

Últimos títulos publicados:

- 155 B- Inhelder y J Piaget - *De la lógica del niño a la lógica del adolescente*  
156 E Torres de Bea - *Grupos de hijos y de padres*  
157 R A Neimeyer - *Constructivismo en psicoterapia*  
158. G Caplan y R B Caplan - *Consulta y colaboración en salud mental*  
159. K. E Asen y P. Tomson - *Intervención familiar*  
160. D N. Stern — *La constelación maternal*  
161. R. Dallos - *Sistemas de creencias familiares*  
162 E. B. Hurlock - *Psicología de la adolescencia*  
163 J. W. Worden - *El tratamiento del duelo asesoramiento psicológico y terapia*  
164 J Poch y A. Avila Espada - *Investigación en psicoterapia*  
165. E. Giacomantone y A Mejía -- *Estrés preoperatorio y riesgo quirúrgico*  
166 J Rojas-Bermúdez- *Teoría y técnica psicodramáticas*  
167 R. Sivak y A Wiater - *Alexitimia, la dificultad para verbalizar afectos*  
168 H. Bleichmar - *Avances en psicoterapia psicoanalítica*  
169. E. López Barbera y P Población Knappe - *La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia* 170 D G Dutton y S.  
K. Golant-El *golpeador* 171. D. Glaser y S. Frosh - *Abuso sexual de niños* 172 A. Gesell y otros - *El niño de 1 a 5 años*  
173. A. Gesell y otros - *El niño de 5 a 10 años*  
174. A. Gesell y otros - *El adolescente de 10 a 16 años*  
175. M. A. Caudill - *Controle el dolor antes de que el dolor lo controle a usted*  
176. F. Casas - *Infancia: perspectivas psicosociales*  
177. E. N. Forman y R. Ekman Ladd - *Dilemas éticos en pediatría*  
178. D. Greenberger - *El control de tu estado de ánimo*  
179 J. Coraminas - *Psicopatología arcaica y desarrollo*  
180. J. Moizeszowicz - *Psicofarmacología psicodinámica IV*  
181. L. Salvarezza (comp.) - *La vejez*  
182. A. Ellis - *Una terapia breve más profunda y duradera*  
183. M. D. Yapko - *Lo esencial de la hipnosis*  
184. W. R. Miller y S. Rollnick (comp) - *La entrevista motivacional*  
185. M. H. Marx y W. A. Hillix - *Sistemas y teorías psicológicas contemporáneos*  
186. S. F. Rief- *Cómo tratar y enseñar al niño con problemas de atención e hiperactividad*  
187. E. T. Gendlin - *El focusing en psicoterapia*  
188. L. S. Greenberg y S. C. Paivio - *Trabajar con las emociones en psicoterapia*  
189. E. H. Erikson - *El ciclo vital completado*  
190. A. T. Beck, F. D. Wright, C. F. Newman y B. S. Liese - *Terapia cognitiva de las drogodependencias*  
191. E. Joselevich (comp.) - *Síndrome de déficit de atención con o sin hiperactividad en niños, adolescentes y adultos*  
192. S. Haber (comp.) - *Cáncer de mama*  
193. L. Bin, A. Diez y H. Waisburg (comps.) - *Tratamiento psicopedagógico*  
194. E. Kalina - *Adicciones*  
195. R. O. Benenzon - *Musicoterapia*  
196-1. D. Yalom - *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*  
197. D, Páez y M. M. Casullo (comps.) - *Cultura y alexitimia*  
198. A. Bentovim - *Sistemas organizados por traumas*  
199. R. D'Alvia(comp.)-*El dolor-*  
200. G. Rinaldi - *Prevención psicosomática del paciente quirúrgico*  
201. J. Freeman, D Epston y D. Lobovits - *Terapia narrativa para niños*  
202 H. G. Procter (comp.) - *Escritos esenciales de Milton H. Erickson, vol I*  
204. B. F. Okun - *Ayudar de forma efectiva (Counseling)*  
205. G. A. Kelly - *Psicología de los constructos personales*

JOSEPH ZINKER



EL PROCESO  
CREATIVO  
EN LA TERAPIA  
GUESTALTICA

*A mis padres.  
Por el canto y la risa,  
por la alegría de vivir que me dieron.*

Título original: *Creative Process in Gestalt Therapy*

Brunner/Mazel, Inc., Nueva York  
© 1977 by Joseph Zinker  
por acuerdo con Brunner/Mazel, Inc., Mark Paterson Colchester  
e International Editors' Co., Argentina

Traducción: Luis Justo

Cubierta: Víctor Viano

*Reimpresión, 2003*

D. R. © de todas las ediciones en castellano,  
Editorial Paidós, SAICF  
Defensa 599, Buenos Aires D.

R. © de esta edición,  
Editorial Paidós Mexicana, S. A.  
Rubén Darío 118  
col. Moderna 03510  
México, D. F.  
Tel.: 5579-5113  
Fax:5590-4361

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

Impreso en México • Printed in Mexico

# INDICE

<u>PREFACIO</u>	9
<u>RECONOCIMIENTOS</u>	10
<u>1. PERMISO PARA CREAR</u>	11
<u>Aspectos de la terapia creativa</u>	12
<u>Terapia gestáltica y creatividad</u>	21
<u>2. EL SALTO CREATIVO</u>	25
<u>Los cimientos</u>	26
<u>Moldeo revolucionario</u>	31
<u>3. LA ACTITUD CREATIVA</u>	37
<u>El terapeuta como artista</u>	38
<u>Lo que bloquea a la creatividad</u>	55
<u>Una última palabra sobre impecabilidad y poder</u>	65
<u>4. RAICES Y SUPUESTOS</u>	67
<u>El momento vivo en el aquí y el ahora fenomenológicos</u>	67
<u>La satisfacción de necesidades: un ciclo de conciencia-excitación-contacto</u>	77
<u>Figura-fondo</u>	79
<u>Una integración final</u>	79
<u>5. METAS Y ASPIRACIONES</u>	83
<u>Salvar interrupciones dentro del ciclo conciencia-excitación-contacto</u>	84
<u>Descubrimiento de nuevos conceptos</u>	99
<u>Expansión del alcance de la experiencia</u>	100
<u>Las metanecesidades y los objetivos de la metaterapia</u>	102
<u>6. EL EXPERIMENTO</u>	105
<u>Evolución de un experimento</u>	108
<u>Dos experimentos clásicos</u>	122
<u>Elegancia de los experimentos</u>	126
<u>7. LOS GRUPOS COMO COMUNIDADES CREATIVAS</u>	129
<u>Modelos de proceso grupal: sus objetivos y limitaciones</u>	130
<u>Principios del proceso grupal gestáltico</u>	133
<u>El experimento de grupo</u>	137
<u>"Mecánica" de la experimentación</u>	146
<u>El viaje existencial</u>	150
<u>8. POLARIDADES Y CONFLICTOS</u>	157
<u>Polaridades punto de partida para la comprensión del conflicto</u>	158
<u>Conflicto intrapersonal</u>	161
<u>Estirando el auto concepto</u>	162
<u>Conflicto interpersonal</u>	164
<u>Trabajando con el conflicto</u>	171

<u>9. EL ARTE EN LA TERAPIA GUESTALTICA</u>	<u>187</u>
<u>Movimiento, ritmo y cimentación</u>	<u>187</u>
<u>Cada persona es un artista: el taller de arte guesáltico</u>	<u>189</u>
<u>Proceso: etapas de desarrollo</u>	<u>197</u>
<u>10. LA VISION DE CARLOS CASTANEDA</u>	<u>201</u>
<u>Todo es proyección y nada es proyección</u>	<u>202</u>
<u>Dos maneras de mirar</u>	<u>204</u>
<u>APENDICE</u>	<u>209</u>
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	<u>211</u>

## PREFACIO

Se ha convertido casi en una tradición entre los psicólogos clínicos escribir acerca del carácter de la creatividad y el proceso creativo de los grandes artistas. Freud escribió varios artículos acerca del arte y de la creatividad. Dos de los últimos libros que describieron la índole del proceso creativo son *The Courage to Create* (El coraje de crear), de Rollo May, y *Creativity* (Creatividad), de Silvano Arieti. Estos tres autores son o fueron psicoterapeutas, y todos hicieron esfuerzos considerables para comprender el mundo del artista y su modo de producir. Sin embargo parece ser una enfermedad común entre los terapeutas el no verse *a sí mismos* como artistas que participan en un proceso creativo.

Este libro constituye una excepción. Trata de mi experiencia como terapeuta en el terreno de la creatividad en el proceso terapéutico.

He disfrutado escribiéndolo. Aprendí a expresarme mejor y a aclarar mis propias ideas. Me proporcionó un gran placer hacer algunos de los dibujos y solicitar a mis amigos artistas que contribuyeran también con su trabajo.

Espero que la lectura de este libro estimulará al lector a ser más creativo en su propio trabajo.

Joseph Zinker  
Enero de 1977

**PERMISO PARA CREAR****RECONOCIMIENTOS**

Me siento como el astronauta que reconoció agradecido la contribución de cientos de personas a su vuelo a la Luna. Hubo mucha gente que me amó lo suficiente, toleró mi locura y me apoyó concretamente en este proyecto. Entre ellos, por supuesto, están los miembros de mi familia: Florence, mi esposa, y mis hijas Judy y Karen. Myrna Freedman, mi secretaria, me animó y apoyó, además de mecanografiar partes del manuscrito. Viki Williams contribuyó al trabajo inicial de revisión. Shirley Loffer hizo un excelente trabajo al ayudarme a ordenar el manuscrito, revisarlo y mecanografiarlo en su versión final.

También deseo agradecer la contribución de los siguientes artistas: Barbara Balbot, Tomi lingerer y Greta Waldas, Finalmente, me gustaría agradecer el apoyo, la ayuda y las ideas aportadas por el equipo de profesionales del Instituto Guestáltico de Cleveland, y especialmente a mis amigos Julian Leon, y Erving, Miriam y Sarah Polster.

La creatividad es la celebración de nuestra propia grandeza, el sentimiento de que podemos hacer que cualquier cosa se vuelva posible. Es una celebración de la vida, *mi* celebración de la vida. Es una afirmación ardiente: ¡Estoy aquí! ¡Amo la vida! ¡Me amo! ¡Puedo serlo todo! ¡Puedo hacerlo todo!

La creatividad no es sólo el concepto, sino el acto mismo; la realización de lo que es urgente, de lo que necesita ser afirmado. No es sólo expresión del espectro total de la experiencia y sentimiento de unicidad de cada persona, sino también un acto social, un compartir con nuestros semejantes esa celebración, esa afirmación de vivir una vida plena.

La creatividad es la expresión de la presencia de Dios en mis manos, ojos, cerebro: en todo mi ser. La creación es la afirmación que hace cada individuo de su devoción, de su trascender la lucha diaria por la supervivencia y el peso de la mortalidad: un grito de angustia y de celebración.

La creatividad es la ruptura de límites, la afirmación de la vida más allá de la vida, la vida moviéndose más allá de sí misma. Debido a su propio sentido de integridad, la vida nos pide que afirmemos nuestra naturaleza intrínseca, nuestra esencia como seres humanos.

Finalmente, la creatividad es un acto de valentía. Establece: Estoy dispuesto a arriesgarme al ridículo y al fracaso para poder experimentar este día con novedad y frescura. Aquel que se atreve a crear, a trasponer límites, no sólo participa de un milagro, sino que llega además a descubrir que en su proceso de ser él *es* un milagro.

No interesa el sector de desempeño del que hablemos. En cada campo es el mismo acto de celebración, la misma plenitud de expresión que justifica nuestro propósito de vivir.

Mi objetivo como terapeuta y como persona es considerar la totalidad de mi vida la manera en que me muevo, trabajo, amo y vivo- como arte, como un proceso creativo. Cada acto de creación es como una unidad de inhalación y exhalación, una expresión de la plenitud de mi vida, como también la sustentación para vivir. Cada creación es el resultado expreso, conductal de multitud de Imágenes, fantasías, reflexiones y pensamientos. Es un proceso de desear una experiencia y una expresión más completas y agudas.

Y así es en mi trabajo como terapeuta. Cada sesión terapéutica tiene un curso y una estructura intrínsecos. Comienza con simples, mutuas tomas de conciencia que se van estrechando y se resuelven en un tema significativo.

El tema es entonces elaborado y luego transformado en un nuevo concepto o en

una nueva conducta. Participar en este proceso de transformación, aun en mínima parte, me produce un gran placer. Una simple traducción de la metáfora de una persona en una nueva experiencia concreta, la ayuda a revelarse a sí misma. Si un cliente levanta un cenicero y habla de su belleza simple, sin pretensiones, puedo pedirle que imagine el cenicero como un espejo, que pruebe las palabras "simple", "sin pretensiones" y "hermoso" como descripciones de sí mismo. El proceso que se despliega puede ser electrizante.

Cada unidad de trabajo se convierte en un foro para explorar temas de la vida en un contorno que es a la vez congruente y estimulante para el cliente, y que fortalece sus aspectos adultos. Sin embargo una obra de arte nunca se completa; se llega a un punto de madurez que el creador no puede sobrepasar en cualquier momento. Un poema puede ser reescrito mil veces, y cada tentativa es una nueva manera de experimentar el proceso de los propios pensamientos. Las nuevas palabras modifican la propia experiencia, las propias ideas, palabras e imágenes. Las analogías y las metáforas se intercambian entre sí como una conversación de buenos amigos. Cada poema reescrito, cada unidad de una relación continua, tiene su propia validez interna.

### Aspectos de la terapia creativa

La terapia es el proceso de cambiar la toma de conciencia y la conducta. La condición *sine qua non* del proceso creativo es el cambio: la transmutación de una forma en otra, de un símbolo en un insight, de un gesto en un nuevo conjunto de comportamientos, de un sueño en una representación dramática. De este modo la creatividad y la psicoterapia se interconectan en un nivel fundamental: la transformación, la metamorfosis, el cambio.

Aunque este libro se ocupa ante todo del terapeuta como artista -como persona que utiliza su capacidad de invención para ayudar a la gente a modelar su vida— es obvio que toda relación entre dos personas se convierte en una creación cuando su encuentro tiene el movimiento y el sentimiento de la transformación mutua. El terapeuta presta una estructura, una fórmula, un proceso disciplinado a las formulaciones generadas constantemente por la relación entre él y su cliente. El terapeuta crea un espacio, un laboratorio, un campo de prueba para que el cliente se explore activamente a sí mismo como ser viviente. Esta es la responsabilidad primaria del terapeuta hacia su cliente.

La riqueza mutua de esta experiencia y la habilidad técnica del terapeuta harán posible el desarrollo elegante y la realización sustantiva de la trama de cada experiencia vital. La terapia creativa es un encuentro, un proceso de crecimiento, un acontecimiento de resolución de problemas, una forma especial de aprendizaje y una exploración de toda la gama de nuestras aspiraciones a la metamorfosis y la dominación.

#### *Como un encuentro amoroso*

Producir arte es embriagador, es uno de los grandes goces de la vida. En el proceso creativo, lo mismo que al enamorarnos, tomamos contacto con nuestra dulzura, nuestro deseo, nuestra intención poderosa y nuestra profunda medita-

ción. Arthur Rubinstein dijo: "Tocar el piano es como hacer el amor: me llena de alegría".<sup>1</sup>

El amor auténtico por otro se experimenta como éxtasis por el simple ser del otro; como regocijo por la existencia de la persona amada. Es un amor que no manipula, no se aferra, no elige. Dejamos que el otro sea. No deseamos violar su integridad humana única. El amor más "puro" (no en el sentido puritano de ser limpio, sino como la necesaria transparencia de regocijarse por el ser del otro) incluye la experiencia total de la tensión o energía interna que es parte de la sensibilidad hacia la persona amada.

De este modo, podemos decir del amor que es una especie de tensión creativa. "Quedarse" con esta tensión -permitir que penetre nuestro ser íntegro- es una tarea enormemente difícil, en especial porque nuestra sociedad tiende a vender placer envasado para la satisfacción inmediata.

Mi amor por el cliente es un amor altruista: es más un sentimiento de buena voluntad hacia la humanidad que un amor romántico, sentimental o posesivo. Busco el bien de mi cliente, me guste éste o no. El amor altruista es considerado, prudente, justo, benévolo, cortés. El término "amor fraternal" ha sido utilizado en este sentido. Mi propia imagen es más bien la de un "amor de abuelos". A diferencia de un padre que guía a su hijo con pasión y a veces en forma egoísta, un abuelo no pide nada, mas se complace en aprender, observar y comprender la experiencia vital de otro tal como es. Cuando experimento mi amor apasionadamente, como un padre, me mantengo cauto para no-perder la perspectiva y la objetividad en la percepción de mi cliente.

El amor desinteresado del terapeuta engendra confianza. Porque el proceso a menudo trata con las partes más vulnerables de la persona, la confianza debe estar siempre presente para que ambas partes se permitan manifestar sus sentimientos. Es este "amor", en todas sus formas, el que lubrica el proceso creativo entre cliente y terapeuta.

Sin embargo no es necesario amar a alguien para escucharlo respetuosamente. Como lo expresó Martin Buber: "No se puede ordenar a alguien que *sienta* amor por una persona, pero sí que la trate con amor"<sup>2</sup>. Así el terapeuta debe actuar con amor hacia su cliente.

La experiencia de ser amado es una experiencia de aguda receptividad, de aceptar el regalo de otro. Se requiere disponibilidad para permitir que otra persona penetre el estrato más profundo de uno; requiere apertura y renuncia a una actitud defensiva y suspicaz hacia la posibilidad de recibir perjuicio de la persona amante. En la experiencia de permitir que el otro nos ame, aceptamos de buen grado el riesgo de ser heridos. El hecho de que el que nos ama tenga el poder de herir (rechazar) y de que elija no hacerlo, rodea la experiencia de un cierto magnetismo.

(Cuando nos sentimos totalmente amados por alguien que realmente "importa", el éxtasis de la experiencia receptiva nos hace sentir hermosos, perfectos, llenos de gracia, profundos y sabios.<sup>3</sup> Nuestros más hondos sentimientos de

1 De una entrevista realizada por Barbara Walters en el programa *Today Show* de la NBC, el 11 de febrero de 1975.

2 Martín Buber: *Ten Rungs: Hasidic Sayings*. Nueva York, Schocken Books. 1962.

3 Abraham Maslow *Toward a Psychology of Being*. Princeton, N.J., Van Nostrand Company, Inc. 1962

autoapreciación, autoamor y autoconocimiento afloran en presencia de una persona a quien experimentamos como totalmente receptiva. Es como si dijéramos: "Cuando percibo tu aceptación total, entonces puedo mostrarte mi yo más suave, penetrable, delicado, amoroso y vulnerable."<sup>4</sup>



*La experiencia de ser amado es una experiencia de aguda receptividad, de aceptar el regalo de otro.*

El amor de los clientes hacia el terapeuta varía según la etapa de su desarrollo y de acuerdo con las circunstancias específicas vitales de cada persona. El cliente proyecta a menudo fantasmas de su pasado sobre el terapeuta: Me ve como el padre crítico o amante, el villano sádico, el seductor, el fastidioso, el viejo sabio, el Cristo-Rabí, un objeto sexual, un amante o esposo potencial. Como Freud lo señaló hace mucho tiempo, la psicoterapia es en cierto modo la resolución de la percepción que el paciente tiene del terapeuta.

Cuando el cliente llega a un nivel más alto de desarrollo, puede apreciarme y amarme a la manera de abuelo en que me esfuerzo por experimentarlo a él. En los niveles más avanzados de la relación, ambos nos turnamos en el papel de abuelos, cada uno utiliza su propia capacidad para enriquecer la vida del otro. Dijo Martin Buber: "Cuando un hombre canta y no puede elevar su voz, y otro viene y canta con él, otro que puede elevar su voz, el primero también podrá elevar su voz. Ese es el secreto del vínculo entre las almas".<sup>5</sup>

### *Como un proceso de crecimiento*

El proceso creativo es terapéutico por sí mismo, porque nos permite expresarnos y examinar el contenido y las dimensiones de nuestra vida interior. Vivimos una vida plena en la medida en que disponemos de una serie completa de instrumentos que concreten, simbolicen y expresen de algún modo nuestras experiencias.

La profundidad, duración y alcance con que se cultiva cada medio de expresión son los demás factores significativos que definen la plenitud de la vida. Conoció mucha gente que se dispersó de tal manera que su vida adquirió una cualidad superficial, transparente, tristemente tramada. En el vuelo frenético por alcanzar todo lo que podemos en la vida, nos movemos sintiéndonos como turistas apurados, afanándonos por fotografiarlo todo sin ver nada.

Podemos extendernos demasiado o volvernos demasiado concentrados, buscando el universo bajo la lente de un microscopio. En nuestra era de especialización, corremos el peligro de llevar una vida estrecha; nos ponemos cómodos en nuestra especialidad y nos hundimos rectamente en un pantano de conciencia muy estrecha. Una vida expuesta limitadamente al mundo y a sus experiencias potenciales tiene poca posibilidad de creatividad. La creatividad no tolera la interrupción de la experiencia; no puede florecer con una magra llovizna superficial.

Hacer arte es una forma de concretar nuestra necesidad de un tipo de vida más amplia y más profunda. En el proceso de creación, extendemos nuestra psiquis, tocando aspectos de nuestros orígenes, tanto personales como arquetípicos. La creación artística como actividad profesional y disciplina académica, el desarrollo de museos, galerías y salas de concierto, y la metodología específica de enseñanza de las artes para los niños, intimidaron e hicieron pensar a la gente que el arte es una actividad de los educados, los refinados, los que tienen credencial. La producción artística como actividad lúdica, como soporte vital, se convierte así en territorio de los profesionales. En su libro *Art and Alienation* (Arte y alienación), Herbert Read dice: "Tanto la gente refinada como la más sencilla, comparten la presunción de que, sea lo que fuere, el arte es una actividad especializada o profesional que no tiene relación directa con el hombre medio".<sup>6</sup>

El acto de creación es una necesidad tan básica como la de respirar o hacer el amor. Nos sentimos impulsados a crear. Debemos arriesgarnos a proyectar la imagen más personal e idiosincrásica sobre los objetos, las palabras y otros símbolos: el mismo tipo de riesgo que aceptamos al amar a otro.

### *Como resolución de problemas*

Cada encuentro creativo es una búsqueda y una resolución parcial de un "problema", en el más amplio sentido estético del término. Si hago un manchón redondo, rojo, en el centro de un lienzo blanco, y luego deseo continuar pintando más allá de esa masa inicial de color, tengo un problema que resolver.

Herbert Read: *Art and Alienation*, Nueva York, World Publishing Company, 1963

<sup>4</sup> Carl Rogers: *On Becoming a Person*. Boston, Houghton Mifflin, 1961.. [Hay versión castellana: *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires, Paidós, 1977.] <sup>5</sup> Martin Buber: *Ten Rungs. . .*, op. cit.



**¿Cuál es el próximo paso? ¿Qué color? ¿Qué forma? ¿Cómo lograr el equilibrio o la asimetría en la obra? Con la terapia ocurre lo mismo, sólo que es mil veces más complejo.**

**Deseo compartir con ustedes un experimento. Ernesto, un ingeniero de uno de mis grupos en Florida, desea trabajar conmigo en el grupo. Es delgado y delicado; sus movimientos son muy elegantes, casi frágiles. Estoy pensando en esto cuando él abre la boca para decir que necesita ayuda para comprender un sueño. Experimento su relato del sueño como una acción dilatoria; decirlo no tiene energía aparente para él. ¿Por qué se abalanza sobre un sueño sin vida? Siento que está utilizando la idea del sueño sólo para entrar en contacto conmigo. Mientras trabajamos juntos, veo que estamos en la búsqueda de un problema, problema que es quizá lo que verdaderamente lo preocupa.**

**Pienso en la homosexualidad, en la madre que halaga y quiere devorar a su hijo, y en el padre ausente, ensimismado, rudo o enojado en su mecedora. Al mismo tiempo, miro al hombre que tengo ante mí. Considero que es hermoso. Me gusta. Tengo la fantasía de que soy su padre: pienso cómo lo amaría y me divertiría con él si fuera mi hijo.**

**Guardo para mí la mayor parte de estos pensamientos y fantasías. Escucho, observo, pregunto:**

**Yo: ¿Dónde está tu energía ahora?**

**Ernesto: En mi cara: está caliente y ardiendo. Me atemoriza lo que la gente pueda pensar de mí; temo hacer el papel de tonto.**

**Yo: Esto suena como temor a desprestigiarte.**

**Ernesto: Así es.**

**Mis pensamientos previos son archivados por el momento, tal vez para ser utilizados más tarde. Decido trabajar con el rostro de Ernesto, pensando para mis adentros que siempre se lo ve tan serio, tan controlado, como si llevara una máscara. Sugiero un experimento: "¿Te atreverías a desprestigiarte haciendo muecas? ¿Serías capaz de 'renunciar' literalmente a tu rostro haciendo muecas a otra gente? "**

**Ernesto acepta la prueba, y una vez que comienza revela maestría para hacer muecas, especialmente a las mujeres. Después de hacerlo durante un rato, informa: "Me siento mejor, más relajado, no tan temeroso de lo que piensen los demás".**

**Ahora mis formulaciones acerca de Ernesto se van aclarando, y sigo trabajando con su rostro y con la idea de recibir mujeres a través de su rostro. Trata de asir una mujer a través de sus ojos; triunfa en parte, y se siente maravillosamente bien con sus esfuerzos. Luego habla al grupo acerca de su madre, de la ira y el temor que le inspiraba, de su incapacidad para mirarla de frente. El experimento comenzó con la inmovilidad facial y la falta de expresión de Ernesto, apuntó luego a su distanciamiento con los otros miembros del grupo, y por último condujo a su incapacidad para expresar abiertamente su ira a las mujeres.**

**El problema de Ernesto era multifacético; trabajar en su solución implicaba tanto tratar de comprender diferentes niveles de su conciencia como hacer toda una serie de elecciones acerca de qué decir y qué hacer en respuesta a Ernesto en el curso de nuestro trabajo. El cuadro 1 muestra cómo conceptualicé la**

dinámica interna de Ernesto y cómo intenté crear una situación en la cual él pudiera ensayar concretamente la modificación de su propia conducta. Este proceso incluía tres pasos superpuestos en parte, y a veces simultáneos: 1) seguir la naturaleza de la experiencia inmediata de Ernesto; 2) formular hipótesis teóricas acerca de él, manteniéndolas en reserva; 3) inventar formas para que él pudiera permitirse explorar concretamente su relación con las mujeres (y también con los hombres).

El "problema" del terapeuta es establecer un mapa cognitivo adecuado que incluya la experiencia que tiene el cliente de sí mismo, y fijar luego los pasos concretos que hagan posible la solución para el cliente. Como buen guía el terapeuta debe conocer las características del terreno, de modo que el sendero elegido conduzca a la persona adonde desea llegar, en el momento en que esté preparada para hacerlo.

### *Como aprendizaje Tao*

El aprendizaje Tao se produce cuando un individuo experimenta su propia fuerza de movimiento y sus posibilidades exploratorias. A diferencia del aprendizaje por déficit<sup>7</sup>, que tiene lugar en un nivel verbal-conceptual, el aprendizaje Tao es iniciado por el individuo, quien luego se mueve gradualmente paso a paso. Este movimiento paso a paso de imaginación, tensión muscular, verbalización y alivio permite una concientización del proceso de creación del propio destino. La persona comienza a valorar el proceso en sí mismo, *como proceso*, en lugar de quemar etapas para alcanzar una meta oscura y enigmática, que se experimenta a menudo como perteneciente a "ellos", al otro, al padre o terapeuta.

Es importante que una persona aprenda a valorar y disfrutar su soltura en el movimiento y trayecto de su crecimiento; es también importante que sienta al terapeuta (o maestro) más como su lubricante que como la fuente de su conocimiento. Muchos meses de un tiempo valioso se malgastan cuando terapeuta y cliente conspiran para hacer del terapeuta la fuente de conocimiento y del cliente una pseudocriatura paralítica necesitada de las respuestas de un hombre sabio.

Hace falta una disciplina inmaculada (y una curiosidad gozosa) de parte del terapeuta para poder acompañar el proceso de otra persona, para evitar "acosarlo" prematuramente con explicaciones y aclaraciones. Estas acciones prematuras provienen generalmente de la propia ansiedad del terapeuta por justificar su rol de persona que ayuda y que sabe; no provienen del respeto hacia la naturaleza estética del cliente como un individuo único que se mueve en el tiempo y el espacio en un sendero válido. Cuando el terapeuta puede apoyarse en este tipo de apreciación estética, es un naturalista, un amante de la naturaleza humana.

Pienso en el aprendizaje motivado por la supervivencia, la seguridad y otras necesidades humanas básicas, más que en necesidades de nivel superior o de autorrealización. Para una información más amplia al respecto, véanse los trabajos de Abraham Maslow citados en la bibliografía

## CUADRO I

formulación de la dinámica de Ernesto y  
desarrollo de los experimentos

*Lo que observo en Ernesto*

sus movimientos delicados, casi frágiles;  
su manera de relatar el sueño como si fuera una valiosa joya.

*Mis fantasías  
personales*

deseo prohijar a Ernesto; él es mi hermoso hijo;  
siento que mi manera afectuosa de tratarlo es una experiencia nueva  
para él

↓

*El tema Je Ernesto: desprestigiarse*

su rostro ardiente y la falta de expresión facial; su  
preocupación por lo que los otros podrían pensar de él.

*Lo que me digo a mi mismo*

su padre es grosero y su madre desea controlarlo, devorarlo  
de allí proviene su incomodidad con las mujeres

↓  
*Desarrollo de los experimentos*

"hacer muecas", especialmente a las mujeres;  
admitir mujeres a través de su rostro

↓  
*Resultados*

mayor comodidad y confían/a hacia las mujeres;  
expresión de cólera y liberación de energía.

Permitir que el proceso se desarrolle no lo priva a uno de su poder. El terapeuta está siempre allí empujando, hurgando, disfrutando, riendo y flotando en un sentimiento de maravilla y fascinación. Esta postura le permite a uno la libertad de ser un aprendiz y jugar con hipótesis en lugar de quedar fijado a eternas verdades marchitas y a un sentimiento rutinario de la propia virtud.

### *Como proyección*

La proyección creativa implica un diálogo con el propio sí-mismo que luego se concreta en un concepto, una pintura, una escultura o un comportamiento. Creamos a Dios, Cristo, Buda, el cielo y el infierno desde nuestras más profundas proyecciones. Nuestros lugares santos son manifestaciones del más íntimo esfuerzo humano por una metamorfosis trascendente. No es sorprendente el hecho de que durante el Renacimiento existiera una relación simbólica entre el artista y la Iglesia.

Toda persona está preñada de proyectos, aunque temerosa del deleite aterrador de expresarlos plenamente. Hacer música escultura pintura o provocar

cambios en la vida ajena o en la propia, es correr el riesgo de dejar en libertad en el mundo al propio sí-mismo, el corazón y el alma propios.

La proyección es una forma de escapismo. Es fácil negar nuestros propios talentos, parcialidades, prejuicios: todo aquello que nos resulta displacentero, aquello de lo que aprendimos a desconfiar o que nos disgusta en nosotros mismos. Generalmente consideramos que el mundo engendra estas cualidades, en lugar de mirar hacia dentro para lograr un insight de su naturaleza en nosotros mismos. En la proyección patológica, el impotente ve un mundo castrador, el colérico lo ve destructivo, el cruel lo ve sádico y aquel que teme su homosexualidad ve homosexuales por todas partes. Cada uno colorea el mundo con su propia vida interna. La vida interna perturbada busca y encuentra pesadillas, aunque deba alucinarlas.

La diferencia entre las proyecciones patológicas que tanto tememos y las proyecciones creativas de Miguel Angel, Shakespeare y Bach, radica en la relación del creador con su entorno y su poder sobre él. La psicoterapia permite al individuo dialogar con proyecciones atemorizantes y adueñarse de ellas, transformándolas en creativas.

La proyección se vuelve creativa en tres pasos. Primero, el individuo aprende a poseer aquello que teme en el mundo, por ejemplo: "Estoy asustado de mi crueldad." Segundo, comienza un diálogo entre su crueldad y su ternura o alguna otra polaridad dentro de sí mismo:

*Crueldad:* Los animales son animales. No sienten el dolor de una bala en la  
forma en que *nosotros* lo sentimos. *Ternura:* Pero yo soy un animal también.  
También estoy hecho de carne y hueso. Y siento dolor.

De este modo, la persona se reconcilia con todas las fuerzas polarizadas dentro de sí y comienza a experimentar su totalidad.

Finalmente, el individuo transforma su dilema en un producto o acto concreto. Escribe una obra o se une a un movimiento político o pinta un cuadro en el cual el tema de la crueldad se investiga, se enfrenta, se comprende con un sentimiento de plena conciencia. En el proceso puede, por ejemplo, volverse profundamente consciente tanto de la bondad fundamental del hombre como de sus acciones malvadas. El que proyecta creativamente pone la energía de su conflicto al servicio de una comprensión más profunda de sí mismo y de una relación más activa con sus semejantes. La energía del que proyecta patológicamente está concentrada en su conflicto. No puede actuar.

La terapia creativa no suprime los conflictos tal como un cirujano extirpa un tumor. Posibilita a la persona tomar contacto con la energía congelada en el conflicto y convertirla en disponible para la propia realización y la realización de la humanidad.

### *Como una experiencia trascendente religiosa*

El arte es plegaria: no el difundido texto que encontramos en las escrituras, sino un descubrimiento fresco, vital de la especial presencia de uno mismo en el



*Toda persona está cargada de proyectos, aunque temerosa del deleite de expresarlos plenamente.*

mundo. Una vez le preguntaron a Marc Chagall si concurría a la sinagoga; contestó que su labor era una oración.<sup>8</sup>

En el proceso de hacer algo, una persona no sólo ilumina e ilustra su vida interior, sino que se coloca más allá de la expresión personal para realizar algo significativo por sí mismo. El trabajo adquiere su propia validez interna, su propia integridad. En este proceso de hacer algo que se sostiene por su propia estructura integral, el creador toma contacto con una realidad concreta fuera de su vida subjetiva y se mueve hacia el reino de lo trascendente. Al tomar y renunciar a su producto, el creador toca y renuncia a su identidad personal.

El proceso es el mismo cuando alguien se convierte en el medio artístico. No es fácil estar en contacto con otra persona, prestar atención a la concientización del otro sin desviarse del proceso hablando de uno mismo. Esto no significa que nos olvidemos de nosotros mismos, sino que debemos apreciar al otro con todos nuestros recursos interiores. Este proceso de comprometerse totalmente con otro sin perder el sentido de la propia identidad, sin perder los propios límites, puede ser una experiencia profundamente movilizadora. En lugar de hacer un impacto directo en la conducta del otro, la mutua presencia total durante una o dos horas es como un acto de adoración en conjunto.

Cuando siento al otro totalmente, con aceptación,  
cuando siento el flujo de su sentimiento,  
la belleza de movimiento, de expresión, de deseo,  
entonces sé cuál es el significado de la reverencia, la santidad,  
y la presencia de Dios.

Resulta una paradoja interesante el hecho de que descubrimos nuestros éxtasis íntimos más importantes en el proceso de traspasarnos a nosotros mismos al internarnos en otras vidas. Sólo después de una transacción tan íntima con otro ser humano podemos acceder a transacciones más elevadas, religiosas. Para hablar con Dios uno debe renunciar primero al narcisismo, y para renunciar al narcisismo uno debe entrar en un diálogo auténtico con un semejante: para hablar con Dios uno debe hablar con la humanidad.

En el ámbito de la psicoterapia, uno comienza por relacionarse de este modo con el cliente. Aun si sólo soy una presencia real para alguien, afirmo por lo menos la validez experiencial del otro. Esta afirmación es "terapéutica", no sólo porque la otra persona alcanza a apreciar su naturaleza intrínseca, sino también porque desarrolla el valor de arremeter contra sus límites y probar nuevas conductas.

#### Terapia guesáltica y creatividad

"Hacer gente", como Virginia Satir llama a la terapia, tiene la misma cualidad que el hacer música o el pintar cuadros. La terapia creativa trata a la persona como un medio artístico: a veces desalentador, adverso, empecinado, aburrido o abrasivo, y a menudo humilde e inspirador. El terapeuta creativo ve-

<sup>8</sup> Roy Mc Mullen: *The World of Marc Chagall*. Nueva York. Doubleday, 1968,

al cliente en su totalidad: plasticidad y rigidez, brillantez y opacidad, fluidez y estancamiento, puntualidad cognitiva y pasión. El terapeuta creativo es un coreógrafo, un historiador, un fenomenólogo, un estudioso del cuerpo, un dramaturgo, un pensador, un teólogo, un visionario.

La terapia gúestáltica es realmente un permiso para ser creativo. Nuestro instrumento metodológico básico es el experimento, una aproximación conductista para desplazarse hacia un funcionamiento nuevo. El experimento se dirige hacia un funcionamiento nuevo. El experimento se dirige hacia el corazón de la resistencia, transformando la rigidez en un sistema elástico de apoyo. No necesita ser grave, serio, ni aun exactamente adecuado; puede ser teatral, hilarante, alocado, trascendente, metafísico, humorístico. El experimento nos permite ser sacerdotes, prostitutas, homosexuales, santos, brujas, magos: todas las cosas, los seres y las ideas que se esconden dentro de nosotros. Los experimentos no necesitan nacer de conceptos; pueden ir desde un simple juego hasta revelaciones conceptuales profundas.

En mi trabajo siempre comienzo con lo que existe para la persona (o el grupo) y no con alguna noción arbitraria de lo que debiera existir. Trato de comprender y de sentir (de gargarizar psicológicamente) el modo que el otro tiene de ser en el mundo. Como el escultor atento al olor, la forma y la veta de la madera que trabaja, trato de tener presentes las configuraciones de la experiencia del otro. Aunque respeto la validez de su experiencia, me siento tentado de estimular su apetito hacia una formulación de nuevas perspectivas visuales, cognitivas o motoras de sí mismo. La nueva perspectiva o dimensión no necesita ser espectacular; tan sólo debe mover al sistema existente hacia una visión levemente más fresca de sí mismo.

Por ejemplo, una mujer dice que se siente infantil. Al ser interrogada, explica algunos de los modos en que reconoce su naturaleza infantil. Le pido entonces que actúe su conducta infantil conmigo o con el grupo. La razón por la que pido esto es que, generalmente, ella sólo tiene una noción conceptual de lo que significa "infantil", y necesita una visión más expansiva de todo lo que "infantil" implica para ella.

También le pido que haga algo que esté anclado en su propia experiencia inmediata, en su visión de sí misma en ese preciso momento. Comienzo con la aceptación superficial de su experiencia de "criatura". Es un hecho ya dado. No trato de persuadirla de que no es así; más bien, a medida que trabajamos y ella comienza a sentirse dispuesta, podemos penetrar en aspectos más resistentes de sí misma que hubieran sido originalmente difíciles de atraer a la conciencia o compartir con otros.

Las implicancias y los resultados posibles de una experiencia tan sencilla son enormes. Suponen la exageración de una polaridad del sí-mismo, observaciones de postura, lenguaje, cualidad de la voz y respiración, lo mismo que las formulaciones teóricas no expresadas del terapeuta acerca, digamos, de la conducta o experiencia adulta no desarrollada de esta persona particular. De modo que este pequeño experimento es sólo el comienzo del trabajo, una mera extensión a la conducta de las palabras presentadas en ese momento al terapeuta.

La experimentación es poderosamente eficaz también en los grupos, porque es sostenida por la variada creatividad de una comunidad total. Nadie se vacía y

todos se nutren. En un grupo con el que trabaje, la experimentación hizo posible transformar un simple cántico de Navidad en algo que parecía una partitura coral de Bach. Su impacto inmediato no fue siquiera claramente apreciado por los terapeutas-participantes, pero sabíamos en cierto modo que habíamos creado algo hermoso y que trascendía nuestras limitaciones personales.

La terapia gúestáltica es un permiso para ser exuberante, para experimentar alegría, para jugar con nuestras más bellas posibilidades durante nuestra breve vida. Para mí representa todo lo que está delante de mí. todo lo que promete completud de experiencia, aquello por venir que es pavoroso, amenazante, lleno de llanto, conmovedor, extraño, arquetípico, pleno de crecimiento. Para mí significa abrazar la vida entera, saborear todos sus sutiles sabores.

Si Fritz Perls viviera, se sentiría decepcionado de ver a una multitud de terapeutas recitando como loros sus trabajos como si fueran la última palabra en psicoterapia. Lo que muchos de nosotros no tuvimos el coraje de aprender de él fue su capacidad de invención, su manera de crear aprendizaje dramático en la situación humana. Para Fritz, constructos gúestálticos como el de la "silla caliente" fueron insights momentáneos que debían ser explorados y luego puestos a un lado, de modo que otras experiencias y metáforas pudieran tomar su lugar.

Para que la terapia gúestáltica sobreviva, debe representar esta especie de proceso de crecimiento integrativo y de generosidad creativa: debe seguir combinando los descubrimientos sobre nuestra musculatura, nuestros orígenes arquetípicos y nuestro grito primario, en concepciones nuevas. Si nosotros, los maestros de la artesanía, olvidamos este principio básico de la experimentación creativa, del desarrollo de nuevos conceptos a partir de nuestro propio sentimiento de osadía, de no avergonzarnos de ser intrépidos, la terapia gúestáltica morirá junto con el resto de las modas terapéuticas contemporáneas.

## EL SALTO CREATIVO

En psicoterapia, el proceso creativo depende básicamente de dos elementos. El primero es la relación del terapeuta con la integridad presente del cliente. Todo individuo, al iniciar la terapia, posee una integridad personal que le es propia. Esto significa que ha desarrollado, a lo largo de muchos años, maneras de actuar en el mundo que tienen, para él, unidad estructural y funcional. Tal unidad incluye también aquellos de sus "síntomas", insatisfacciones y conductas que, a juicio del terapeuta, obstaculizan la capacidad del cliente para cambiar. Todo ese haz de sentimientos, actitudes físicas y estilos verbales es lo que se halla comprendido en la integridad de la persona, y ésta recurre a la terapia de grupo o individual no tanto para modificar ese sentimiento de ser ella misma cuanto para ejercitarlo.

Establecer contacto con esa integridad supone aplicarse por entero a averiguar "cómo es ser una persona como ésta" -por ejemplo, llevar los hombros caídos, mantener los glúteos rígidos, etcétera—; en suma, asumir la misma postura que el cliente asume en el mundo. Es ésta una especie de curiosidad amante, un estado viviente de aprender, en forma natural, el espacio vital del otro.

El segundo elemento del proceso creativo es el moldeo revolucionario. Aquí el terapeuta se identifica con los aspectos más radicales de la personalidad de su cliente, con aquella parte de éste que espera permiso para ensayar maneras nuevas o genuinamente sorprendentes de experimentarse a sí mismo.

El cliente vive en forma constante el dilema existencial de sentirse desgarrado entre el doloroso bienestar de su integridad presente y su necesidad de cambiar. En general, el proceso creativo se ve obstaculizado cuando paciente y terapeuta, sin advertirlo, se identifican con las distintas partes de la personalidad del primero: el terapeuta brega por el cambio, en tanto que el paciente lucha por su propia "integridad". En este conflicto, el "revolucionario" que hay en el cliente se proyecta sobre el terapeuta, de modo que el primero "lucha" con comodidad contra su propia proyección.

En el proceso creativo, el terapeuta permite que el cliente lo acompañe en una aventura donde la pareja puede desempeñar en forma constante todos los papeles de este conflicto dramático. El terapeuta ayuda al otro a ser el experimentador, el maestro, el que modifica activamente, a la vez que, por su parte, mantiene una actitud de comprensión y respeto por la postura del cliente. Es precisamente en este proceso de compartir a ritmo y explorar en forma activa la vida interior del cliente donde comienza a modificarse la estructura personal original de éste.

## Los cimientos

A mis alumnos suelo decirles: "Consideren a la persona en la forma en que mirarían una puesta de sol o una montaña. Reciban con placer lo que vean. Acepten a la persona por lo que ella es. Después de todo, esto es también lo que harían con la puesta de sol. No es muy probable que ustedes digan: 'Esa puesta de sol debería ser más púrpura', o 'Esas montañas deberían ser más altas en el centro'. Ustedes se limitarían a contemplar maravillados". Lo mismo sucede cuando me encuentro frente a otra persona. La miro sin decirme: "Su piel debería ser más rosada", o "Debería usar el pelo más corto". Esa persona es lo que es.

El proceso creativo empieza por la apreciación de eso que está allí: la esencia, la claridad, el impacto de lo que nos rodea. Me gustaría acercarme a la gente en la forma en que Henry David Thoreau vio y comprendió a la naturaleza: "Los brillantes colores otoñales son el rojo y el amarillo, y los varios tintes, matices y sombras de estos. El azul está reservado para el color del cielo: el amarillo y el rojo, en cambio, son los colores de la flor-tierra. Cada fruto, al madurar, y apenas antes de caer, adquiere un tono brillante. Así, las hojas: así, también, el cielo antes de concluir el día. . .".<sup>1</sup>

Como el poeta, el terapeuta es capaz de apreciar en todo su alcance la vida que lo rodea, y ello incluye el paisaje que forman la existencia de su paciente. su ser físico, sus muecas, su postura y su andar. Para ayudar a alguien ustedes deben amarlo en forma básica, simple. Deben amar a la persona que tienen enfrente, no un objetivo que proponen para ella. No es posible amar imágenes futuras de otro sin ausentarse de la persona que está sentada enfrente.

### *Evaluaciones del proceso*

Voy a mi estudio para pintar. Al llegar allí comprendo que no tengo *ganas* de pintar. Entonces me ocupo en fruslerías. Limpio pinceles, o preparo telas, o miro figuras de revistas. Hago las cosas que me resultan posibles en ese momento y me dejo tiempo para construir mi imaginación y mi impulso, hasta sentirme listo para hacer algo. Tal vez sólo sea una figura para recortar en papel: pero eso es todo cuanto yo puedo hacer en ese punto de mi proceso creativo.<sup>2</sup>

No se puede "ir contra la corriente" para hacer arte. Y así me sucede como terapeuta. El cliente debe ser llevado a lo largo de una serie gradual de experiencias antes de que esté en condiciones de captar un nuevo concepto de sí mismo y avanzar, mediante su propia conducta, en esa dirección. Usted puede ordenar al cliente que haga una u otra cosa por usted, y él incluso puede cooperar, pero si en él no se ha operado el proceso de crearse su propia

disposición a hacerlas, no se obtiene nada importante, aparte, tal vez de embarcarse en una discusión, o deprimirse, o sentir que, como quiera que sea no nos comunicamos uno con el otro. Gran parte de la terapia consiste en alimentar el fuego, nutrir un tema particular, construir apoyos en zonas de verbalización o de acción donde se necesita apoyo. Es como preparar la tela y limpiar los pinceles.

En psicoterapia, otra parte del proceso consiste en permanecer abierto a las muchísimas posibilidades que se presentan a la persona o al grupo. Cada hipótesis, o intercambio o experimento nuevo debe ser considerado una exploración, una posibilidad que, si "prende" en la persona, se abrirá paso progresivamente hacia las capas más profundas de su ser.

Por más que yo pueda contemplar dos o tres resultados hipotéticos del proceso, no puedo expresar a mi cliente, por así decirlo, para obtenerlos. Debo estar dispuesto a contar cada arbusto y cada guijarro del camino para alcanzar el colorido y la vivacidad de la urbe. Cuando al cabo de tan respetuoso viaje la persona llega a su resolución, ella, su grupo y su terapeuta alcanzan una comprensión y una satisfacción completas y patentes. Nacer de nuevo lleva tiempo. Ser una buena partera exige paciencia.

### *Sistemas generadores y transformadores de energía*

La psicoterapia es el proceso viviente de atizar los fuegos interiores -fuegos de conciencia y contacto- del cliente. Supone intercambiar energías con éste, intercambio que estimula y nutre a la otra persona, sin agotar la vitalidad y la fuerza de uno mismo.

Para que una persona "trabaje" en terapia y, en consecuencia, practique ese intercambio, necesita energía. Por lo general, posee energía suficiente para venir a mi consultorio o sumarse a un grupo de fin de semana, pero ello no garantiza que tenga energía como para trabajar sobre sí mismo. A menudo esa energía está encerrada en la frigididad muscular (o sistémica) de la estructura de su carácter o, como muchos prefieren entenderlo, en sus "resistencias". En rigor, no hay diferencia funcional o estructural entre frigididad de carácter y resistencia. Resistencia es lo que el terapeuta experimenta. El paciente sólo es la persona que cree ser: su experiencia es la de cuidarse a sí mismo.

En consecuencia, la energía de la persona y el punto focal de esa energía pueden no hallarse en su conciencia, o bien ser experimentados bajo una forma negativa; por ejemplo, tener conciencia de la rigidez de una rodilla o de un dolor en el pecho.

Es tarea del terapeuta localizar, movilizar y modificar esa energía para ponerla al servicio de una conducta nueva, más adaptable y fluida. En mi trabajo con estudiantes de terapia he comprobado cuán importante resulta enseñarles a emplear sus ojos y manos para determinar dónde la energía del paciente se manifiesta abiertamente y dónde está bloqueada. A menudo ambos fenómenos pueden darse en la misma persona al mismo tiempo. Por ejemplo, puede sentir gran vitalidad en lo alto del pecho, pero sentirse bloqueada en la pelvis, o bien experimentar gran fluidez en la pelvis y una rigidez de máscara en el rostro.

En un ejercicio que practico con los estudiantes de terapia los divido en

<sup>1</sup> Citado en Eliot Porter *In the Wilderness is the Preservation of the World*. San Francisco. Sierra-Ballantine. 1962.

A quien desee mayor información sobre cómo activar el proceso creativo, le sugiero leer de Frank Baron: *Creative Person and Creative Process*. Nueva York. Holt, Rinehart y Winston. 1969. y de Arthur Koestler: *The Act of Creation*. Nueva York. Dell. 1964. [la versión castellana: *El acto de la creación*. Buenos Aires. Losada.]

parejas y hago que cada uno observe silenciosamente al otro en busca de áreas donde la energía que afluye a éstas se expresa o está bloqueada. El investigador debe ponerse de pie y caminar en torno de la persona a la que observa, o pedirle que se mueva en determinada forma, de modo que él pueda emplear a fondo sus facultades de observación. Incluso puede palpar ciertos grupos musculares para establecer si su experiencia visual coincide con lo que la persona parece sentir. Yo estimulo al estudiante de terapia a dar rienda suelta a su audacia, a suponer que ahora es capaz de ver y sentir mucho más que lo que él se permitía a sí mismo ver y sentir en el pasado. Al cabo del período de observación, pido al estudiante que escriba sus observaciones y a continuación indague, mediante preguntas relativas a la conciencia que el cliente tiene de su cuerpo, dónde están los puntos en que siente fluir por su interior la energía vital y dónde aquellos en que la siente contenida, o congelada, o bloqueada.

Si bien aquí surge el problema del tiempo que transcurre entre observación e indagación, el terapeuta recibe una oportunidad de investigar y poner a prueba su propia capacidad para localizar y evaluar sistemas de energía. El ejercicio brinda al estudiante una confirmación de su capacidad para ver, y a menudo me han sorprendido la sensibilidad y la capacidad visual enormes que el terapeuta puede ejercitar con sólo observar la forma en que una persona respira o la rigidez con que articula los músculos de su rostro. Cuando el estudiante-cliente empieza a responder, realimentando el proceso con su propia información, se opera un vivo intercambio de sentimientos e ideas acerca de su experiencia interior. Tal es el punto donde puede comenzar el trabajo.

La segunda parte del ejercicio involucra "calentar" la musculatura donde se halla bloqueada la energía y prepararla así para que se exprese en la sesión de terapia. El estudiante-cliente puede para ello frotar partes de su cuerpo, o recurrir a una toalla caliente o una almohadilla calefactora.

La siguiente etapa de trabajo en este ejercicio es decisiva, pues supone pedir al estudiante-paciente que adquiera conciencia de destellos de recuerdos o sentimientos que puedan alojarse en algún sitio particular de su cuerpo. Tales sensaciones pueden facilitarse solicitando a la persona que exhale en el interior de aquella parte de su cuerpo que siente rígida o congelada, o imprimiendo movimiento físico a dicha parte.

La imagen o sensación se transforma en vocalización, grito, andar, correr, saltar, arquear la espalda, doblarse, golpear almohadas, o en alguna de las clásicas posiciones de tensión creadas por Alexander Lowen, en las que el individuo toma conciencia de la cantidad de energía que vibra dentro de su cuerpo. Se trata de un proceso consistente en convertir sistemas de tensión en acciones claras y fluidas.<sup>3</sup>

A los estudiantes se les enseña también a trabajar contra una resistencia opuesta a tal o cual movimiento muscular pleno de contacto. Trabajar contra resistencia forma parte central de todas las terapias dinámicas; se enseña al estudiante a sentir amistad por la resistencia, en vez de sentirse frustrado por la falta de cooperación de la persona. Las resistencias surgen con naturalidad en muchos aspectos de este ejercicio, y yo estimulo al paciente a fluir junto con la resistencia, a descansar sobre ella, a exagerarla. La exageración de estados de

tensión presentes en las articulaciones, la pelvis o el ano, por ejemplo, llevan por lo general a una expresión positiva más completa del movimiento en esas partes del cuerpo<sup>4</sup>.

Finalmente, se permite al estudiante-paciente descansar y sentirse físicamente confortado. Si ha estado golpeando una almohada y moviendo su espalda como se mueve un látigo, puede aplicársele en esa zona una toalla caliente para darle bienestar, evitar la futura aparición de rigidez muscular y facilitar un sentimiento de proximidad entre terapeuta y paciente como socios en una empresa de creación. La toalla caliente, además, refuerza de manera positiva los esfuerzos del paciente por tomar pleno contacto con su energía, su excitación y su expresión física.

Aunque gran parte de la terapia se funda en el intercambio verbal, con frecuencia el paciente pone escasa energía en sus verbalizaciones: éstas se han convertido en cintas magnetofónicas del hábito, bien ensayadas e impenetrables. El terapeuta cae con frecuencia en la trampa de canjear con el cliente palabras estériles, que vacían de energía, de lo que resulta un sentimiento de pesadez e incluso de depresión tanto para el terapeuta como para el paciente. El paciente hace lo que le resulta más fácil, pero el terapeuta no puede permitirse ese lujo, por la simple razón de que ello lo alejaría cada vez más de la vitalidad misma del paciente, es decir, de aquel sector donde la acción realmente se desarrolla en el campo terapéutico.

Converso con Isabel. Se siente aplastada e inmobilizada. Piensa que, en este mundo competitivo, no puede sobrevivir. Insiste en lo mismo. Empiezo a sentirme agotado. El vaciamiento de mi energía me dice que el sistema de energía de Isabel está congelado y que ella absorbe sustento de mí. Es el momento en que dejo de atender a sus palabras y observo su cuerpo. Sus brazos y piernas parecen abotagados y rígidos. Cuando le llamo la atención sobre su cuerpo, dice: "Siento tiesos mis brazos y mis piernas."

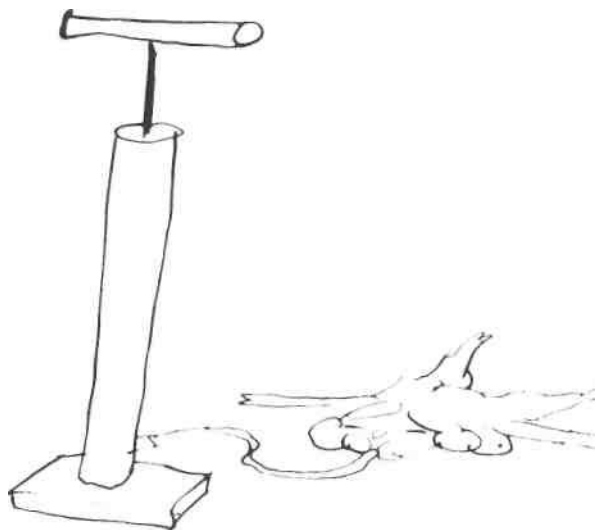
Llegados a ese punto, le pido que se imagine qué podría hacer con sus sensaciones, cómo podría usar los músculos que siente duros. Me relata una imagen en que alguien corre; le pido que cierre los ojos, se remonte al pasado y visualice esa experiencia. Resulta la siguiente historia. Isabel tiene diez años. Está en un campamento y se disputa una carrera. Todas las niñas de su carpa creen que ella obtendrá la victoria para la carpa. Ella se siente sometida a creciente presión, teme fracasar y, finalmente, no gana la carrera para su carpa. Después de narrar el episodio, Isabel empieza a tomar contacto con la aversión que le inspiraron sus compañeras de campamento por presionar sobre ella y llevársela por delante. Le pido que trate de utilizar sus brazos y piernas (donde está congelada la energía) para dar salida a su ira contra algunas grandes almohadas. Isabel cobra entonces fuerte impulso, muy dispuesta a expresar su cólera. Asesta a las almohadas repetidos puntapiés y golpes de puño; cuando grita a los niños, su voz se vigoriza. Vuelve a la silla con la respiración entrecortada: "Me siento tan libre y fuerte. Me parece que puedo salir y hacer lo que necesito para mí misma. No voy a dejar que los demás me pisoteen."

3 A. Lowen: *The Betrayal of the Body*. Londres, Collier Books, 1967.

4 Esta tarea recibe el nombre técnico de "la desatadura de las retroflexiones. En la retroflexión, la persona imparte rigidez a una parte de sí misma, en vez de emplear esa parte para manifestar un sentimiento a otros.

La energía congelada de Isabel se liberó y se movilizó al servicio de la adaptación, la fluidez de comportamiento y un sentido general de bienestar. Mi gratificación no solo consistió en sacarla de su atascamiento: además, yo mismo me sentí reavivado y menos exhausto.

Si no se puede localizar la energía en parte alguna de la persona, entonces es posible "insuflársela". En cierto caso, pedí a mi paciente que corriera en círculos por la habitación. Me dijo que le resultaba tonto, de modo que le ofrecí correr con él. Corrimos juntos durante unos cinco minutos, hasta que volví exhausto a mi silla. Pero mi paciente se había reanimado y empezó a exponer un grave problema donde intervenía su sexualidad. Al parecer, el correr había estimulado sus sensaciones sexuales, así como sus ansiedades de ese orden.



*Si no puede localizarse la energía en parte alguna de la persona, entonces es posible "insuflársela".*

Para crear uno necesita "savia", y si la savia no está en los sentimientos o el lenguaje de la persona, con seguridad esta en alguna parte de su cuerpo. La recuperación de la energía corporal nutre el espíritu de la persona y pone color en el contenido de su lenguaje.

5 Tomi Ungerer: *The Underground Sketchbook of Tomi Ungerer*. Nueva York. Dover Publications. 1964.

6 Como lectura sobre la retroflexión, sugiero, de Erving y Miriam Polster: *Gestalt Therapy Integrated*. Nueva York Brunner/Mazel, 1973.

## Moldeo revolucionario

Lo extraordinario de la terapia guesáltica reside en que me permite buscar en ella todo lo que realmente puede ofrecerle a mi paciente particular y, al mismo tiempo, me permite trasladar mis corazonadas a hechos experimentales. En el mejor de los casos, tales experimentos tienen la posibilidad de abrir un camino a través de modalidades de carácter ya formadas: en el peor, fracasan o provocan una fuerte reacción en sentido contrario.

En condiciones apropiadas, es posible abordar un experimento sin mayor preparación previa. Es como si uno advirtiera en el sistema de la persona un "punto sensible" que permite entrar directamente por allí. Empero, es preciso tener hacia el cliente o el grupo un sentimiento positivo -y tenerlo a la vez *junto* con ellos- para dispararles a quemarropa la proposición "de hacer o pensar algo totalmente nuevo. Se necesita poseer cierto sentido del buen gusto o, acaso, de lo que podríamos llamar el sentido estético de lo aceptable en el marco particular en que uno se encuentra. Formular al otro una pregunta brusca o molesta, o una pregunta que denote insensibilidad, no sólo puede ser de mal gusto; además, lo pone a uno en situación de llevarse por delante al otro y ofenderlo; en tal caso el terapeuta puede verse frente a conflictos innecesarios provocados por él mismo.

El salto creativo constituye la culminación de las propias corazonadas clínicas y de una inventiva atrevida. Por ejemplo, a cierta altura de mi trabajo con Ernesto <sup>7</sup>, le dije: "Háblame de tu odio por tu madre". Si bien yo presentía que el no podía menos que tener dificultades con ella, nunca habíamos tocado ese punto en nuestro trabajo anterior, ni yo lo había preparado para ello. Esperaba que me dijera que yo tenía aserrín en la cabeza. Pero también me disponía a responder a los intensos sentimientos de Ernesto o sea, a su manera de expresar a otros el odio bloqueado que sentía por su madre atiesando su rostro ante ella y, en verdad, ante cualquier persona. Cuando dejé que se me escaparan esas palabras, yo me sentía al mismo tiempo vacilante y excitado. Esa vez el intento se orientó en la dirección adecuada, de lo que resultó una serie de experimentos que aportaron a Ernesto revelaciones importantes.

Uno de ellos, consistente en mirar a una mujer y tratar de asimilarla a través de los ojos y la boca, constituyó una ampliación, en el plano de la conducta del brote de energía nueva surgido en Ernesto:

*Yo:* Ernesto, mire a Liliana y trate de relajar su cuerpo entero mientras la mira

*Ernesto:* Liliana, ¿tiene inconveniente en que experimente con usted?

*Liliana:* De ningún modo. Hasta ahora me va gustando, me parece...

*Ernesto (a mí):* Tengo una sensación rara en el estómago. . .

*Yo:* ¿Le cuesta **tragar** lo que está viendo?

*Ernesto:* No pensaba mirar en esa forma.

*Yo:* Siga mirando a Liliana y asimilando solamente lo que guste a sus ojos.

<sup>7</sup> La parte inicial de mi trabajo con Ernesto ha sido descrita en el Capítulo I.



No tiene por qué tragar todo lo que vea. Debe controlar su propia mirada.

(Larga pausa mientras Ernesto mira.) *Ernesto*: Empiezo a sentirme más cómodo mirándola, Liliana. *Liliana*: Bueno, me alegro, porque estaba empezando a sentirme nerviosa. . .

como un objeto de museo. *Yo*: Ernesto, ¿miró usted a Liliana en esa forma?. Dígaselo a ella. *Ernesto*: Bueno, al principio la miré, por así decirlo, objetiva y críticamente.

Tal vez fue eso lo que usted sintió. La miré en la forma en que mi madre podía mirarme a mí. "La blusa no va con el color de esa falda", me dije.

Ahora no estoy mirando así. *Yo* ¿Podría tal vez compartir con Liliana la forma en que la está asimilando ahora?

(Larga pausa.) *Ernesto* (a Liliana): La estoy mirando como si mis ojos fueran más suaves.

Tiene una hermosa figura. Sus ojos me gustan mucho; parecen muy oscuros y profundos. Puedo imaginarme el sabor que tiene. Es como si pudiera saborearla. Creo que tiene sabor a miel, pero con un matiz agrio. Una sensación muy agradable, en verdad. Me alegro de haber seguido mirándola. Quiero hacer esta prueba con María.

Este experimento fue un salto creativo que Ernesto dio entre la mera conversación acerca de su madre y un encuentro activo con una mujer de carne y hueso que integraba el grupo.

El proceso creativo se da en un equilibrio entre la base empírica de lo que está allí, por un lado, y el salto de conducta hacia territorios extraños, por otro. El salto creativo rompe las reglas que prescriben no apartarse en momento alguno del proceso. Para dar bien ese salto, es preciso arriesgarse y disponerse a un fracaso momentáneo, efectuar un cambio de velocidades y pasar a otra cosa que parece mejor, o trasladarse a algo que al paciente le resulta más transitable.

Innovar exige a menudo romper con las reglas. Después de todo, es preciso tener en cuenta y respetar la propia inventiva y los propios "saltos" intelectuales, así como la propia capacidad para configurar la acción sobre la marcha misma. Este aspecto de la psicoterapia es lo que más me entusiasma. Porque saltar por sobre posibles objeciones y resistencias es una característica definitiva del proceso creativo en todos los campos de la vida y el trabajo, no sólo en la terapia gestáltica.

### Contexto y metáfora

Un hombre dice que tiene un problema con su hijo. En consecuencia, yo pienso a ese hombre como maestra, como niñera, como animal que tiene cría; lo pienso a él como niño. Tal vez yo debería inducirlo a portarse como si fuera él ese niño que le trae problemas a ver qué sucede, pues ya sé que su contexto, su metáfora y su enfoque literal, ajeno al juego, no le sirven, y que ésta es la razón por la que recurre a mí.

De modo que él juega como ese niño que insiste en hacer "cosas malas" para llamar la atención. Después dice: "Papá, quiero que me lleves contigo en tu

próximo viaje." Al formular esta declaración, comprende que, en cierto nivel, él no ha *escuchado* antes a su hijo y que, en otro nivel, está descuidando, en su propio interior, la voz del niño que él mismo es. Esa nueva metáfora, en virtud de la cual el hombre mismo es un niño, termina por tornarse más útil que lo que yo esperaba al principio, pues él empieza a comprender el aislamiento, la soledad y la ira de su hijo.

Con este hombre no empecé por darle una respuesta: me limité a proponerle una nueva manera de experimentar su particular dilema. No hay magia alguna en ello; sólo hay una suerte de audacia intelectual emotiva que encamina los datos por un canal conceptual distinto y permite a la persona examinarlos como desde un principio.

Un hombre me relata una historia muy seria, y en ese momento su rostro es una máscara, o su voz suena quejumbrosa, o está encogido sobre sí mismo, o sudando a mares en un ambiente de aire acondicionado, y demás. Mientras yo pueda seguir allí escuchando mis propias músicas, viendo mis propias alucinaciones e inventando mi propio humor particular, sin caer en el limitado punto de vista que la otra persona tiene de la situación, yo permanezco vivo y el otro tiene una posibilidad de advenir a la vida al trasladarse a un nuevo canal de sí mismo, al verse en un espejo totalmente nuevo<sup>8</sup>. Uno debe mantenerse a distancia de la perspectiva del paciente, o del material que éste elabora, para que su propia conciencia pueda iluminarse<sup>9</sup>.

Para crear metáforas nuevas uno debe también cobrar distancia respecto de las propias necesidades: necesidades que limitan el propio alcance intelectual, necesidades de éxito, de aprobación o de satisfacción sexual. Si quiero inventar nuevos contextos para la otra persona debo aprender a escucharla sin querer, a tocarla sin desear, a amarla sin estrujar, a mirarla fijamente sin manifiesta pedertería. Esta libertad interior es lo que permite la creación, para mi paciente, para mí mismo y para ambos cuando nos encontramos uno al otro, de canales de experiencia no explorados aún.

En suma, el proceso de la terapia gestáltica no consiste sólo en la continua invención de nuevos modos de verse a sí mismo. También consiste en poner a prueba continuamente, mediante el comportamiento, esos modelos innovadores, en las condiciones de seguridad que brinda un medio tolerante para con la actitud creativa.

### Integraciones nuevas

Otra parte del proceso creativo es, en la terapia gestáltica, la integración de polaridades dentro de la personalidad del paciente<sup>10</sup>. Con frecuencia nos identificamos con una característica y no con la opuesta; es decir, me veo pacífico y no agresivo, o hiriente y no generoso, u honesto y no tortuoso.

<sup>8</sup> W. Gordon: *Synecitics*. Nueva York, Collier Books, 1961. [Hay versión castellana: *Sinéc-tica: el desarrollo de la capacidad creadora*. México, Herrero Hnos.] <sup>9</sup> Ram Dass: *The Only Dance There Is*. Nueva York, Anchor Books, 1974. <sup>10</sup> Mayor información sobre las polaridades en terapia gestáltica puede hallarse en un trabajo de Rainette Fantz que se intitula "Polarities: Differentiation and Integration" (Instituto Gestáltico de Cleveland, 1973).

Resulta bastante simple cuestionar la visión que el paciente tiene de sí mismo, o bien desafiar su pensamiento y estimular su marcha en otra dirección. Estos intercambios verbales echan las bases de conocimiento necesarias para que la persona modifique el concepto restringido que tiene de sí misma. Pero también necesitan ser reforzados e inculcados a fondo mediante el experimento. Este no sólo aporta una versión exagerada de la conducta polar de la persona; asimismo, lo cual es más importante, contribuye a la integración creativa de esas polaridades y a una mayor totalidad de experiencia y expresión.

Al cabo de muchos meses de terapia, Catalina, cantante profesional, me confiesa que no ha sido capaz de tener un orgasmo en los siete años que lleva casada. Empiezo a fantasear en torno de los sentimientos orgiásticos que ella debe de tener cuando canta como solista con un gran coro y toda una orquesta sinfónica. Después de una indagación mediante la cual procuro aproximarme al tema, ella se ofrece a cantar para mí, y durante cierto número de sesiones, trabaja, cantando, en torno de su conciencia corporal. Durante este proceso, descubre mientras canta sensaciones de fuerte intensidad en su abdomen y su vagina. Le sugiero entonces que, cuando canta, cierre los ojos y se visualice en el acto de hacer el amor con su marido. Como se siente molesta, me ofrezco a darle vuelta. El experimento se torna así más cómodo para ella, que lo prosigue. Al término de la sesión, me informa: "Hoy estuve a punto de gozar mientras cantaba y pensaba en Juan". Algunos meses después, Juan y Catalina acudieron a una sesión con una botella de vino para celebrar la primera experiencia orgásmica de ella durante el acto sexual.

En otro caso de integración, el paciente es un sacerdote. No quiere que le digan "Padre" porque, según dice, "me hace sentir impotente. Me hace sentir como si no tuviera testículos". Entonces le pido que imparta la bendición a cada integrante del grupo con la mano derecha, mientras se toma los genitales con la izquierda. A medida que empieza a recobrar su potencia, sus bendiciones se tornan más y más inspiradas y hermosas; para cada persona, las bendiciones adquieren mayor sensibilidad y reconocen la particular necesidad de cada una. El sacerdote se torna vivaz; hay más color en su rostro. Las bendiciones son como explosiones espirituales y, cuando llega al último de los presentes, advierto que varios de ellos están llorando.

Lo que parecía una sugerencia cruda y vulgar, se convirtió para este magnífico hombre en una experiencia de honda comprensión interior. Al concluir el experimento hubo un largo silencio en el grupo. El nos miró fija y cálidamente a todos: "Creo que ya no me molestará que me digan 'Padre' de vez en cuando."

### *Resistencia: estabilidad contra cambio*

Todo movimiento engendra resistencia. Como la experiencia es un fluir constante, también ella despierta una resistencia interior. Esa resistencia interior mía, la siento como una renuencia a modificar mi propio modo de hacer las cosas, de comportarme como es propio de mí en la vida cotidiana. En cambio, ese yo mío que permanece constante me resulta cómodo. Y también me resulta cómodo mi fluir, pero sólo si éste se opera a un ritmo que me resulte seguro y francamente suave, es decir, si ese cambio pone de relieve el yo que yo mismo experimento.

Resistencia es un término que sólo denota una observación exterior de mi litado de renuencia. Aunque lo que puede observarse es que yo me resisto a alguna conducta, idea o actitud, mi propia experiencia me dice que estoy actuando para preservar, mantener y acentuar mi propio yo, mi integridad. Y lo que a usted, en la superficie que observa, se le presenta como una renuencia casual al cambio, puede constituir para mí una crisis espiritual, una lucha por mi vida. Tal la definición fenomenológica de resistencia, definición que destaca la validez de mi experiencia interior, de mi vida interior.

Para aclarar este punto pueden resultar útiles unos pocos comentarios formulados en relación con el plano de lo funcional, lo orgánico. Mi proceso de ser y de experimentar es teñido constantemente por mis necesidades, su frustración y su satisfacción. En la medida en que soy un organismo complejo y sin embargo fácilmente programado, puedo aprender a bloquear la satisfacción de mi propia necesidad. Tal bloqueo puede perpetrarse en cualquier nivel del proceso de ingerir y asimilar, lo cual incluye lo que recibo por la vía de mi sensibilidad, así como lo que hacen mis glándulas, otros órganos corporales y mis músculos, y lo que corresponde a varias otras funciones vitales de sostén, como la respiración. También existe bloqueo en el plano cortical, bajo forma de ideas rumiadas, obsesiones, pensamientos estereotipados que se repiten, hasta llegar, ese bloqueo, a lo infinito. Esta es una forma de fijación. La fijación bloquea el desarrollo continuo del organismo.

Toda patología puede ser entendida como una interrupción amplia y crónica del proceso en virtud del cual la persona avanza hacia la satisfacción de toda la escala de sus necesidades. La persona no es despojada de su integridad; ésta, o su realización de experiencias, se modifica de modo de acomodarse a ese estado de cosas detenido, condición que Kurt Goldstein ha descrito maravillosamente<sup>11</sup>. El comportamiento del tullido tiene sus características especiales y propias, y lo que a nosotros nos parece "enfermo" en otra persona es, en ella, una acomodación al estado de bloqueo. Yo compruebo que con toda naturalidad mantengo rígido mi cuello para mitigar un dolor, mientras el resto de mi cuerpo se acomoda a mi cuello. Camino tieso por la calle y a quien me vea le parecerá que camino como un zombie, pero yo sé que en tanto camine en esa forma me sentiré relativamente libre de molestia.

Aunque la persona sea compleja, sus neuronas y otras células son discretas, finitas. En la medida en que soy susceptible de ser manipulado y acondicionado, y capaz de almacenar información en forma relativamente permanente, tiendo a conservar mi propia estabilidad funcional; es decir, perpetúo mi manera de funcionar.

Todos los procesos humanos incluyen fuerzas polares. Por ejemplo, todo movimiento fluido involucra la compleja cooperación de grupos musculares que se oponen entre sí. De no suceder así, una persona se tornaría gelatinosa, o bien congelada e incapaz de desarrollar una actividad altamente diferenciada. Una de las polaridades centrales de nuestra existencia es la de "estabilidad contra cambio", o sea, necesidad de saber contra miedo de saber. Nos guste o no, somos seres sujetos a hábitos y de conducta repetitiva. Constantemente luchamos por mejorar nuestra suerte y modificar nuestro futuro. Gran parte da

<sup>11</sup> K. Goldstein: *The Organism*. Boston, Beacon Press, 1963.

nuestra energía se consume en la tensión entre esas dos fuerzas. Y toda terapia que se propone modificar el comportamiento debe enfrentar ese fenómeno polar partiendo de la base de que está en el primer plano de la conducta. Es razonable, pues, considerar que, nos dirijamos ya al lado "cooperativo", ya al lado "resistente" de la persona, tendemos a movernos hacia el centro de sus motivaciones. Todas las partes y fuerzas de la persona se conectan hacia su integración recíproca y cada uno de sus aspectos, por pequeño que sea, nos conduce hacia un sentido más completo de la persona entera.

El terapeuta creativo, tal como lo veo, es un amante de la naturaleza. Se regocija con todo cuanto lo rodea; tal como un novelista de sensibilidad afinada se deleita con la voz ronca de otra persona, o en su lenguaje elaborado, o su pelo rizado y sucio, o su manera de echarse adelante cuando está excitada.

Al mirar a su paciente, debe considerarlo, estimarlo, mantenerlo a distancia con la mirada. Con maravilla infantil, el terapeuta puede contemplar la silla en que el cliente se sienta, y de allí pasar a las pinturas colgadas de su pared, y puede también agacharse y acariciar la gruesa alfombra verde que cubre el suelo. Todo tiene, para él, valor estético. Porque aun en las cosas "feas" hay algo de bueno.

Una visión naturalista nos deja en libertad de asimilar la experiencia de la persona sin evaluarla o sin juzgarla. Dentro de este contexto, el terapeuta experimenta esos mismos "síntomas" de que habla el paciente, como aquellos medios de que el propio terapeuta se vale en su mundo.

Es preciso tener paciencia. El terapeuta creativo es capaz de apreciar el proceso de su propia experiencia en marcha sin "empujar" el río corriente arriba. Es capaz de observar las unidades, pequeñas y al parecer insignificantes, de su experiencia. De ellas emergen constructos nuevos y visiones especiales de su mundo.

## CAPITULO 3

### LA ACTITUD CREATIVA

Qué obra de arte es un hombre: cuán noble es su razón, cuán infinito en facultades, en forma y movimiento, cuán claro y admirable en acciones, cuán parecido a un ángel en comprensión, cuán similar a un dios: belleza del mundo, dechado de los animales<sup>1</sup>.

Para mí, la tarea del terapeuta es como la del artista. El medio es una vida humana. Se admita o no esta afirmación, el terapeuta eficiente da forma a vidas. Con harta frecuencia, el terapeuta no es honesto acerca de su poderosa influencia sobre otros y no desea asumir la responsabilidad de su propia conducta.

Toda vida humana posee una integridad que le pertenece. Un ser humano ya es una dinámica obra de arte desde el momento en que invita a otra persona -a un terapeuta- a insertarse en su integridad, a afectarla de alguna forma significativa. El terapeuta debe aprender a conservar su poder y capacidad técnica como tal sin perder respeto por la otra persona. El terapeuta no puede permitirse dejarse llevar por el poder que tiene sobre otros, de la misma forma en que no puede permitirse abdicar de ese poder. Trabajar con vidas humanas es un privilegio que debe abordarse con los conocimientos, el respeto y la humildad debidos.

El terapeuta creativo aporta el ambiente, la densa y rica atmósfera dentro de la cual la integridad de una persona puede realizarse más plenamente. Maslow lo ha dicho así: "La creatividad que se realiza a sí misma se 'emite' como radiactividad e incide sobre cuanto hay en la vida (. ..) se emite como la luz solar. Se difunde por todas partes, hace crecer algunas cosas (las que pueden crecer) y se desperdicia sobre las piedras y otras cosas incapaces de crecer."<sup>2</sup>

Porque creo en el impacto del terapeuta como presencia en la vida de otra persona -impacto que trasciende cualesquiera métodos que emplee- quiero compartir con usted, lector, mis pensamientos sobre las características propias del terapeuta creador.

<sup>1</sup> William Shakespeare: *Hamlet* (Acto II). Ed. al cuidado de Cyrus Hoy. Nueva York, W. W. Norton & Co., 1963, pág. 35. [Hay versión castellana: *Hamlet*, Buenos Aires, Losada.] <sup>2</sup> A. Maslow: *Toward a Psychology of Being*. Nueva York, Van Nostrand, 1962.

## El terapeuta como artista

Mientras escribía este capítulo, confeccioné una lista de las características del terapeuta creativo. Resultaron dos categorías que se superponen: 1) Las esencias del terapeuta como persona, es decir, sus valores y actitudes, y 2) sus capacidades, aptitudes y técnicas.

### *Esencias, valores y actitudes*

Durante la mayor parte de mi juventud fui un refugiado. Aprendí a no dar por adquirido nada de lo que me rodea. Cada momento tenía su cualidad preciosa. Pero con los años, aprendí también a combinar la percepción de esa cualidad con una actitud de dejarme ir, de fluir junto con la acción. La idea es disfrutar, asimilar a fondo lo que está allí en cada momento, sin aferrarse a nada.

Vivir mi vida supone esa combinación de estar allí, tomando todo cuanto se encuentre disponible y, al mismo tiempo, dejando ir ese pasajero escenario: tomando y dejando ir. En esta forma, vivir una vida plena es un constante ensayo de renunciar a la propia vida. Pues finalmente debemos renunciar a todo cuanto es valioso para nosotros. Tal la simple realidad existencial.

El peligro de haber sido un refugiado radica en la tendencia a aferrarse a las propias posesiones, a atesorar y devorar todo cuanto ofrece el entorno sin asimilarlo; en suma, vivir *para* el momento antes que *en* el momento. Durante una catástrofe, si usted se aferra a su casa y sus pertenencias en vez de irse lo antes posible, se asegura la muerte a corto plazo. En esta sociedad tendemos en general a obrar así, no como consecuencia de anteriores experiencias traumáticas, sino por necesidad de llenar un vacío espiritual que hay en nosotros.

Nos desvivimos por realizarnos, por tener dominio. Con demasiada frecuencia resolvemos el problema rellenándonos de una ética y unos valores de ropel, de novedades y modas pasajeras, de brillantes pertenencias nuevas. Ansiamos un cumplimiento rápido, resultados inmediatos: veinte minutos de meditación por la mañana y otros veinte por la noche, y cosa resuelta. (Esto puede sonar a exageración, pero en sustancia es la verdad.) En psicoterapia, otros ejemplos son el *rolfing* y el grito primario; ambos métodos, si bien útiles, pueden descuidar la complejidad, la riqueza y el alcance íntegro de una vida humana.

Las inspiraciones súbitas se queman rápidamente cuando no se articulan, desarrollan y concretan. Tendemos a saltar por sobre esa difícil etapa de la creación, el desarrollo, que supone confusión, trabajo duro y manos que se ensucian en el proceso.

Una vida creadora exige trabajar duro. Los resultados, los productos del trabajo pueden ser o no gratificantes; aun cuando no lo sean, uno es nutrido por el proceso en curso. En el festín de la creación, el plato de fondo es el proceso mismo.

El terapeuta creativo posee un rico trasfondo personal. Tiene una vida rica en experiencia, no sólo en lo tocante a su propio desarrollo emocional e intelectual, sino también por haberse expuesto a toda una gama de experiencias vitales.

El terapeuta creativo celebra la vida. Celebra la esencia, la belleza, la bondad,

Las capacidades y las posibilidades de otra persona. Esa actitud básica impregna la atención y la intensa dedicación que brinda a los detalles de la experiencia de otra persona: un simple gesto encierra atractivas posibilidades.

Es impelido. Está inmerso a fondo en su tarea; lo que es ajeno a ella no lo distrae. Mi propia experiencia es un ejemplo. Cuando trabajaba en la preparación de mi tesis de doctorado, permanecí meses como aturrido. Miraba a mi familia y no la veía. Cuando consulté el problema con mi maestro, Dwight Miles, me dijo: "Muy bien. Es difícil ejecutar semejante trabajo sin sentirse obsesionado por él." La obsesión se presenta no sólo en relación con el proceso mismo, sino también en lo que concierne a su integridad estructural, a su excelencia. En la entrevista a que me referí antes, Rubinstein se escuchaba a sí mismo ejecutar, en concierto, el *Sueño de amor* de Liszt. Cuando Barbara Walters le preguntó si le gustaba, contestó: "No, hay demasiado grave (...) cuando ejecuto un concierto, sólo me sirve de lección para el concierto siguiente."

El terapeuta inventivo, experimental, posee rica imaginación propia. "La vida interior de ese hombre que me consulta", se dice a sí mismo, "tiene una forma perfectamente redonda, como un globo rosado. El espacio es pequeño y poco profundo. La goma, estirada, se afina. El globo está envuelto en un conglomerado de historietas entrelazadas con impaciencia para crear una sensación de algo sustancial. Y aquí estoy yo", continúa, "sintiéndome como otro tejedor que confecciona, para él, envolturas más fuertes". La imaginación es vivida y a veces da miedo, pero siempre ofrece posibilidades: "Si confío en la imaginación que me inspira esta persona, no necesitaré tratarla con un bisturí; los instrumentos más filosos deberán ser agujas de tejer."

Persona sensible a lo estético, el terapeuta creativo posee sentido de la gracia, la estructura, el orden y el ritmo de la vida. La gracia no es para él una noción abstracta; la advierte en el movimiento de su propio cuerpo, en el movimiento de las cañas de la pradera que hay frente a su casa. Puede notar que una obra presenta torpemente o con desgano; ello lo molesta y se siente compelido a enfrentarla.

El amor por el juego forma parte esencial de la vida creadora. El juego no resulta de un conjuro; no se lo maquina para ver qué ocurre. Más bien, forma parte intrínseca de la propia vida. Al escribir esto, por ejemplo, estoy jugando con distintas maneras de tachar casi todas las líneas que escribí antes. Las ondulantes rayas que tachan me resultan de sumo interés, porque se parecen al océano; puedo navegar o nadar sobre ellas. Me gusta jugar con mis amigos y mis hijos y también solo. Disfruto de la capacidad de otros para jugar. En terapia, "jugar con algo", o tomarlo por el lado del juego, significa salir de lo literal, inventar contextos violentos para situaciones cuya chatura se torna hipnótica. Jugar significa advenir a la vida, experimentar a otro con ojos vivientes.

Otra característica del innovador radica en el interés que le inspiran los misterios no revelados que hay en él mismo y en otros. Las posibilidades desconocidas que se ocultan bajo la superficie de las vidas humanas lo excitan. Como un arqueólogo o como un Sherlock Holmes, busca claves, indicios y sendas que le brinden acceso a los espacios desconocidos de otra persona. Como un niño no contaminado por los prejuicios y valores de sus mayores, el terapeuta creativo se complace en investigar hasta las situaciones más obvias. No

da por admitida acción o apariencia alguna. Esta indagación supone una curiosidad y un interés sensoriales, así como la búsqueda de una claridad sensorial.

Para quien escucha durante todo el día historias de infortunio, poseer cierto sentido del humor es indispensable. El humor es un amigo, un homúnculo que, sentado sobre mi hombro, se ríe disimuladamente de lo que sucede cada vez que tiene oportunidad. El humor es mi bufón sabio que me posibilita apartarme y reírme de mi propia arrogancia. Empieza por pronunciar declaraciones generales sobre las grandes contradicciones de la vida y termina por lanzar fragmentos de humorismo extravagante. Es otra manera de imponer mil plantillas contextuales sobre la acción existente, otra forma de trascender lo obvio.

Recuerdo a Miguel, estudiante de psicología médica, de 27 años. Entra en mi consultorio con cara larga. Es la milésima vez que se siente así, y ésta es su decimoquinta sesión. Su presencia en mi despacho torna pesado el aire. Yo siento sobre mi pecho y mis hombros su artificial actitud sombría.

"Miguel", le digo en tono alegre y cordial, "¡saquese esa máscara y póngase cómodo!"

"Ojalá pudiera", responde con voz monótona.

"Le diré qué vamos a hacer", continuo yo. "Vamos a trabajar los dos con su máscara. Usted masajea un lado de su cara y yo le daré una mano con el otro. Cuando hayamos calentado su piel, empezamos a hacer muecas." A continuación nos ponemos a trabajar en torno de varios movimientos expresivos de su rostro y el efecto que surten sobre su experiencia interior.

En otra ocasión, en que entró en mi despacho con una cara abatidísima, se desarrolla lo siguiente entre Miguel y yo. (Es su vigésima sesión.)

*Yo:* Miguel, no se haga terapeuta. Es insensato. Tendrá que escuchar a toda esa gente que sufre, a todos esos masoquistas. Y entonces cargará con la tristeza y llevará a cuevas semejante dolor. Es un sufrimiento atroz. *Miguel* (como de madera, la máscara habitual de su cara): Me alegro de que lo haya dicho. Me siento realmente deprimido. *Yo:* ¡Oh, basta! Acabo de atender a un fóbico, y ahora tengo que vérmelas con su depresión. Es demasiado para un mismo día.

*Miguel* (simulando que no me oye): Me pregunto qué es lo que hace mi depresión en favor mío. *Yo:* Miguel, se me ocurre una idea. (Hemos empezado a caminar de un lado a otro por el cuarto.) Miguel, usted me dirá una cosa que su depresión le hace y yo le contestaré con una cosa que mi depresión me hace a mí. *Miguel:* Mi depresión me hace sentir como si me cuidara a mí mismo. *Yo:* Mi depresión me hace sentir como si me acariciara a mí mismo. *Miguel:* Mi depresión me hace sentir como si alguien jugara con mi pene. Y yo consigo que todos me rodeen y me acaricien y juegen y sean atentos conmigo. *Yo:* Mi depresión me hace sentirme muy dulce y sentimental. *Miguel:* Mi depresión me hace sentir como un niño que debe ser cuidado. *Yo:* mi depresión me da permiso para retirarme en privado y mecarme y escribir poemas tristes, y escuchar la música rusa más sentimental. Puedo sentirme como Romeo y Julieta. *Miguel:* Mi depresión me hace sentir que puedo descuidarme. Y puedo

caminar agobiado. Y puedo exagerar mi cara de madera, ser un hombre viejo en un día árido.

*Yo:* Mi depresión es como una canción. Una triste canción de amor. (Empiezo a cantar una canción de alabanza a nuestras respectivas depresiones.) ¡Oh, qué dulce es estar triste, ser alguien tan singular! Toda esa gente camina por la calle, con caras sonrientes, aire de tener vidas llenas de sentido, ser capaces de cumplir con sus obligaciones. Pero usted y yo somos seres raros, porque estamos tristes y cabizbajos. (Miguel repite conmigo la canción.)

*Miguel:* ¿Por qué me hace esto? Ya no estoy más deprimido. ¿Por qué insiste en bromear con mi tristeza?

*Yo:* Veá, si me hago cargo de su tristeza, si escucho una frase más sobre la tristeza, me va a doler la cabeza. Y si me duele la cabeza me voy a sentir cansado. Y si me siento cansado me voy a sentir muy deprimido, y entonces usted, hijo de puta, se sentirá mejor y saldrá de este cuarto con una sonrisita en la cara, sintiéndose perfectamente bien. Y seré yo quien se quedará atascado en la depresión suya. Me niego a cargar con su tristeza por usted.

(Seguimos conversando y sintiéndonos cada vez más cerca uno del otro.)

*Miguel:* Le diré, por la forma en que cantábamos esa canción, que sonaba a Gilbert y Sullivan, como una opereta.

*Yo:* Pobre Miguel, pobre Miguel, está realmente triste. Oh, Miguel, Miguel, está triste de verdad. No puede hacer esto, no puede hacer aquello. No puede moverse, de tan lento que es. Ni siquiera puede hacer el amor, porque está muy tri-i-iste, muy muy muy triste.

(Para mi gran sorpresa, Miguel se me une cantando en contrapunto.)

*Miguel:* Estoy triste, estoy triste, estoy muy, muy triste. Sí, soy alguien muy, muy raro, porque estoy muy, muy triste.

(las letras no son especialmente imaginativas, pero cantadas suenan muy bien. Entretanto, ambos empezamos a sentirnos bien estando juntos. Quiero decir, nos estamos divirtiendo realmente.)

*Miguel* (riéndose): Veá, ya no me siento deprimido y en cambio me siento tonto. Me siento estúpido. No sé qué decir.

*Yo:* No tiene obligación de sentirse inteligente. Puede ser tonto. Sea estúpido.

(La opereta entra en un pasaje distinto.)

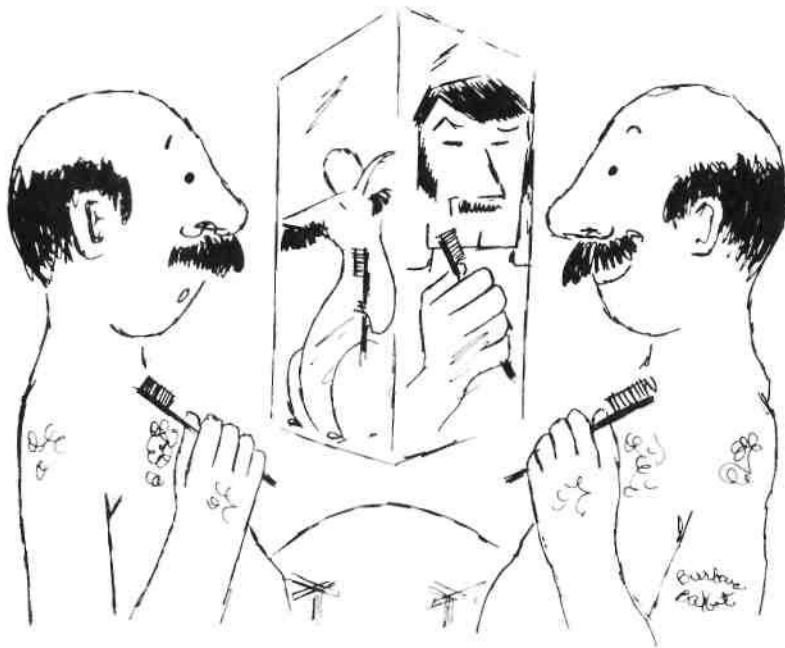
*Los dos juntos:* Oh, qué estúpidos, qué estúpidos somos. Somos hombres muy estúpidos. . .

Un rato después hablamos sobre la importancia que tiene ser estúpido a lo que Miguel tiene probabilidades de perder siendo tonto y lo que tiene posibilidades de ganar. Al término de la sesión, Miguel está regocijado. La máscara ha desaparecido y sus azules ojos tienen vida. Se pone de pie y hace el gesto de darme un puñetazo en el estómago.

*Miguel* Es una buena pieza usted. (En vez de golpearme, me da fuerte abrazo)

Yo: ¿Volverá la semana próxima? Espero que vuelva, porque no quisiera que se perdiese la oportunidad de ser fastidiado Miguel: Aquí estaré. (Se ríe.)

Miguel acudió a mí porque se hallaba atascado en cierta perspectiva que para él ya no presentaba utilidad y lo mantenía en una posición congelada. Con harta frecuencia, el terapeuta se atasca en ese papel serio en que asiente con la cabeza, frunce el ceño y gime en silencio. Acepta la experiencia de la otra persona en una perspectiva chata, literal. No se permite crear otras imágenes y otras clases de telón de fondo contra las cuales pueda observar, en beneficio del paciente, un rasgo de conducta o una preocupación particular.



*La situación psicoterapéutica es un laboratorio, una oportunidad para mirarse a sí mismo en una diversidad de espejos.*

La situación de psicoterapia es un laboratorio, una oportunidad de mirarse en una diversidad de espejos. El humor nos permite poner el mundo al revés, tornar extraño lo familiar. Le dio a Miguel ocasión de situarse por encima de sí mismo, mirar hacia abajo y tomar en cuenta no sólo su propio dilema existencial, sino el dilema, la naturaleza y la complejidad de la raza humana. Entonces pudo contemplar su depresión desde una perspectiva más amplia.

A menudo el terapeuta supone que la otra persona desea que él desentrañe su síntoma. Considerarse un mero extractor de síntomas es limitativo. En

aquella sesión con Miguel, supuse que su tristeza era una manera de sostenerse a sí mismo, un estilo de estar en el mundo y hacer frente a un conjunto particular de problemas. Al admitir la validez de su tristeza y extremarla hasta una situación de festejo, Miguel logró aceptar su experiencia y ver en mí a un camarada de ruta.

El terapeuta imaginativo presenta toda una serie de características que se interrelacionan con la forma en que piensa y con aquello en lo cual cree. Tales características confinan con las técnicas y los métodos por los cuales ese terapeuta se siente atraído.

El terapeuta creativo es capaz de interesarse por la experiencia vital de otra persona y sin embargo mantener distancia respecto de ella. Puede abrirse a la experiencia de otro, asimilarla y seguirla, sin renunciar a sus propias reminiscencias ni a su independencia de pensamiento. Esta capacidad de apegarse a otra persona y recibirla y al mismo tiempo conservarse distante y atento a sus propios procesos internos es lo que torna al terapeuta útil para su paciente.

El peor enemigo del terapeuta es aquel estado en que se encuentra profundamente identificado con su paciente, hundido en la piel psíquica del otro. Los límites psíquicos -lo que llamamos límites de contacto- empiezan a fundirse. Tal caso se denomina confluencia: pérdida de diferenciación entre dos personas. El resultado típico es que ya no pueden disentir y tener fricciones. El conflicto creativo, o simplemente el contacto positivo, es sacrificado en aras de interacciones de rutina, chatas, estáticas y sin riesgo alguno.

Una vez que el terapeuta pierde su percepción autónoma del paciente, está perdido. Ya no se planta con solidez como consultor y visionario independiente. Freud habla de la capacidad del analista para flotar sobre el contenido de otra persona con el fin de asociar libremente y permanecer en contacto con los propios procesos profundos. Tales asociaciones producen a menudo vislumbres brillantes y originales del proceso en marcha.

Una actitud o postura que valoro mucho en mi trabajo es una suerte de placer que se siente al anticipar una solución o una comprensión. Soy optimista en cuanto al éxito del caso. Preveo grandes cosas, y en mi trabajo hay instantes en que esta anticipación optimista resulta muy clara. Y, por lo general, cuanto más clara es la grata previsión de los hechos, más predecible es su resultado exitoso. Todo sucede como si yo respondiera a un proceso subconsciente que detecta indicios del resultado venidero anticipándose a éste. En su libro *Synec-tics*, William Gordon otorga a este fenómeno el nombre de "respuesta hedónica" y da cierto número de famosas visiones creadoras que fueron precedidas por este sentimiento de optimismo y placer. Por ejemplo, un íntimo de Franz Kafka lo describió como "constantemente maravillado".

Con el placer de anticipar el éxito se relaciona el amor por el proceso como tal. A veces el proceso mismo adquiere una suerte de autonomía funcional. El terapeuta-artista se experimenta a sí mismo como mero testigo del desarrollo de su tarea. Brewster Ghiselin cita la siguiente observación de Carl Jung: "El

<sup>3</sup> William J. J. Gordon: *Synec-tics*. Nueva York, Macmillan, 1961. [Hay versión castellana: *Sinética; el desarrollo de la capacidad creadora*. México, Herrero Hnos.]

trabajo en curso se transforma en el sino del poeta y determina su desarrollo psíquico. No es Goethe quien crea *Fausto*, sino *Fausto* lo que crea a Goethe"<sup>4</sup>.

A despecho de lo que preveo, no precipito un resultado prefabricado, de acuerdo con mis deseos, de la sesión. Quiero permanecer en la situación por difícil que resulte y proseguir su exploración en detalle lo bastante abiertamente como para dar entrada a una variedad de factores. Por lo general, esa exploración no me frustra ni me confunde. Me mantengo capaz de impartir cierta dirección temática a la sesión de terapia. Esta capacidad de seguir el tema y el desarrollo de la sesión se llama "rastreamiento". El terapeuta es como un complejo aparato de radar, capaz de localizar un material, establecer su dirección y moverse junto con aquél hasta que la persona logra sorprenderse a sí misma en el trance de una experiencia de comprensión profunda.

El terapeuta creativo tiene una virtud importante que denomino capacidad de asombro. Tal sentido del asombro me otorga la posibilidad de sorprenderme ante una cualidad especial que advierto en otra persona. Es como una facultad de decir ¡*Oh!* ante un matiz, al parecer insignificante, de la manera en que otro ve el mundo. Es la aptitud para compartir con placer la experiencia particular de otra persona.

El terapeuta creativo se arriesga. Aspira a internarse en un experimento, en un modo de ver las cosas, o en cierto comportamiento de resultado azaroso, cuando no peligroso. Posee destreza y dotes de previsión suficientes como para que, si la situación se encamina mal, su forma de guiarla le permita sacarla a flote.

La persona creativa está llena de características que parecen contradictorias entre sí. Por ejemplo, si bien puede sumergirse cómodamente en complejidades y detalles oscuros, también lo atraen el orden y la elegancia, y los procura: "La moderna motivación estética, cuando se ve frente a dos nociones de igual valor instrumental, se abreva en la reverencia pitagórica por la forma, por los simples números enteros, en la intoxicación pitagórica con la música de las esferas. De esta noción de 'economía' se deriva el concepto de placer por la solución elegante de tales problemas"<sup>5</sup>.

Que yo sepa, toda forma artística combina el amor por el detalle con el desarrollo de temas poderosos, casi monolíticos, y con una explosión de pasiones moduladas y gobernadas por una integridad estructural disciplinada. Mozart y Bach descuellan como hermosos ejemplos de ese fenómeno. La psicoterapia creativa no escapa de él.

### *Capacidades, aptitudes y técnicas*

El terapeuta creativo es experimental. Su actitud es la de utilizarse a sí mismo, así como a su paciente y los objetos del contorno, al servicio de la invención de visiones nuevas de la persona. Un hombre empieza por relatar la reciente muerte de su padre. La tristeza suaviza su voz. Su cuerpo parece rígido, como si se preparara contra un golpe. En su lenguaje, en su suavidad, en la congelada ira de sus brazos, se manifiestan todas las características del proceso

delduelo. A los cinco minutos de conversar, formulo en cuatro movimientos nuestra sesión de terapia. Tal formulación destella completa en mi interior, en un lenguaje que se identifica de manera clara con mi cliente:

1. La muerte de mi padre: mi conmoción y sentimiento de desorientación; nuestra vida en común antes de su enfermedad.
2. Mi rencor hacia él: era un hombre muy ocupado, o un padre descuidado, o no comprendía lo solo que yo estaba. Mi rencor hacia él por partir ahora que yo me disponía a acercarme.
3. La tristeza abriéndose paso a través del rencor: el duelo propiamente dicho; yo mismo soy la aflicción, perdí a mi padre; experiencia de ternura y perdón.
4. Último adiós y entierro; sentimiento de consistencia interior y afirmación de mí mismo: yo soy ahora mi propio padre.

El súbito insight de los cuatro movimientos se me impuso en forma placentera, respaldada por una enorme energía.

La literatura sobre el proceso creativo abunda en ejemplos de súbitos destellos automáticos de insight en artistas e inventores<sup>6</sup>. Esto supone que el insight posee cualidades mágicas, que es un milagro enviado por los dioses. Lo que no se dice con tanta frecuencia es que el inventor pasa meses o años trabajando con su material, que éste lo ha obsedido, que sus ingredientes se han incubado en su cerebro.

Así en este caso. Durante años me familiaricé con los procesos de duelo y las experiencias de pérdida en general. Investigué las etapas por las que pasan las personas cuando se les muere alguien importante. Trabajé con muchos individuos que vivían tales situaciones. De pronto vino a mí, con su historia, este hombre en particular. Mi súbito "destello" no fue milagro alguno, aunque en su momento así me pareció. La información incubada está en espera de uso. Ha sido almacenada y "trabajada" inconscientemente por dentro y ahora sale de su escondite dirigiéndose por sí sola hacia este hecho. Este proceso es ilustrado por los diagramas que se intitulan "Desarrollo de un insight" y "Nacimiento de un insight".

Lo que al novicio le parece mágico, es en rigor un conjunto de destrezas altamente desarrolladas y cuidadosamente ejercitadas por el artista. Lo que otorga su cualidad dramática a la visión interior es la instantaneidad de su formulación así como la sensación de urgencia y de oportunidad que la acompaña.

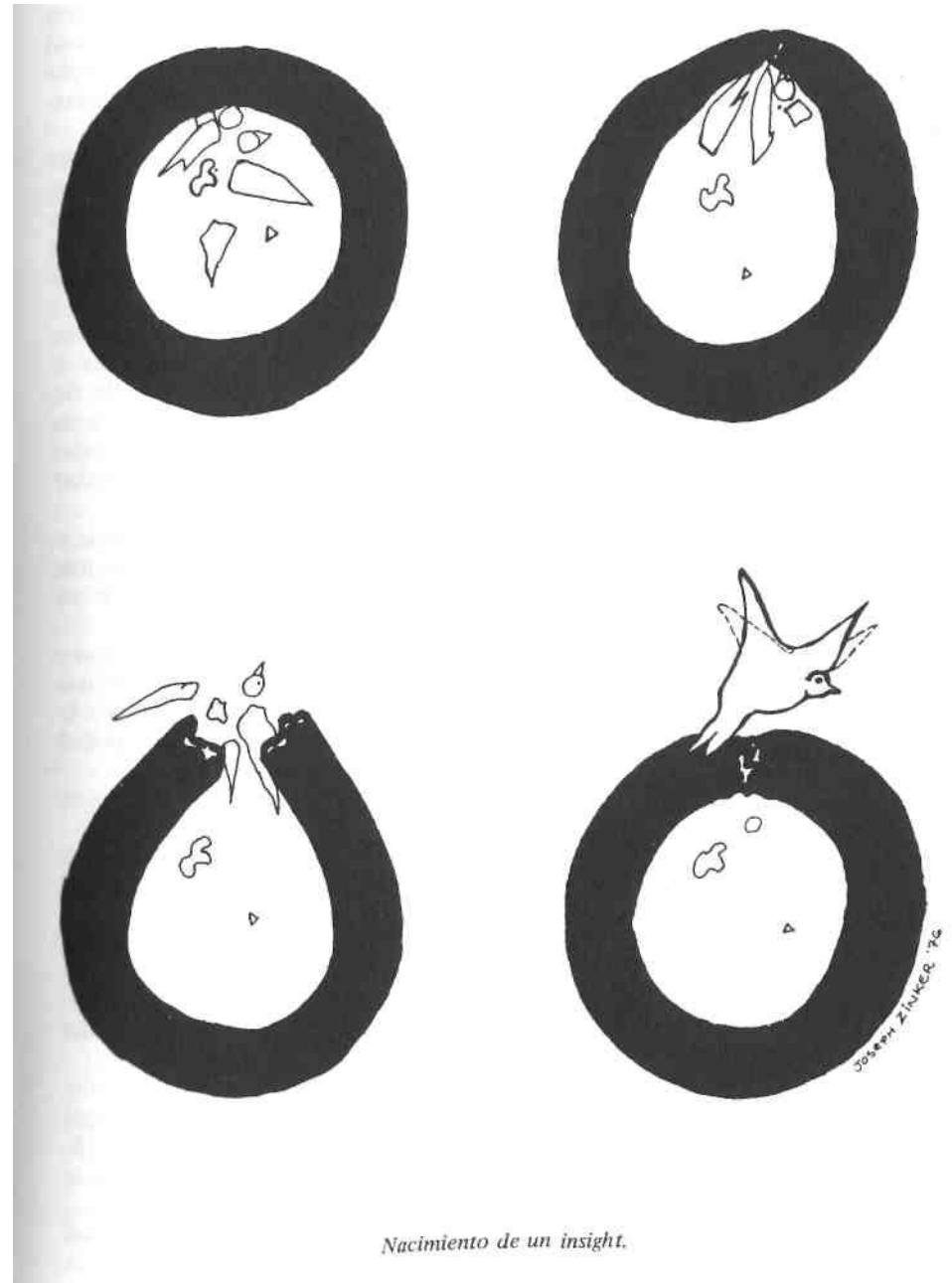
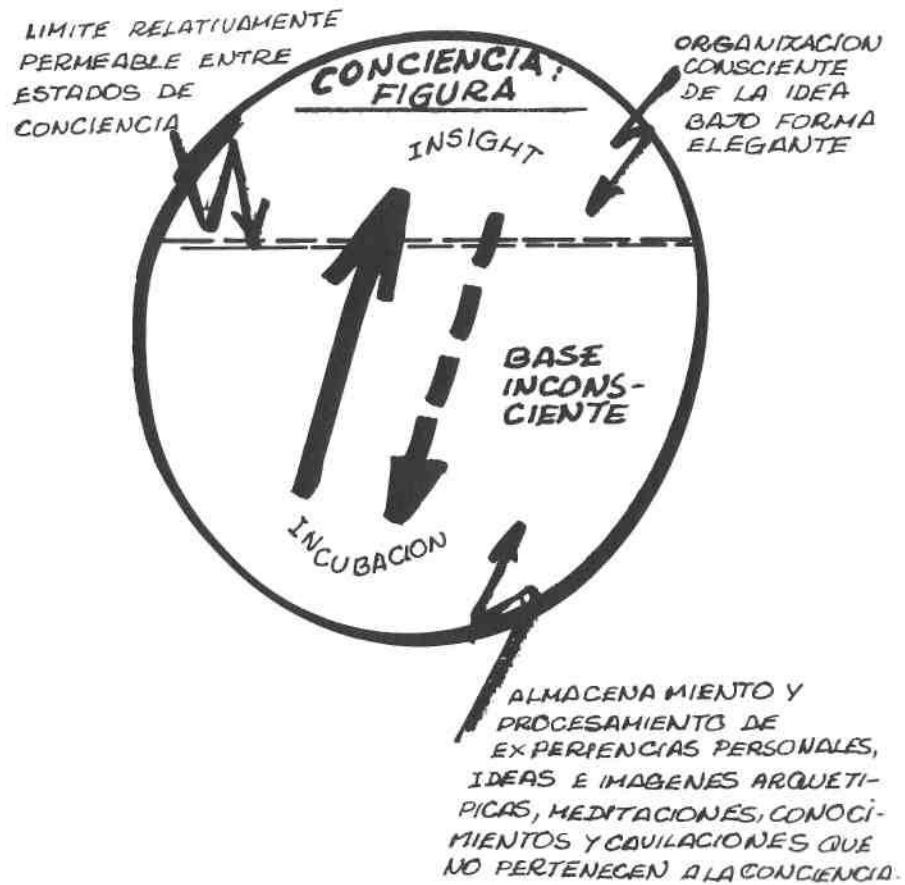
No abrume a mi cliente con todos los detalles de mi insight. De alguna manera existe un contrato tácito en el sentido de que él está en buenas manos, de que el proceso será elegante, benéfico, hermoso, emocionante, dramático. Se que habrá un mínimo de "conversación" acerca de varias circunstancias que rodearon la muerte del padre. El paciente será estimulado a representar cada etapa del proceso con la inmediatez y la urgencia del aquí y el ahora. Por ejemplo: "Papá, me parece que no estás respirando (...) llamo a la enfermera. ¿Papá? No puedo creer que te hayas ido (...) todo es tan irreal".

<sup>6</sup> B. Ghiselin, *op. cit.*

<sup>4</sup> B. Ghiselin: *Creative Process*. Nueva York, Mentor Books, 1952.

<sup>5</sup> W. J. J. Gordon, *op. cit.*, pág. 153.

- DESARROLLO DE UN INSIGHT -



*Nacimiento de un insight.*

El plan maestro no es rígido, ni lo son las transformaciones entre las etapas. Los "movimientos" pueden en rigor modificarse de modo que se ajusten a cambios evolutivos que transmiten al paciente energía y significado. No formulo interpretaciones sobre el sentido de sus acciones. Me remito al proceso natural de aprendizaje que se opera en su beneficio a medida que trabaja. No



lo apremio para que él exprima de sí mismo significados que resultarían prematuros. Todo tiene su momento y su lugar adecuados.

A medida que trabajamos, contemplo todos los pasos instrumentales para cada movimiento. A la cualidad narrativa del primer movimiento, sigue la voz iracunda, o el asestar puñetazos a una almohada, o la representación del acto en que él sacude a su padre por los hombros y le canta cuatro frescas. A mi paciente, cada acto le resulta revelador de sí mismo. Se sorprende de la sabiduría que está expresando.

Allí estoy con mi paciente mientras grita a su padre y descarga los puños sobre almohadas. Observo cómo cambia de ritmo el movimiento de sus manos. Se torna lento. Sus puños, apretados, se abren. Sus ojos se humedecen. En ese momento, sé que entramos en la etapa 3, la de caer en la tristeza. Las manos, abiertas, empiezan a acariciar suavemente la almohada y profundos sollozos suben desde lo hondo del cuerpo: "Te quiero, papá (...) Te voy a extrañar tanto..."

Llegado el momento, inventamos un sepelio ritual; paleamos la dura tierra y decimos plegarias. Poco importa lo hecho antes. Esta vez, el acto puede ser más completo, más profundamente total que hasta entonces. Mi paciente y yo lloramos juntos cuando él dice el último adiós a su padre.

La etapa final de nuestro trabajo la veo como la resurrección de mi paciente, la celebración de su propia identidad y su sustancia íntima. Veo que una generación deja un legado a la siguiente. ¿Cómo concretamos este concepto de autoafirmación? Le pido que considere la posibilidad de ejercer paternidad sobre sí mismo, de ser su propio padre.

"Sí", dice, "soy un hombre crecido, tengo mi propia familia; es tiempo de que sea yo mismo".

Le respondo: "A partir de lo que acaba de decir, siga describiéndose en forma que exprese cuan sustancial es usted, cuánta solidez posee, qué persona llena de amor es".

Mi amigo parece resurgir de su abatimiento. Pronuncia el elogio de sí mismo, de su bondad como ser humano, como hombre: "Papá", dice a una silla vacía, "no prometo no cometer errores, todos los cometemos. Tú cometiste los tuyos. Papá, ahora que puedo sostenerme con mis propias fuerzas, ahora puedo perdonarte y amarte".

Por el momento, el drama toca a su fin. Procuero dejar tiempo suficiente para "desinstruir" a mi paciente. En particular, quiero saber qué siente y qué tiene conciencia de haber aprendido. No supongo que ya mismo sabe todo lo que ha aprendido, sino que lo estimulo a articular lo que pueda tener en la conciencia. A mi vez, le transmito lo que tengo en la mía.

Para innovar, el terapeuta creativo necesita tomar contacto con las bases concretas de las manifestaciones abstractas de su paciente. Debe separar la palabra de la experiencia, escuchar la palabra y visualizar el hecho. Al enfrentar las experiencias con las palabras, el terapeuta puede crear hechos dramáticos

que transforman ante sus propios ojos la vida del paciente. El drama del duelo recién descrito ilustra el punto. Sentimientos de ira, o afecto, o perdón, que antes sólo eran sensaciones vagas, ahora son puestos a prueba e iluminados plenamente. Lo que corresponde es subrayado, y lo que no corresponde se eclipsa de la acción.

Existe toda una categoría de conciencia del lenguaje y sensibilidad a éste -la forma en que la persona emplea analogías y metáforas al describirse a sí misma- que constituye un valioso material para el terapeuta creativo. Tal especie de sensibilidad a lo lingüístico nace del contacto íntimo que uno tiene con la poesía que hay en uno mismo. Esa metáfora que su cliente le brinda al expresarse, «El terapeuta guesáltico la emplea como medio para analizar en detalle los sostenes que apuntalan su experiencia. Si yo digo: "Yo me aferraba a la noción de navegar junto con mi familia cuando los otros se resistían a ello", mi terapeuta puede centrarme en el término "aferrarse" y hacer que lo explore en el sentido, más concreto, de aferrarse a un objeto, aferrarse a él, aferrarse a mi familia. Puede ofrecerme su propia persona para que me aferré a él físicamente.

Entonces lo agarro, mis brazos abrazando su tronco. Al principio me siento confortable y seguro. A medida que me quedo así, me sorprende un súbito sentimiento nuevo: la incomodidad de que alguien se tome de mí, como si fuese mi terapeuta quien me agarra. Cuando él me pregunta cómo entiendo esto, le contesto que sin duda estoy confundiendo, en relación con mi familia, aferrarse y ser aferrado. Me sorprende recordar esto: yo me quejaba de que ellos se aferraban a mí; ahora veo que, en realidad, yo me aferraba a ellos. Esta revelación proyecta luz sobre todo un sector de los intrincados elementos de conflicto que existen en mi familia.

Los especialistas en sinéctica sostienen que éste es el proceso de transformar lo que para uno es familiar en desconocido, y lo desconocido en familiar. Cuando aprendo a considerarme como una persona que se aferra, y hago esto al margen de mi empleo casual de tal término respecto de una situación particular, convierto lo familiar en desconocido en el sentido de que me veo a mí mismo en forma insólita. Y después de explorar ese uso especial de la metáfora en relación con otros sectores de mi vida, puedo lograr que lo extraño se me torne de nuevo familiar.

William Gordon ha impartido una forma a este proceso e identificado cuatro mecanismos mediante los cuales lo familiar -lo conocido- se torna desconocido. Cada uno de ellos posee índole metafórica: analogía personal, analogía directa, analogía simbólica y analogía fantástica<sup>7</sup>. En la *analogía personal*, el individuo intenta identificarse con el concepto. Si el concepto es el de "molécula" y él dice: "Me siento como una molécula en este inmenso universo", puede proponérsele que se imagine a sí mismo como molécula: "Floto en el espacio, chocando con mis vecinos". La *analogía directa* consiste en "la comparación propiamente dicha de hechos, conocimientos o tecnologías paralelos"<sup>8</sup>. En lo que concierne a "aferrarse", uno puede pensar en las propiedades de todas las cosas que se aferran.

<sup>7</sup> w. j. j. Gordon, *op, cit*

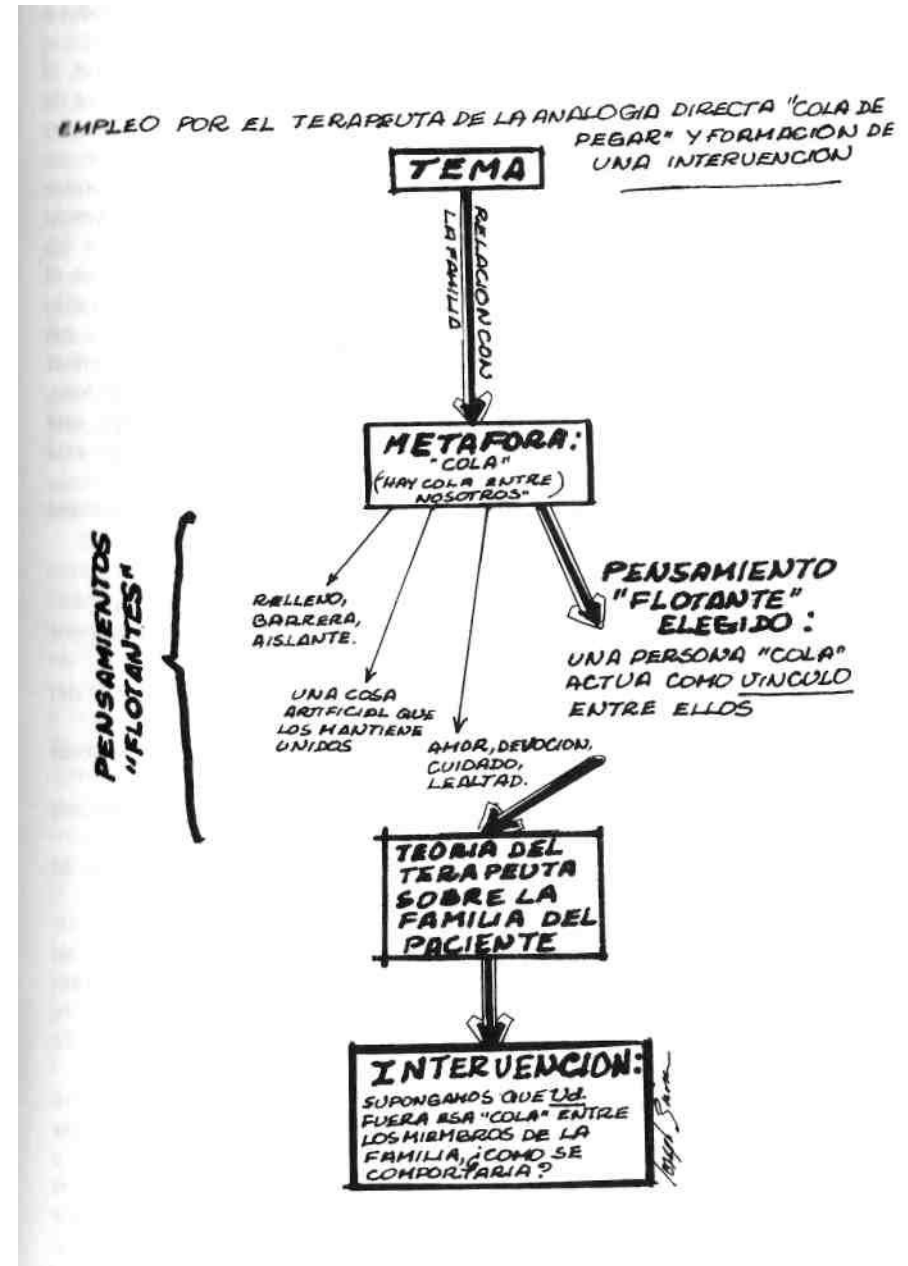
<sup>8</sup> w. J. j. Gordon, *op, cit.*, pag. 42.

En la *analogía simbólica*, la persona tiene oportunidad de emplear imágenes impersonales para describir una idea. El aferrarse puede ser visto como una relación con una doctrina, o un sistema político, o un sistema de estrellas, como la Vía Láctea. En terapia guesáltica se puede seguir la analogía pidiendo al paciente que personifique e interprete una imagen particularmente tentadora que se deriva de ese proceso. La *analogía fantástica* puede tener aplicación más directa en nuestra tarea y estamos bastante familiarizados con ella. Pedimos a la persona que elabore la fantasía de ser esto o aquello y nos relate el episodio que imagina. Por lo general, si éste nos parece indicado para ayudar al paciente a ganar comprensión, podemos pedirle que represente cada fragmento de la fantasía.

Al formular tales analogías sobre el concepto de "aferrarse", una analogía personal puede consistir en la de "dificultarme el uso de mis brazos y piernas". Una analogía directa podría ser la de "asirse, asirse a algo para salvar la vida, un niño asido a su madre (..) ciertas cosas se adhieren naturalmente a otras, como gomas, pinturas, cintas de plástico, brea". Un pedido de analogía simbólica puede dar el siguiente resultado: "Aferrarse (..) renunciar a la propia libertad, adherirse a un principio, estar sujeto a otra cosa, bola de hierro y cadena, vivir en un Estado totalitario, relación entre prisionero y guardián, carecer de límites claros". Una analogía fantástica de aferrarse podría ser así: "La imagen más poderosa que tengo es la de estar nadando y de que alguien se ahoga. Esa persona está aterrorizada. En un frenético esfuerzo por salvarse me agarra del cuello. Siento que si no me suelta nos hundiremos ambos".

El terapeuta guesáltico puede ampliar para sus propios fines esa técnica. Puede pedirme que represente mi analogía fantástica tanto en el papel de salvador como en el de persona que se ahoga. La analogía directa de "cola de pegar" -"hay cola de pegar entre nosotros"- puede prestarse para explorar las relaciones entre el paciente y su familia. Poco después de escuchar esa expresión -y antes de intervenir diciendo: "Supongamos que fuese usted la cola que hay entre ustedes, ¿cómo se sentiría y se comportaría en ese papel?"—, el terapeuta se empeña en "pensamientos a la deriva": la cola es un relleno, o una barrera, o un aislante. Cola puede significar amor, devoción, cuidado, lealtad. Tal vez la cola sea algo artificial que los mantiene unidos entre sí. ¿Le parece al cliente que él actúa como un vínculo entre los miembros de su familia? Esta última conjetura propia le resulta muy atractiva al terapeuta, de modo que la adopta como hipótesis y se dice a sí mismo: "La someteré a prueba pidiéndole que actúe como si él fuera la cola, y veremos qué ocurre". Todos estos pensamientos, que flotan a la deriva, se presentan con bastante rapidez. El proceso de elegir la intervención "acertada" se ilustra en el diagrama sobre "Uso por el Terapeuta de la Analogía Directa, 'Cola', y Formación de una Intervención".

También la atención contribuye al proceso creativo<sup>9</sup>. "Lo necesario", escribe Brewster Ghiselin, "es ser capaz de mirar hacia los laterales cuando la acción todavía no ha empezado y advertir la importancia de lo que sucede fuera del escenario. Tal vez no parezca mucho. Probablemente, el artista joven sienta que allí no hay nada y siga imitando. Sin embargo es allí, entre bastidores (...)



<sup>9</sup> W. J. J. Gordon, *op. cit.*

donde puede prepararse lo nuevo. Por escasa, tediosa, desordenada y fragmentaria que sea la acción que se desarrolla fuera del escenario, es preciso atender a ella"<sup>10</sup>.

En su esfuerzo por asegurar un tema claro en el trabajo de su cliente, el terapeuta novicio a menudo ignora los comentarios que éste formula "fuera de propósito", considerándolos como meras "resistencias" a trabajar. Como es obvio, la acción fuera de propósito debe ser empleada en forma selectiva, no para distraerse uno mismo con inutilidades. El terapeuta sagaz tiene la corazonada de que un particular fragmento de información arrojará resultados. Cuando al tema se entretejen digresiones de apariencia útil, pueden enriquecerse los significados de aquél. Supongamos que un paciente habla de su madre y, en el curso de sus consideraciones, menciona cuan caluroso estaba el tiempo: tan sólo la curiosidad natural debería inducir al terapeuta a prestar atención a ese comentario. Debidamente instruido por el terapeuta, el cliente puede terminar hablando así: "Mi madre se encuentra enferma (...) y el tiempo está caluroso. Mi madre ha estado haciéndome pedidos irrazonables (...) y el tiempo está caluroso. Mi madre quiere besarme y abrazarme sin cesar (...) y el tiempo está sofocante. ..."

El terapeuta creativo presenta varias otras características que se relacionan con su trabajo:

Un buen sentido de la distribución del tiempo y de la oportunidad;

1) Capacidad para advertir el momento en que se puede llegar al interior del paciente, se lo puede activar y conmover;

2) Conocimiento de dónde se encuentran los "botones" psíquicos y del instante en que se los debe pulsar;

3) Capacidad para accionar la palanca de cambios, o sea, dejar ciertas cosas y pasar a otras zonas de mayor interés;

4) Voluntad de apremiar, enfrentar, halagar, persuadir, activar a la persona para que haga su trabajo, y

5) Sabiduría para saber cuándo debe dejarse a la persona en estado de confusión, de modo que ella pueda aprender a forjarse su propia claridad.

Ilustrar estas características resulta difícil. Lo ideal sería contar con un registro visual y auditivo que pudiera pasarse una y otra vez para iluminar aspectos sutiles, tales como la distribución del tiempo y la oportunidad, de modo que el espectador pudiese apreciar las transiciones entre los hechos y la forma en que el terapeuta influye sobre ellos.

Volvamos al hombre en duelo por la muerte de su padre. Su energía está dirigida hacia su relación con su padre y los aspectos inconclusos de ella. Toda tarea que se inicie en esa dirección tendrá amplia respuesta. Yo me dirijo a energías específicas congeladas en su cuerpo, atiendo a la rigidez de sus brazos y a lo que tal vez esos brazos necesiten expresar antes de que demos por concluido el drama. Sé que inducirle a ejecutar algo expresivo con sus manos y brazos arrojará resultados, no sólo por la rigidez que denotan; además, mi

*experiencia* anterior me enseña que los padres muertos suelen dejar hijos iracundos. Los "botones" están en cualquier punto de este hombre donde yo pueda insertarme en su particular proceso de duelo.

En lo que concierne al manejo del tiempo y la oportunidad, quiero retornar a cierto fragmento de la misma sesión: "Allí estoy con mi cliente mientras grita a su padre y descarga los puños sobre almohadas. Observo como cambia de el movimiento de sus manos. Se torna lento. Sus puños, apretados, se abren. Sus ojos se humedecen. Las manos, abiertas, empiezan a acariciar suavemente la almohada, y profundos sollozos suben desde lo hondo del cuerpo. Yo por experiencia previa, que no podemos amar profundamente a alguien sin alimentar en secreto sentimientos de ira, que necesitan expresarse. En ese punto, la persona entra con naturalidad en un estado de ternura o de dulzura hacia el ser a quien ama.

En la situación de terapia es preciso cultivar el ritmo de la ambivalencia. En conocimiento de esta dinámica básica, y manteniendo abiertos mis ojos, veo su transición de la ira a la ternura. Todo cuanto necesito es reconocerla, seguirla y reforzarla "Ponga en palabras lo que sus manos están diciendo a la almohada, susurro en el momento en que sus manos empiezan a moverse tiernamente sobre ella. "Te quiero, papá (...) Te voy a extrañar tanto..." contesta.

En lo que concierne a manejar la "palanca de cambio de velocidades, debe Bordarse que los seres humanos son mecanismos sumamente complejos y delicados; con todo, esa metáfora debe ser tomada con cierto sentido del humor. En el incidente que acabo de relatar, el paciente efectuó por sí solo el cambio de velocidades, pasando con naturalidad de la ira a la ternura. Lo ideal en preparar la escena de tal forma que su atmósfera misma induzca a la persona, realizar el cambio por efecto de su propio ritmo interior, su sentido interno de lo conveniente. En una etapa posterior de la sesión, adopto una actitud más directiva en mis pedidos o en mis proposiciones. Una vez que ha "sepultado a su padre lo estímulo a trasladarse a una situación de autoafirmación, a construirla sobre sus propias palabras. Puede comprobar que ha terminado con el entierro y que sus energías para esa tarea se han agotado. Si dentro de nuestros límites de tiempo podemos hacer algo más, debemos hacerlo ahora. Aquí interviene también mi sentido de lo estético, mi fantasía de que una muerte, si ha de tener significado, debe concluir con alguna experiencia de ascensión, de celebración. ¿Y qué persona puede resistirse a la celebración de sí misma?

No en todas las sesiones la dirección tiene pureza, ni todas están colmadas de energía y dramaticidad enormes. Cuando se ha establecido claramente un tema, es fácil "empujar" al paciente en determinada dirección. Pero incluso ese acto de empujar debe poseer integridad estética. Hay diferencia entre impulsar y rechazar entre alentar e intimidar, entre enfrentar y disminuir. El violador de cajas de seguridad, si es avezado, no lleva una palanca en su equipo. Emplea dedos sensibles y oído fino. Sólo intenta abrir la puerta en el momento oportuno. Esta analogía, sin embargo, falla en un sentido importante: no comunica el amor del terapeuta por su cliente (aunque sospecho que si alguien interrogara al ladrón avezado, éste confesaría su amor por la caja de caudales en la que trabaja).

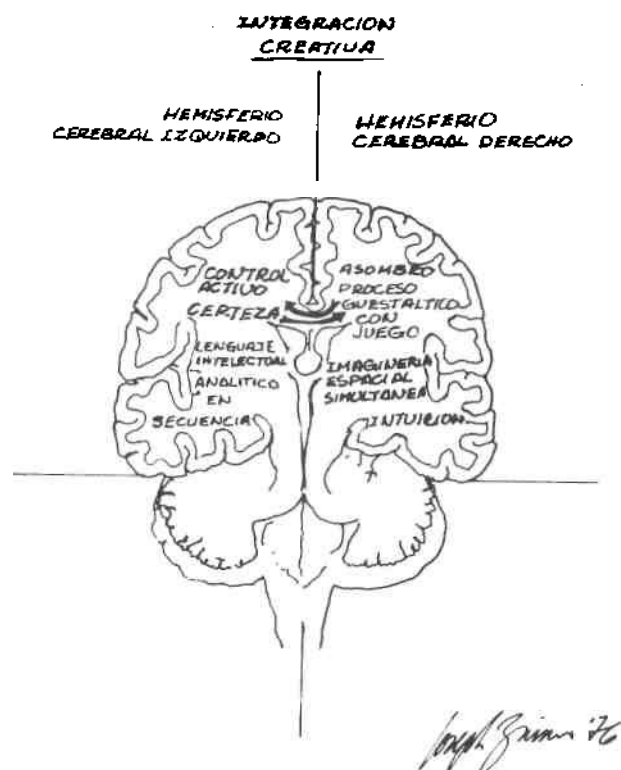
En resumen, el terapeuta creativo debe ser capaz de integrar dos estilos de conciencia, dos estilos de ser en el mundo:

<sup>10</sup> B. Ghiselin, *op. cit.*

asir firmemente  
 ser activo  
 analizar particularidades  
 estar en el control  
 estar ser seguro  
 ser serio  
 ser curioso  
 experimentar carencias en secuencias  
 nombrar las cosas  
 ser intelectual

Y colgar flojo y suelto  
 Y vivir en asombro pasivo y receptivo  
 Y ver la totalidad, la Gestalt  
 Y fluir en el proceso  
 Y permitirse sentir confusión  
 Y jugar, tener sentido del humor  
 Y dejarse flotar en el embotamiento  
 Y ver simultáneamente todo  
 Y experimentar imaginaria fantasiosa  
 Y prestar atención a las intuiciones

Robert Ornstein y otros investigadores en el campo de la fisiología han comprobado que el primer modo (el de la izquierda) está asociado con el hemisferio cerebral izquierdo y el segundo con el derecho<sup>11</sup>. Aunque todos nosotros empleamos la totalidad del cerebro en todo momento, la persona creativa parece dotada de un talento especial para sumergirse en su hemisferio intuitivo, repleto de imágenes, a la vez que gobierna e ilumina esta experiencia con su hemisferio izquierdo.



Mientras completo este capítulo, hago una escapada al Martha's Vineyard, En el camino de vuelta, sentado en las ruidosas entrañas traseras del ferryboat, apunto las siguientes imágenes del terapeuta creativo:

No ya hombre o mujer  
 Un sabio  
 Un padre -no, más bien abuelo,  
 sin preocupaciones—  
 Una presencia de plenitud  
 El océano silencioso, sedoso en medio del verano  
 Un niño de brillantes ojos  
 que presencia todas las cosas como nuevas  
 Llevando a lo frágil una visión  
 una generosidad que acentúa los significados  
 un maestro, al encender los fuegos de vidas chatas  
 Un curador, al velar por que el cuerpo actúe por sí mismo  
 Un sacerdote, al tocar rostros con manos benditas  
 Un perturbador, al configurar vidas con amante simplicidad  
 Un artesano modesto, al moldear su medio de manera frágil  
 Un artista cansado de mentirse a sí mismo  
 que no desea pagar en generosas  
 tajadas de mediocridad  
 y prefiere lo tenue del brillo que  
 él señaló.

### Lo que bloquea a la creatividad

Quiero dirigirme ahora a los bloqueos que experimenta el terapeuta en su actitud de hombre creativo. Sus maneras de atascarse son dos. En primer término, su actitud profesional y su orientación teórica formalizan su tarea e imparten rigidez a su enfoque. Sus predecesores le han enseñado cómo ser formal, decoroso y fijo en su modo de tratar a los pacientes y ayudar a la gente a "ajustarse a la realidad". En segundo lugar, el terapeuta, como muchas otras personas, es trabado por algunas equivocaciones acerca de la creatividad. Si tiene formación científica o se orienta por la investigación, se topa con el insensato concepto de que ciencia y arte no se mezclan: en el trabajo los científicos son tercos y disciplinados, y los artistas, sentimentales y chapuceros. Y si el terapeuta no es obstaculizado por la dicotomía "ciencia contra arte", aun puede intimidarlo la noción de "creatividad" como talento muy particular que sólo pertenece a quienes han sido bendecidos con ese don.

Cuando efectuamos un esfuerzo por comportarnos "creativamente" en nuestra labor, nos encontramos con enormes resistencias internas. Ed y Sonia Nevis, colegas del Instituto Gestáltico de Cleveland, formularon un programa para diagnosticar los propios bloqueos contra la creatividad y trabajar en torno de ellos. "Los bloqueos que se exponen en este programa", dicen, "fueron identificados mediante un proceso de avance y retroceso entre repasos de la bibliografía

existente en la materia, sintetizar nuestra metodología y practicar ejercicios

encaminados a concretar los puntos de aprendizaje centrales. De todo ello resultaron los catorce bloqueos que por fin formulamos. No afirmamos que, en cuanto factores, sean independientes entre sí; más bien estamos dispuestos a admitir que se relacionan entre sí. Tampoco sostenemos que sean los únicos que bloquean la creatividad. Empero, la validez de todos ellos es respaldada por la tarea de otros especialistas en los campos del comportamiento creativo, la resolución de problemas y la personalidad. Más aún, tienen validez como instrumentos prácticos que se pueden utilizar para el análisis de la propia conducta"<sup>12</sup>.

A continuación se presenta cada uno de los bloqueos a la creatividad y se lo define en forma muy abreviada. He añadido algunos comentarios sobre la forma en que son aplicables a los terapeutas.

1. *Miedo a fracasar*: "Echarse atrás; no correr riesgos; proponerse lo menos para evitar el posible dolor o vergüenza del fracaso".

El terapeuta adopta una posición segura. Sus interacciones tienen tono vacilante y de disculpa, y tiende a sostener con sus clientes conversaciones de tipo confluyente. En general se lo percibe como apoyo, no como desafío o fuente de energía.

2. *Renuencia a jugar*: "Estilo de resolución de problemas literal, excesivamente serio; no 'tomar por el lado del juego' el material. Temor de parecer disparatado o tonto al experimentar con lo insólito".

Aquí vemos al terapeuta grave y serio, a quien le resulta difícil dar cabida al humor en su trabajo. Le cuesta hacer experimentos con nuevas maneras de sentir y vivir a su paciente. No es capaz de reírse de sí mismo.

3. *Miopía ante los recursos*: "Fracaso en el reconocimiento de la energía propia; falta de apreciación por los recursos que ofrece el medio, es decir, por las personas y las cosas".

Este terapeuta habla por lo general demasiado. Principalmente cognoscitivo, no acierta a explorar la relación entre el cliente y el medio. Cuando la paciente echa de menos a su hijo, no imagina hacerla acariciar una almohada blanda (con sus ojos cerrados), con el fin de inducirla a centrar su experiencia en su conciencia física.

4. *Exceso de certeza*: "Rigidez de respuestas en la resolución de problemas; reacciones estereotipadas; persistencia en un comportamiento que ha dejado de ser funcional; no verificación de los propios supuestos".

Por lo general, el terapeuta que se excede en la certeza, confía exclusivamente en una sola escuela de terapia. Se aferra a técnicas específicas, por ejemplo, el hablar a una silla vacía o el recurrir a una clase particular de "trabajo corporal". Tiende a no leer sobre el trabajo de otros y a no incorporarlo a su propio estilo. Con frecuencia se interesa más por su forma particular de trabajar que por las necesidades de creación de sus pacientes.

5. *Evitación de frustraciones*: "Renunciar demasiado pronto cuando surgen obstáculos; evitar el dolor o la incomodidad que a menudo se asocia con cambios o soluciones de problemas distintos de los conocidos".

Todo terapeuta tiene sus "puntos ciegos", áreas de dificultad que le son

propias. "Niega" o evita la frustración en el campo de la ira o de la sexualidad si la ira o la sexualidad desbaratan su propio funcionamiento. Inconscientemente dirige los asuntos o temas hacia zonas en las que tiene experiencia, donde siente que puede hacer algo constructivo.

6. *Sujeción a la costumbre*: "Excesivo énfasis en las formas tradicionales de hacer las cosas; demasiado reverencia por el pasado; tendencia a la conformidad cuando ésta no es necesaria o útil".

Aquellos de nosotros que hemos sido pacientes imitamos a menudo el modelo que conocimos en nuestros maestros-terapeutas. Desempeñamos el papel correspondiente a nuestros modelos de terapeuta ideal, en vez de ser naturales y sentirnos cómodos siendo lo que somos.

7. *Vida empobrecida de la fantasía*: "Desconfiar de las imágenes internas de sí mismo y de otros, ignorarlas o relegarlas; valorar en exceso lo que se llama el mundo objetivo, real. Falta de 'imaginación' en el sentido del 'Supongamos |Ue. . . ' o del 'Qué sucedería si . . . '".

Con frecuencia el terapeuta restringe la vida de su propia fantasía, tiende a sintonizar la esfera práctica, la situación de su paciente, antes que su fantasía o sus sueños. Puede descuidar esto último en beneficio de la "estipulación de objetivo" y la "conclusión de contrato".

8. *Miedo a lo desconocido*: "Evita situaciones que carecen de claridad o presentan una probabilidad de éxito desconocida; atribuir demasiada importancia a lo que se desconoce en relación con lo conocido; necesidad de conocer el futuro antes de seguir adelante".

El terapeuta que en su trabajo realiza experimentos se aventura en un territorio atractivo, totalmente nuevo. Esto también provoca miedo. Si aprendo a sumir a alguien en un trance hipnótico, me arriesgo a verme en dificultades para sacarlo de allí. Si toco a mi paciente, puedo verme obligado a enfrentar problemas de "transferencia-contratransferencia". (En la escuela guesáltica, po-demos llamarlo amor, o contacto, o sexualidad.) Todos tendemos a quedarnos en situaciones (intrapsíquicas o interpersonales) que consideramos claras y conocidas para nosotros.

9. *Necesidad de equilibrio*: "Incapacidad para tolerar el desorden, la confusión o la ambigüedad; disgusto por lo complejo; excesiva necesidad de equilibrio, orden, simetría."

Si bien es importante definir los problemas -los temas de una situación terapéutica particular- también lo es no "disparar antes de tiempo", o sea, no fijar con demasiada rapidez la propia percepción de otro. Podemos vernos en la necesidad de seguir caminos que terminan en un callejón sin salida, o en una Ciénaga de datos que, al parecer, no tienen relación con el caso. Un tema que emerge de una confusión puede ser más fuerte y estar más cerca de la lucha existencial del paciente que uno que hemos empaquetado y atado prematuramente.

10. *Renuncia a ejercer influencia*: "Miedo a parecer demasiado agresivo o prepotente al influir sobre otros; vacilación en la defensa de las convicciones propias; poca eficiencia para hacerse escuchar".

Algunos de nosotros asumimos papeles suaves: endulzamos el trago, hacemos de padres comprensivos, entramos en actitudes de aceptar, no juzgar o no comprometerse. Con demasiada frecuencia podemos resistirnos a apremiar, indu-

<sup>12</sup> E. Nevis, S. Nevis y E. Danzig: *Blocks to Creativity: Guide to Program*. Cleveland, Danzig-Nevis International, Inc., 1970.

cir mediante halagos persuadir, elevar la voz, como si el padre que ama o el adulto maduro no hicieran tales cosas. Tal bloqueo elimina una importante dimensión de nuestra influencia.



*Exceso de certeza... sujeción a la costumbre. .. miedo a lo desconocido.*

11. *Renuncia a permitir que el proceso siga por sí solo:* "Procurar con demasiada decisión resolver el problema; incapacidad para dejar que las cosas se incuben, o sucedan naturalmente; falta de confianza en las capacidades huma-

No podemos embutir un conocimiento. No podemos masticar el material y transfundirlo a las arterias del paciente. No podemos lograr que el aprendizaje se opere cuando nos resulta oportuno, de acuerdo con nuestro ritmo sino en el momento y según el ritmo que convienen al paciente. A menudo debe bastarnos el haber plantado una semilla. Sobre todo, debemos confiar en el proceso de nuestra labor, en el hecho de que importantes cambios han de sobrevenir a razón de pequeñas unidades, si nos limitamos a mantener allí junto con la persona.

12. *Vida emocional empobrecida:* "Incapacidad de apreciar el poder de la emoción para motivar a otro; aplicar la energía a mantener a raya las expresiones espontáneas; falta de conciencia de la importancia que tienen los sentimien-

tos cuando se trata de lograr el compromiso con el esfuerzo del individuo y del pupo".

El terapeuta bloqueado en lo emocional se paraliza cuando su paciente llora o sube la voz. No ha aprendido métodos para intensificar los sentimientos, los ensueños o las emociones fuertes que engrandecen y ahondan la experiencia personal. No es capaz de proporcionar conocimiento en un plano emocional profundo. Vacila en explorar aquellos sentimientos que le resultan de difícil comprensión.

13. *Falta de integración entre Yin y Yang:* "No utilizar suficientemente las maneras de llegar por contraste a la esencia de las cosas; polarizarlas entre los opuestos en vez de saber cómo integrar lo mejor de ambas partes; carecer de una percepción unificada de la totalidad del universo".

El terapeuta que se bloquea ante la relación Yin-Yang es una persona bipolar. Tiene un rígido concepto de sí mismo y, en consecuencia, está restringido en su evaluación de los demás. *Sabe* lo que es hermoso o feo. Carece de sutileza estética. Le cuesta encontrar belleza en un teorema euclidiano, en la estructura de un cristal de sal, en una pila de basura o en una pieza de automóvil que se herrumbra junto al camino. En consecuencia, pone al paciente en una posición polarizada y no puede ayudar a otra persona a integrarse mejor.

14. *Embotamiento de la sensibilidad:* "No emplear adecuadamente los sentidos básicos como manera de conocer; tomar contacto sólo en forma parcial con el propio ser y con el medio; atrofia de la capacidad de explorar; sensibilidad pobre".

En su trabajo, un terapeuta de sensibilidad bloqueada es primordialmente verbal y, dentro de ello, conceptual. Es capaz de llevar orden a los problemas y de plantear cuestiones pertinentes, incluso de excelente calidad. Puede preguntar: "¿Qué significado tienen esas dificultades que usted encuentra con su padre en torno de la forma en que usted se relaciona con su marido?". Ese terapeuta comprende la naturaleza humana, pero está bloqueado en su apreciación sensible de la humanidad concreta, del aquí y el ahora de su paciente. Le resultaría difícil efectuar observaciones como la siguiente: "Usted parece hundida, como si llevara un enorme peso en los hombros", o bien: "Cuando miro su pecho siento como si yo mismo contuviera mi respiración", o ésta: "Hoy su voz es particularmente dura y de tono alto".

A continuación transcribo una versión abreviada de una sesión terapéutica, mediante la cual ilustraré algunos de los bloqueos de la creatividad. Como este libro se dirige a terapeutas, los bloqueos serán considerados en el contexto de las intervenciones del terapeuta, en vez de serlo en el del comportamiento del paciente. Propongo al lector que empiece por recorrer la entrevista completa, sin remitirse a los comentarios que yo formulo en el lado derecho de la página. Una vez que haya recibido una visión general de la dinámica que gobernó esa sesión y cierta idea de su propia respuesta a las intervenciones, relea usted la entrevista incluyendo mis comentarios. Debe tener en cuenta que la sesión no es presentada como modelo de trabajo pobre o excelente. Sólo constituye un esfuerzo por ilustrar algunos de los bloqueos de Nevis tal como se aplican a la terapia gestáltica.

Preferiría que el lector siguiese la acción sin recargarse con los antecedentes del paciente. En síntesis, se trata de la quinta sesión; el paciente, Pedro, es un



profesor de *college* de 35 años, que lucha con su apego por su madre y sus sentimientos de competencia hacia un hermano menor. El terapeuta, Tomás, tiene aproximadamente la misma edad.

*Pedro* (silencioso, parece pensativo y tenso).

*Tomás*: Para empezar, diría algo. Me alegro de que estemos de nuevo juntos. Me gustaría realmente hacer algo importante por usted, es decir, dentro de mis limitaciones, mis posibilidades.

*Pedro*: Tomás, mis sentimientos con usted son confusos. No estoy del todo seguro de que usted sea el indicado para ayudarme. Ambos tenemos una tendencia a las cosas de la mente. Lo que necesito es trabajar un poco con mi cuerpo, no pensar tanto todo el tiempo. *Tomás*: Entonces, ¿qué siente usted ahora?

*Pedro*: En este mismo momento me siento bastante ansioso. Hemos tenido algunas sesiones buenas, pero no estoy seguro de que usted pueda ayudarme a entrar en mis sentimientos. Al mismo tiempo, tengo buenos sentimientos para con usted, su amistad y el cuidado que me brinda. *Tomás*: Me alegran los buenos sentimientos que usted siente por mí. He tenido alguna experiencia en trabajar con el cuerpo. ¿Quiere usted entrar inmediatamente en contacto con su cuerpo?

*Miedo al fracaso*: Tomás da la impresión de reasegurarse a sí mismo \ a Pedro de que su trabajo es sólido. Además, se disculpa de antemano por un posible fracaso en la hora venidera.

*Sujeción a la costumbre*: Tomás tiene el hábito de interrogar acerca de sentimientos y ha aprendido a quedarse en el "ahora". Por lo tanto, hace una pregunta que le es familiar, segura. No presta atención a lo evidente: las dudas de Pedro sobre su capacidad de ayudarlo y su interés por trabajar en su experiencia corporal.

*Empobrecimiento emocional y embotamiento de la sensibilidad*: Tomás no es capaz de permanecer junto a la expresión de afecto de Pedro y lo hace a un lado. Por añadidura, no atiende a los aspectos salientes de lo dicho por Pedro: su preocupación por la ansiedad y el problema

de la confianza. En cambio, vuelve al tema del trabajo corporal, acen- tuando en Pedro la sensación de no ser escuchado.

*Pedro*; Sí, Pedro: (silencio) Me estoy considerando desde el punto de vista físico. Mi respiración es poco profunda. Necesito respirar más... Me siento más cómodo ahora. Me reclino hacia atrás, alejándome de usted, y me siento más cómodo aún.

*Tomás*: Mmmm... ¿Usted quiere alejarse de mí y sentirse más cómodo así, ¿Quiere quedarse así? *Pedro*: No estoy muy seguro. Todavía me siento ambivalente respecto de usted.

*Embotamiento de la sensibilidad*: De nuevo Tomás bloquea lo que le llega por vía auditiva. Aunque su observación visual es correcta, no toma contacto con el tema de la ambivalencia, que acaba de reiterar-se. Podría proponer un experimento sencillo: "Pedro, dígame cuanto le gustaría alejarse de mí para sentirse más a gusto. Póngase de pie, pruebe varias distancias y dígame como se siente en cada una". Esto ayudaría a Pedro a concretar su propia sensación de límites en relación con Tomás.

*Tomás*: Observo que está respirando más profundamente. ahora me estoy echando.

*Tomás*: Parece aliviado.

*Pedro*: (silencioso, pensativo) *Tomás*: (algo desanimado e incomo-do) ¿Va a decir algo? Tiene aire de estar saboreando algo. Como si saboreara la forma en que se siente respecto de mí.

*Pedro*: Me humedecía los labios. Están secos.

*Tomás*: Qué lástima. Me hubiera gustado que me ofreciera alguna metáfora sobre el gusto que yo tengo para usted.

*Pedro*: lamento desilusionarlo.

Tomás: (al cabo de un silencio) No sé qué decirle. A dónde ir desde este punto. Qué puedo hacer por usted. Me estoy sintiendo tenso. Pedro: Tal vez usted experimente la tensión que yo siento ahora. Tomás: ¿Dónde siente su tensión? ¿En qué forma la experimenta? Pedro: Estoy pensándolo un poquito. . . Creo que principalmente en la garganta.

Tomás: ¿Usted retiene en su garganta algo que quisiera compartir conmigo?

Pedro: Sí... eso es... Quiero hablar de mi madre, pero no estoy seguro de que pueda tratar ese tema ahora mismo.

Tomás: Sí, ya sé cómo se siente. Las cosas importantes no siempre son fáciles de alcanzar. Supongamos que ahora usted pudiera elegir. Que pudiera hacer un intento de hablar sobre su madre o abordar su experiencia física.

Pedro: ¡Hombre! Ahora me siento como si usted me empujara.\* Me empujara a hacer algo ya mismo.

*Fantasia empobrecida:* La respuesta de Tomás es correcta como tal, pero carece de la imaginación necesaria para engranar con la dificultad de hablar sobre su madre que siente Pedro. Tomás podría sugerir lo siguiente: "En eso me gustaría ayudarlo. ¿Quiere efectuar el siguiente experimento? Cierre los ojos y visualice a su madre. Tómese su tiempo ( . . . ) ¿puede verla? Bien, ahora hablele a ella de sus sentimientos, sin hacerlo realmente, es decir, en voz alta. En esa forma usted sentirá que le habla en privado. Cuando lo haga, podrá decirme cómo se siente hablándole a su madre". Si Pedro aceptara obrar así, podría ser inducido a compartir algunos sentimientos que le inspira su madre sin verse precisado a revelar su contenido específico.

*Tomás:* No tenía intención de hacerlo. Me limitaba a ofrecerle a usted la elección del lugar al cual ir desde este punto. Puede volver a su cuerpo y decirme simplemente qué siente en su cuerpo en este mismo momento.

Una vez más, la respuesta de Tomás es apropiada y razonable. Asegura de nuevo a Pedro acerca de su intención y le ofrece algo en torno de lo cual centrarse. Empero, el bloqueo de su fantasía y de su atención al lenguaje de Pedro le impide responder creativamente al ofrecimiento verbal de Pedro: la sustanciosa y reiterada palabra "empujar". Podría elaborar la fantasía de empujar físicamente a Tomás. Su falta de integración de Yin-Yang impide a Tomás echar al vuelo esa fantasía e imaginar que Pedro lo está empujando a él. Después de todo, Pedro ya se comporta de manera afirmativa, puesto que está "empujando" en sentido contrario al de las respuestas de Tomás. De ello podría resultar un experimento en el que se empujaran físicamente uno al otro y sintieran la suerte de contacto fraternal apto para infundir mayor confianza al paciente.

*Pedro:* Me siento como en blanco. En este preciso instante no tengo sensaciones en mi cuerpo. *Tomás:* ¿Necesita hacer ahora mismo algo con eso? ¿Quiere decirme qué es para usted eso de sentirse como en blanco?

*Pedro:* En blanco es en blanco. Veo, Tomás, lo que siento cada vez más es que antes de que pueda iniciar algún trabajo serio debo establecer algún contacto con usted, lograr que usted sea más real conmigo.

*Tomás:* Bueno, Pedro, yo trato de ser con usted tan real como puedo. Me parece que usted ha planteado varias cuestiones importantes: una, acerca de concentrarse en lo que usted piensa; otra, acerca de un sentimiento difícil para con su madre, y otra más sobre sentirse sin contacto conmigo.

*Sujeción a la costumbre, necesidad de equilibrio y empobrecimiento emocional:* de nuevo Tomás pasa fielmente revista a los problemas de Pedro en vez de responder a los sentimientos de Pedro o a los suyos propios. Su propio empobrecimiento emocional se interpone en el camino de su curiosidad natural. Podría de-

\* Juego de palabras con *to push*: empujar, llevarse por delante (a una persona), apremiar.

cir: "Su pedido de contacto me asusta un poco", o bien: "¿Qué cla-se de contacto quiere tener conmi-go?", o aun: "¿Cómo puedo tor-narme más real para usted? ¿Hay al go que usted quiera saber sobre mí? "

*Pedro:* De nuevo vuelvo a sentir mayor distancia entre nosotros. De alguna manera, usted me suena a académico.

*Tomás:* Bueno, estoy realmente tratando de seguirlo, Pedro, de estar en contacto con lo que para usted es importante. No siento ser académico con usted.

*Renuencia a juzgar:* Tomás está demasiado a la defensiva y se excede en su deseo de reconfortar; esto le impide jugar con la posibilidad de hacer experimentos con el lenguaje de Pedro. La palabra "académico" ha sido dicha por éste. Tomás podría ayudar a Pedro a tomar contacto con aquella parte del terapeuta que posee tal cualidad sugiriéndole: "Pedro, ¿podría usted imitar qué le parezco, o a qué le sueno yo? ". Después de imitar al terapeuta, Pedro hubiese podido preguntar: "¿Le resultó parecido a usted algo de lo que hice? ". Aunque no hubiese sido la proyección lo que estaba en juego, se hubiera intensificado el contacto entre los dos.

*Pedro:* ¡Hombre! Ahora sí que estoy arreglado con usted. Me suena tan a terapéutico y objetivo. ¡Por qué no atenderme a mí, qué demonios! Lo que necesito de usted en este momento es alguna sensación de humanidad.

*Tomás:* Es interesante verlo a usted excitarse hasta ese punto. Nunca lo había visto aún tan enojado. Me siento un poco asustado y al mismo tiempo excitado.

*Pedro:* ¡Eso sí que me tranquiliza! Es una tranquilidad saber que usted puede asustarse, que usted puede sentir algo de la tensión y el temor que yo a menudo siento.

*Tomás:* Tal vez, podríamos dejar de hablar y buscar alguna manera de establecer contacto físico entre nos-

(al cabo de una larga pausa Tomás tiende sus manos hacia Pedro. Este lo toma con calidez y parece visiblemente emocionado por la experiencia. )

*Pedro:* Esto es lindo. . .

*Tomás:* Me agrada el vigor que siento en sus manos, firmes y fuertes...

*Pedro:* Usted me parece más real. (Se sueltan las manos. Hay un silencio largo y apacible, mientras ambos se echan atrás en sus asientos, confortablemente.)

*Tomás:* Tal vez éste sea un buen momento para suspender.

*Pedro:* Sí.

*Tomás:* Lo veré el jueves, Pedro.

### Una última palabra sobre impecabilidad y poder

Como ser social, el terapeuta-artista siempre responde a su cultura social y personal. Su responsabilidad es convertir esa necesidad de agradar, o de explicar, o de ser elogiado, en un sistema de energía interna que respalda sus firmes principios artísticos. Llamo "impecabilidad" a esta posición.

Sólo el artista puede conocerse profundamente y juzgar su honestidad. Sabe cuánto está representando. Sabe cuándo quiere meramente hacer reír o llorar a los demás, o impresionarlos. No bien pierde contacto con su honestidad, pierde su inflexible centro de impecabilidad. Por ejemplo: al escribir a veces me enamoro de las palabras mismas y de cómo le suenan a usted, lector. A veces mi escritura se torna más dramática y acaso románticamente sentimental, antes que del todo exacta. Yo sospecho de mí mismo. Uno siempre debe sospechar de sí mismo sin llegar a enfermarse a sí mismo<sup>13</sup>. Debe esforzarse por la impecabilidad, por la pureza de sus motivos y por la apreciación del proceso de trabajo en sí.

Otra manera de referirse a la impecabilidad consiste en pensar en la disciplina. Es preciso elaborar un método de trabajo que posea estructura y continuidad. Es preciso confiar en el proceso que se opera en uno mismo. Uno debe aspirar a ser maestro y alumno en un solo cuerpo. Debe criticar con espíritu de amor, antes que con espíritu punitivo.

13 C. Castaneda: *The Teachings of Don Juan*. Nueva York, Ballantine Books, 1968. [Hay versión castellana: *Las enseñanzas de Don Juan*. México, Fondo de Cultura Económica, 1974.]

## RAICES Y SUPUESTOS

Un hombre sabio díjome una vez que lo que el testigo cándido toma por magia psicoterapéutica es sólo el resultado de muchos años de lucha y error por parte del terapeuta disciplinado. El concertista de piano practica cinco horas diarias durante toda su vida. Comete terribles errores. Lucha con su conciencia, con sus valores. Lo purifican su sufrimiento, su autocrítica y los resultados exitosos que se intercalan en pequeñas dosis. Después ejecuta en el escenario y el público dice que en sus manos está Dios, que hace milagros.

Lo cierto es que la persona creativa, o el terapeuta creativo, es un artesano disciplinado cuyo "don" consiste en esforzarse por alcanzar su potencial personal más hondo. En ese acto de practicar con amor y de tenderse más allá de sí mismo, en vez de buscarse a sí mismo en forma estereotipada, superficial y virtuosa, está la marca de la persona creadora. No me propongo sonar a fácil pero insincero, a puritano o evangelizador. Para mí, la realidad consiste en que en lo hondo de mí mismo busco el placer y que hacer algo nuevo junto con otras personas y con nuestras vidas en lo que tienen en común, me brinda placer y alegría enormes.

Es durante ese proceso de trascender mi propia pesadez, o mi embotamiento, o mis estereotipos, cuando me siento puro, bueno, hermoso, poderoso, sagrado, rico, mágico. Tal sentimiento, cuando existe, no es solamente mío: satura el espacio que me rodea y es exudado también por la persona o las personas que lo comparten.

Y no está claro si Dios está en nuestras manos y en nuestros corazones, si nosotros estamos en su regazo, o si ésta es la forma en que los artistas crean a Dios. No importa. En esos raros, momentos de creatividad, cuando una persona corriente tiene algo en común con el hacedor del universo, experimenta un sentimiento de trascendencia, de avanzar más allá de su vida cotidiana. ¿Podría haber recompensa mayor?<sup>14</sup>

Una de las exigencias que el proceso creativo formula al terapeuta es la de impartir estructura y organización a su trabajo. La estructura resulta de la índole y el contenido intrínsecos de la situación, guiados por los constructos teóricos que flotan en la mente del terapeuta. Tales constructos, o "mapas cognitivos", crean orden y otorgan dirección a la compleja masa de información que se produce en el curso de un encuentro humano.

Los mapas cognitivos no son estáticos, ni siempre patentes en forma clara para todas las personas que intervienen. No están enmarcados ni cuelgan de las paredes del consultorio. Con la mayor frecuencia, los mapas cognoscitivos o constructos teóricos son colaboradores silenciosos que respaldan la elegancia del trabajo en marcha. Tal como una obra de arte, una sesión de terapia resulta chapucera si carece de estructura y dirección. Puede ser colorida y excitante, pero la falta de organización dificulta al paciente asimilar y llevar a buen puerto sus beneficios.

Otras lecturas que sugiero sobre la trascendencia en la creatividad: Carlos Castaneda: *Las enseñanzas de Don Juan*. Arthur Koestler: *El acto de la creación* y Abraham Maslow: *The Farther Reaches of Human Nature*. Nueva York, Viking Press, 1971.

## El momento vivo en el aquí y el ahora fenomenológicos

En una disertación que pronunció en Harvard hace muchos años, E. E. Cummings dijo: "Ustedes no tienen ni la más mínima noción de estar aquí y ahora, ni de estar cada uno solo, ni de ser cada uno el que es. ¿Por qué (se

pregunta usted) ha de querer cada uno estar aquí, cuando (con sólo oprimir un botón) cualquiera podría estar de inmediato en cincuenta sitios? ¿Cómo puedo querer alguien estar ahora, cuando cualquiera, con sólo girar una perilla, podría remontarse a todos los cuándo de la creación? (...) En cuanto a ser cada uno el que es, ¿por qué demonios debe usted ser usted mismo, cuando en vez de serlo podría ser cien, o mil, o cien mil personas distintas? La mera idea de ser uno mismo en una época de unos-mismos intercambiables ha de parecer espléndidamente ridícula". Cummings, sabiamente, advirtió a su auditorio: ". . . una sola cosa deben recordar: son ustedes nadie más— quienes determinan sus destinos y deciden sus suertes. Ningún otro puede vivir por usted, ni usted puede vivir por algún otro".<sup>1</sup>

El término "fenomenológico" denota aquel proceso que uno experimenta como exclusivamente propio. Añadir las dimensiones del aquí y el ahora otorga

<sup>1</sup> E. E. Cummings: *Six Nonlectures*. Nueva York, Antheneum, 1971.

a esos fenómenos personales inmediatez existencial: yo soy esta persona que, sentada en su lecho, reclinada sobre dos almohadones y sintiendo el apoyo que éstas le brindan, garrapatea deliberadamente notas sobre un pequeño bloc de papel que su mano izquierda sostiene sobre su rodilla derecha (...)■ Hay en su cabeza una suerte de claridad, y la luz es allí muy aguda, la clase de luz que percibe al concluir las tardes de verano, cuando su vista parece distinguir el perfil de todo lo intrincado del mundo que la rodea. Estos sucesivos fenómenos (y otros más) constituyen su mundo. Cuando muera, cuando su conciencia cese para siempre, todo el mundo de esa persona habrá concluido definitivamente. Y, desde el punto de vista fenomenológico, *el mundo terminará.*

Carl Rogers ha señalado que el mundo fenomenológico es el mundo que se experimenta.<sup>2</sup> Yo soy lo que en este momento experimento ser, y si usted me pregunta qué siento en este mismo momento y yo digo: "Nada", usted está en lo cierto si supone que, en este momento, vivo en un mundo coloreado por "nada", que siento "nada" en mi interior, o que, en mi comunicación con usted, asigno un valor de "nada" a lo que experimento. En vez de comprender respetuosamente la "nada" de la experiencia de otro, algunos terapeutas apremian tiránicamente a la persona para que diga más, como si no hubiese contestado la pregunta. En los círculos terapéuticos existenciales, el "aquí y ahora" parece estar pasando de aquello que se impone a mi experiencia en este momento, a un puritanismo inverso, tipo siglo XX, que supone satisfacción inmediata de las necesidades: un sistema de ética de situación que se ocupa poco en comprender los bloqueos, resistencias y niveles de conciencia humanos.

Los terapeutas guesálticos de poca experiencia, dotados de magra formación teórica, han usado la expresión "aquí y ahora" como una suerte de consigna, o de señal que permite extraer de otra persona su experiencia inmediata. El paciente no siempre dispone de una elección consciente que compartir, que él pueda servir a otros en bandeja de oro mediante unas pocas palabras brillantemente descriptivas. En consecuencia, la terapia guesáltica ha sido asociada con enfrentamientos sin cuartel, en que el paciente debe decirlo todo, expresarlo todo. Estos puntos exigen aclaración.

### *Sensación*

Experimentar el aquí y el ahora empieza por la sensación. En un organismo dotado de pequeña corteza cerebral, la fluctuación sensorial que va de un momento a otro es primaria; el proceso cognoscitivo no se presenta elaborado. No sucede así en el ser humano adulto. La experiencia sensorial es nombrada automáticamente y elaborada cognoscitivamente, e incluso embellecida. Por ejemplo: veo una luz; es una luz amarilla; fluye directamente hacia abajo y hacia arriba desde una lámpara de mesa cuya base, de vidrio mate, tiene forma de garrafa doméstica para whisky; la lámpara posee una pantalla de papel blanco sin brillo; es fea; no me gusta; quiero deshacerme de ella.

En general, olvidamos que nuestro lenguaje tiene raíces sensoriales, que nuestras palabras emanan de experiencias concretas. Tratamos las palabras como *si ellas mismas fuesen la experiencia.* El manejo pedante (o descuidado) de conceptos y abstracciones puede alejarnos del impacto inmediato de nuestra realidad.<sup>3</sup> En un mundo cada vez más automatizado, en que lo estático nos distrae constantemente, es difícil mantenerse en contacto por medio de los sentidos.

Explorarse a sí mismo es un proceso activo consistente en dirigir la atención en forma simple e ingenua: ahora me siento sobre el cojín; mi peso reposa sobre mis nalgas y mi pantorrilla derecha sobre el borde de la cama; mi mano izquierda, con el pulgar hacia arriba, toma el cojín; la pulsera de mi reloj, roja, blanca y azul, salta a mi vista cuando la miro, dividiendo transversalmente mi muñeca en dos; siento que mi corazón late agitado, como si yo hubiese descubierto algo importante; ahora quiero reclinarme hacia atrás; hay un hormigueo en los dedos de los pies; me siento vivo; en este momento, mi exploración sensorial me da vida.

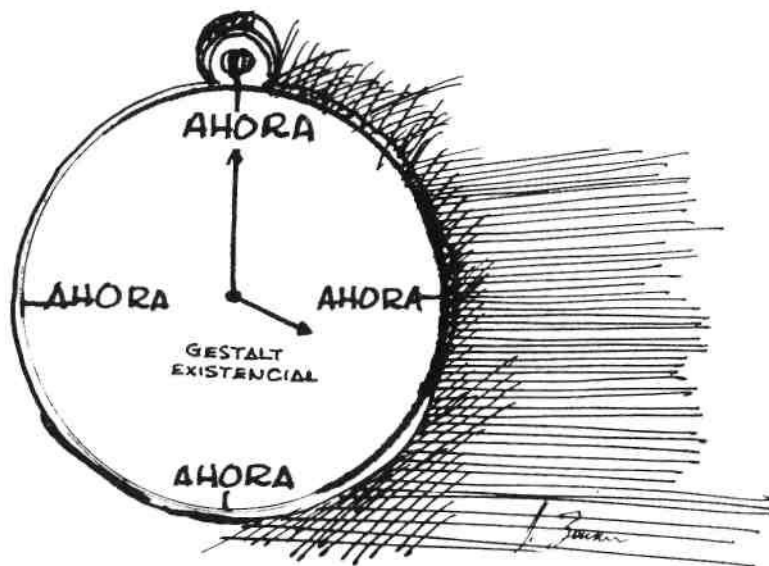
### *Tiempo*

La realidad siempre existe en el tiempo presente. No me es posible vivir mis ayeres y mis mañanas ni siquiera con ayuda de mi conciencia, mi memoria y mi previsión más profundas y claras. Estoy anclado a este momento, anclado con este cuerpo que ahora reposa en una silla, con el sonido de ventanas que el Viento hace vibrar, con la experiencia visual de esta página que escribo con el ruido de mi corazón. Las imágenes del ayer son teñidas por esta actualidad de hoy son como tarjetas postales pegadas a un álbum, como una biblioteca de material audiovisual de referencia que tengo en mi cabeza; son meras aproxima-nones. Como lo dijo E. E. Cummings, "... cualquiera (...) podría remontarse a todos los cuándo de la creación".

Si procuramos expresarlos verbalmente, los cuándo de nuestras vidas se vacían de pulsación, de vitalidad. Podemos infundir vida a los cuándo reactuándolos como si se dieran ahora; así, el recuerdo vuelve a la vida, al ser representado muscularmente y traído al presente. Incluso podemos dar vida en Ha forma a una fantasía, un sueño o un suceso previsto. Pero esas representa-nones se convierten en hechos del presente y no se las debe confundir con los hechos reales que ocurren o están a punto de ocurrir. La representación esta inseparablemente fundida con este yo que se halla sentado en este cuarto escribiendo y conociéndose a sí mismo ahora.

<sup>3</sup> Esto no constituye un ataque contra el empleo de conceptos puesto que sin ellos este libro no habría sido escrito, no podríamos registrar nuestra historia, ni tener temática, o literatura, o una teoría de la relatividad. Sin conceptos no somos seres humanos dotados tan sólo de conceptos, y carentes de una exploración sensorial **básica** (así como de una evaluación conativa), nos situamos en la posición de impresos de computadora « A quien desee profundizar en este campo, le sugiero leer, de Fritz Perls: *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Utah, Real People Press, 1961 y *Gestalt Therapy*, de Fritz Perls, R. H. Hefferline y P. Goodman, Nueva York, Julian Press, 1951.

<sup>2</sup> C. Rogers: *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires, Paidós, 1977, *Counseling and Psychotherapy*. Nueva York, Houghton Mifflin, 1942; "A Process Conception of Psychotherapy". *American Psychologist*, 1958,13, 142-149.



*La realidad siempre existe en el presente.*

Horacio es un joven terapeuta que prepara su doctorado. Lo he atendido en *psicoterapia individual dentro del marco de su capacitación como terapeuta ya graduado*, en el Instituto Gestáltico. La siguiente es parte de la octava sesión y pone de relieve la experiencia del presente en Horacio

*Horacio:* He trabajado meses en escribir esta tesis. Nadie reacciona ante ella como yo lo deseo. La aprueban sin ambages, pero no agregan algún comentario personal, o bien no les gusta. También en este punto me siento abandonado. . .

Horacio sigue hablando. No me mira; su mirada se dirige hacia abajo Parece ligeramente molesto, intranquilo. Apura con rápidos sorbos el café de un vaso de plástico. Estoy sentado junto a él, con los ojos entreabiertos. Empiezo a sentirme un poco cansado y soñoliento. Miro, escucho. Su voz suena a distancia.

*Horacio:* ... Me complace que mi escrito le interese. Me sorprende un poco. El trabajo se refiere a Adler. Es bastante complejo (...) teórico. Yo veo en Adler varios niveles de orden...

Sus palabras se funden unas con otras y prosiguen por unos diez minutos, o así me parece a mí.

*Yo:* ¿Y qué siente ahora?

*Horacio:* Me siento algo así como acelerado.

*Yo:* Hace un instante me pareció que sus palabras empezaban a fundirse unas con otras. Me pregunto qué es lo que siente. *Horacio:* Me doy cuenta de que no lo miro directamente a usted. *Yo:* Sí, me sentía solitario y un poco más cansado. Ahora me esta mirando.

En este preciso instante. *Horacio:* (mirando de nuevo hacia abajo) Me siento un poco asustado. Me parece que usted va a dejarme hablar para derribarme después. Como me derribó aquel profesor. *Yo:* Lo lamento por usted. Debe ser fatigoso estar buscando un asesino por todas partes.

*Horacio:* Sí, ese profesor realmente me la hizo. El año pasado... (Horacio prosigue por un rato, relatando las críticas del profesor).

Horacio se ha ausentado de nuevo; la mirada está fija en el suelo. Otra vez estoy solo Miro por la ventana el gran macizo de robles. Estamos en invierno; los arboles tienen aire severo contra el cielo gris. Me sorprende meditando sobre las palabras de Horacio, como si su sonido fuese un mantra, una canción, el ruido de la rompiente. Su voz me reconforta.

*Yo:* ¿Y ahora qué le sucede?

*Horacio:* Mire, cuando antes comentó que tengo una buena mente para lo teórico sentí como si no debiera seguir hablando, porque daría la impresión de jactarme, o algo así. Entonces usted podría criticarme por esa jactancia.

*Yo:* Míreme, Horacio. ¿Qué experimenta?

*Horacio:* Veo a un hombre. (Larga pausa.) Lo veo a usted Parece tierno.

*Yo:* Horacio, ahora hay más color en su cara. Sobre todo alrededor de sus oídos y su nariz. Lo encuentro triste.

*Horacio:* Usted parece una buena persona. (Por su rostro empiezan a correr lágrimas.) No puedo imaginar que quisiera herirme. . .

*Yo:* No me deje de nuevo a solas con sus ojos. Siga estando conmigo.

*Horacio:* Mi padre era un hombre frío. Nunca me vio. Mi padre nunca dijo: "Sí" o "está bien". Mi padre hablaba de mí, estando yo cerca, como si yo fuera un objeto. Nunca me abrazó. Ni siquiera con los ojos, como usted parece hacerlo ahora. Qué hermoso. Me siento bañado por su mirada.. . (Sus lágrimas cesan; su rostro está encendido.)

*Yo:* Qué gusto da mirarlo. Si fuera mi hijo, estaría orgulloso de usted. (Pausa.) ¿Qué siente ahora?

*Horacio:* Es raro. Acabo de aprender algo. Era yo quien quena derribarle a usted Actué con usted como mi padre conmigo. Estuve mirándolo fríamente.

Lo sé, porque mirarlo ahora me permite sentir su tranquilidad y su aceptación.

*Yo:* Me alegro.

La experiencia que Horacio tuvo de sí mismo y de mí se tornó más clara cada vez que yo lo apremié y estimulé a prestar atención a su experiencia del

momento. Toda discusión sobre el profesor y su padre, por extensa que hubiese sido, no lo hubiera devuelto a sus cabales, no le habría permitido la elemental observación que finalmente hizo acerca de sí mismo. Y el descubrimiento fue suyo propio; nadie lo efectuó por él.

### *Espacio*

Desde el punto de vista espacial, mi experiencia y mi realidad se dan aquí, donde estoy. El alcance de mi "aquí" es determinado por el espacio que ocupo y por el alcance de mis sentidos. Yo hago que la cosa sentida venga dinámicamente a mí. Si estoy claramente en contacto con algo que hay en el espacio, la distancia que media entre mí mismo y el objeto de mi elección se acorta en el plano de la experiencia; todo sucede como si el objeto "se me viniera encima". El punto dinámico en que esta sensación se relaciona con el objeto es el límite de contacto.<sup>5</sup>

Un objeto que tiene para mí una atracción negativa puede alejarse en lo espacial e incluso contraerse visualmente, y la otra persona -ese objeto- lamentarlo: "Hay tanta distancia entre nosotros". Una muchacha psicótica quien se sintió muy amenazada por un grupo de terapia se quejó de que todos parecían "muy pequeños y distantes"; después abandonó el cuarto para sentirse a salvo a mayor distancia y, por fin, se retiró por completo del taller, posición de huida que para ella constituía la seguridad óptima.<sup>6</sup>

El aquí y el ahora representan una experiencia altamente personal anclada en lo sensorial, que se tiene en este momento del tiempo y en este sitio donde uno está.

### *Proceso*

En el dominio de la psicología, la fenomenología es el estudio directo -no sujeto a interpretaciones- de la índole andadora, siempre cambiante de la experiencia humana. Nuestra realidad personal no es estática; nunca la experimentamos, en el tiempo, bajo forma de segmentos o puntos discretos. Yo soy un proceso constante: mi experiencia posee la cualidad de ser continua, móvil, siempre cambiante, y a lo que yo tiendo es a marchar adelante, a continuar. Tal es la característica de todos los seres vivientes: están haciéndose. La vida sólo sabe de sí misma; la vida se inclina por perpetuarse.

Para la persona normal, lo corriente es pasar con fluidez de un estado de despertar de la necesidad a otro de satisfacción de la necesidad, de la tensión a la relajación, de la atención por una figura a un desinterés homogeneizado. Más aún, la persona de funcionamiento correcto "vive cómodamente en el cambiante

5 F. Perls, R. F. Hefferline y P. Goodman: *Gestalt Therapy*. Nueva York, Julian Press, 1951.

6 En procura de una comprensión más rica de la psicosis desde este ventajoso punto de vista, léase *The Phenomenological Approach to Psychiatry*, de J. II. Van den Berg, Springfield, Illinois, Charles C. Thomas, 1955.

fluir de su experiencia".<sup>7</sup> Está en el proceso de la marcha; no se siente como un objeto estático.

Sólo en condiciones de trastorno, de inhibición condicionada, de patología, interrumpe uno el propio fluir, divide en segmentos el propio comportamiento, congela la propia fluidez. Cuando así ocurre, la vida psíquica del individuo se halla en un estado de incongruencia donde reina discrepancia considerable entre la conducta y la conciencia.<sup>8</sup>

### *La propiedad*

La realidad, tal como la experimento, es lo *mío* actual. Nadie puede reemplazarme en la experiencia de mi vida interior. Una persona sensible puede expresar lo que experimenta cuando está conmigo y esa experiencia suya puede rozar algo que está cerca de mí. Pero si esa persona intentara formular una interpretación del significado "real" de lo que yo hago o digo, perdería contacto con lo puro de mi experiencia. Se alejaría de mí al aplicar eso que Fritz Perls llama "la función calculadora".<sup>9</sup>

Interpretaciones aparte, lo importante es que yo soy el único propietario de mi experiencia vital. La conocida canción: "Hiciste que te amara; yo no lo quería" no condice con esto. Nadie me hace hacer lo que hago; a nadie se puede atribuir la responsabilidad por mi conducta. El pensamiento filosófico existencialista respalda vigorosamente este punto de vista. No por casualidad, puesto que la fenomenología es el método básico empleado por el filósofo existencialista. La fenomenología es un lenguaje para entender la situación humana, tal como la matemática es un lenguaje para entender el mundo físico.

El aquí y el ahora de la experiencia, por lo tanto, no existe en un vacío; por lo contrario es propiedad de un sí mismo, de una persona, como yo. Tal es la causa por la cual el terapeuta guesáltico insiste en pedir a su paciente que "asuma la propiedad" de tal o cual enunciado u observación.

### *Validez de contenido*

El contenido de mi experiencia es para mí un dato tan válido como lo es el de la suya para otra persona. No hay conciencias "exactas y conciencias "inexactas". Si yo declaro la experiencia: "Hoy he tenido un mal día, ¿como puede alguien discrepar conmigo?

El contenido de mi experiencia, además, fluye constantemente, haciéndose. Si acierto a no interrumpirme, un contenido insípido, carente de interés, puede convertirse en material colorido, rico, exótico. La experiencia que acompaña ese proceso pasa de la inercia y el aburrimiento a la excitación y el regocijo.

Permanecer junto a mi proceso interno es un acto de fe: supongo que mi experiencia ha de completarse y de culminar en algo más satisfactorio y

<sup>7</sup> C. Rogers: "A Process Conception of Psychotherapy". *American Psychologist*, 1958, 13,

<sup>8</sup> También puede leerse el artículo de Carl Rogers, "A Process Conception of Psychotherapy". *American Psychologist*, 1958, 13, 142-149. • Comunicación personal.



realizado que aquello por lo cual empezó. Cuanto más logre permanecer junto a mi conciencia en marcha, mayor posibilidad tendré de intensificar, expandir y profundizar mi conciencia. Es importante que no me precipite prematuramente en abstracciones complejas. Debo permitir que la experiencia concreta, pre-verbal, elemental, llegue a mí. En tales casos bien puede que me sorprenda a mí mismo con una revelación interna.

Los descubrimientos y aprendizajes más profundos se operan cuando la persona se dirige a sí misma (en vez de ser dirigida por otra), cuando se sostiene a sí misma y cuando en ese proceso interviene la totalidad de su organismo sensible-motor. Esta suerte de aprendizaje sólo puede darse dentro de un marco personal que suponga respeto por la índole única e íntegra de uno mismo.

### *Las terapias del aquí y el ahora*

Por constituir los materiales fenomenológicos los datos elementales de la experiencia, resulta razonable que todos los teóricos de la personalidad inicien sus deliberaciones a partir de una base experimental. Freud reunió asociaciones libres y fundó sus conclusiones acerca de lo inconsciente sobre el contenido, la estructura y el proceso de tales asociaciones. Empero, Freud interpretó el contenido de la experiencia. Procuró establecer las esencias de motivación subyacentes, no la topografía, válida por sí misma, de la experiencia.

El interés por esta última se originó primordialmente en la filosofía existencial, que en distintas formas se interesó por la índole óntica del hombre y por su condición de ser que, arrojado a solas en el mundo, no cuenta con el apoyo de esencias preconcebidas.<sup>10</sup> Originariamente, la fenomenología fue una rama de la filosofía que trataba los problemas atinentes a la posibilidad de una descripción fiel -ajena a interpretaciones- de la cambiante naturaleza de la experiencia humana. La fenomenología es el lenguaje del pensamiento existencial en general.

Tales son, en síntesis, las raíces filosófico-teóricas de nuestra actual preocupación por el aquí y el ahora. En su nivel más amplio, psicoterapias modernas como el análisis existencial, el ontoanálisis, el asesoramiento centrado en el cliente y la terapia gestáltica, se relacionan por igual con el existencialismo.<sup>11</sup> Aunque los métodos de esas terapias difieren, ellas comparten un interés primario por la persona, por la forma en que se desenvuelve en la inmediatez del encuentro terapéutico.

*Daseinanalyse* (análisis existencial) significa análisis del estado de ser aquí; sin embargo, tal expresión no abarca necesariamente una relación de trabajo, concreta y amplia en lo que atañe al comportamiento, en el aquí y ahora de la situación terapéutica. El *Daseinanalyse* constituye, al parecer, una tentativa por interpretar en alto nivel la condición de la persona de estar en el mundo. Su

<sup>10</sup> Tal como se lo puede apreciar en las obras de Dostoievski, Berdiaev, Jaspers, Buber, Kierkegaard, Tillich, Binswanger, Boss, Sartre y muchos otros.

Unos pocos nombres asociados con esas terapias son los siguientes: con *análisis existencial y ontoanálisis*, R. May, T. Hora, E. W. Straus, Bugental, A. VanKaam, B. Elkin, V. Frankl, M. Boss, P. Schilder; con *el asesoramiento centrado en el cliente*, C. Rogers, E. Gendlin, V. S. Berg, y con la *terapia gestáltica* F. y L. Perls, E. y M. Polster, J. Simkin, S. Nevis y P. Goodman.

Metodología está ligada aún al psicoanálisis y pone el acento sobre lo cognoscitivo y lo discursivo antes que sobre lo perteneciente a la experiencia y la conducta. En ese campo se habla mucho y se hace poco.

La forma más pura de terapia del "aquí y el ahora" es el asesoramiento centrado en el cliente, de Rogers<sup>12</sup>. Este trabaja exclusivamente con el material que le presenta el cliente en la situación de asesoramiento, trátase de un encuentro individual o grupal. Acepta precisamente lo que el cliente comparte con él y no busca motivos inconscientes. Se queda en el presente, trabajando en forma verbal con el material que aquél le ofrece. Incluso las discusiones de índole histórica parecen poseer esa cualidad: "Usted ahora piensa que la actitud dominante de su hermana lo hizo actuar de manera más tímida o reservada en el colegio secundario, ¿no es así?". Sin duda debe ser muy refrescante ser escuchado y aceptado, contar con otra persona que ayude a aclarar qué es exactamente lo que uno siente ahora, qué es lo que uno necesita expresar.

Los principales requisitos que estipula Rogers para el proceso creativo son, por parte del terapeuta, empatía, autenticidad y consideración incondicional hacia el cliente. El asesor no formula enunciados interpretativos y, cuando se aventura más allá del contenido de lo expresado por el cliente, lo hace por cuenta de su propia experiencia: "Cuando lo veo a usted sentado así, doblado sobre sí mismo, me siento (como tal vez se sienta usted) muy triste y solo". Este análisis, al parecer simple, de la experiencia de la persona se torna poderoso en manos de un terapeuta de sensibilidad afinada. Empero, también esta terapia se abstiene de pedir a la persona que modifique su comportamiento durante la sesión de terapia misma. A juicio de Rogers, tal intento constituiría un manejo de otro ser humano y faltaría al concepto de que la persona puede mejorarse a sí misma.<sup>13</sup>

La terapia gestáltica constituye un ejemplo único de integración de los enfoques conductistas y fenomenológicos.<sup>14</sup> Fuertemente influida por los puntos de vista de Kurt Goldstein<sup>15</sup> y Wilhelm Reich<sup>16</sup>, basados en las cualidades propias de lo orgánico, la terapia gestáltica procura comprender el estar aquí del individuo en cada nivel de funcionamiento. El terapeuta empieza por informar a su paciente acerca de esta observación: "Cuando usted empieza a hablar acerca de su dominante hermana, su boca se torna rígida. ¿Lo siente usted así?". Tras efectuar una observación cuidadosa del aspecto de la persona, el terapeuta puede convertirse en un maestro más activo y sugerir al paciente que haga un experimento con su rigidez: "Trate de hablar acerca de su

<sup>12</sup> C. Rogers: *El proceso de convertirse en persona*, Buenos Aires, Paidós, 1977; *Counseling and Psychotherapy*, Nueva York, Houghton Mifflin, 1942; "A Process Conception of Psychotherapy". *American Psychologist*, 1958, 13. 142-149.

<sup>13</sup> Rogers admite que una de las razones por las cuales no hace experimentos reside en que le resultan incómodos y no puede emplearlos con tanta habilidad como otros terapeutas.

<sup>14</sup> F. Perls: *Ego, Hunger and Aggression*. San Francisco, Orbit Graphic Arts, 1966, F. Peril, R. F. Hefferline y P. Goodman: *Gestalt Therapy*. Nueva York, Julian Press, 1951.

<sup>15</sup> K. Goldstein: *The Organism*. Boston, Beacon Press, 1963.

<sup>16</sup> W. Reich: *Character Analysis*. Nueva York, Orgone Press, 1949. [Hay versión castellana *Análisis del carácter*. Buenos Aires, Paidós, 1975.]; *The Function of Orgasm*. Nueva York, Orgone Press, 1942. [Hay versión castellana: *La función del orgasmo*. Buenos Aires, Paidós, 1977.]

dominante hermana poniendo la boca más rígida aún". El terapeuta utiliza todo el organismo del paciente para enseñar algo sobre sus sentimientos. Esto se cumple sin interpretación de conductas. El terapeuta espera del propio paciente la revelación: "Cuando pongo rígida la boca, también aprieto los dientes, y esto me recuerda la vez que mordí a mi hermana...".

El Daseinanalyse de la Gestalt está siempre en el aquí y el ahora de la sesión terapéutica e incluye trabajar con toda la gama de funciones del paciente. Todos los experimentos gestálticos se hallan anclados en la vida que experimenta la persona, tal como ella misma se presenta en la situación. La imposición a la persona (o al grupo) de ejercicios arbitrarios carentes de raíces en la experiencia es ajena al campo de la fenomenología y la mejor terapia gestáltica, porque no involucra una base de experiencia, un contexto vivo para el paciente. Y los aprendizajes más duraderos se dan dentro de ese contexto vivo.

La mencionada sesión con Horacio, al continuar, pone el acento sobre el hacer, sobre la representación actuada de su dilema.

*Yo:* ¿Le gustaría explorar un poco más la posibilidad de ser como su padre?

*Horacio:* No me gusta ser como él. Siempre me consideré distinto. Supongo que esto puede ser útil.

*Yo:* Entonces, compórtese igual que si fuera a derribarme, como lo haría él.

*Horacio:* Empezaré con palabras: eres un hombrecito frágil. Soy más fuerte que tú. Podría barrer contigo así (castañetea los dedos). Y también eres judío. Eres codicioso y egoísta (la voz se ahonda). Me engañarás a mí y a otros como yo. . .

*Yo:* ¿Qué experimenta ahora?

*Horacio:* Algunas partes son más y otras de mi padre. Especialmente eso de ser judío. . . Me avergüenzo de ello.

*Yo:* ¿Le diría todo eso a su padre como si estuviera ahora y aquí con nosotros?

*Horacio:* Sí. . . Papá, físicamente soy fuerte como tú y además mi voz me gusta. También mi voz se parece a la tuya. Y esas partes me gustan.

*Yo:* Prosigas con eso.

*Horacio:* Me gusta ser físicamente fuerte. Y si el doctor me golpeará, yo, si se me antojara, podría molerlo. Pero no soy como tú, con esa porquería de cuestión judía. No pienso tragarme eso. Puedes quedarte con tus prejuicios... ¡cómotelos! No pienso llevar esa carga por ti.

*Yo:* Y en este preciso momento, ¿qué es útil para usted en relación conmigo? ¿Qué le hace sentir eso de derribarme?

*Horacio:* Cuando entro en ese espacio que hay en mí mismo, siento más. Me siento más presente, como si fuera físicamente más grande, o algo así. Sí, el cuarto parece un poco más chico y usted no es el gigante que yo me imaginaba. Es usted. Sólo esa persona. Confío en usted (mirándome a los ojos). No tengo miedo de usted.

Intenté ayudar a Horacio a escudriñar diferencias reales entre él y su padre y empecé a evaluar qué aspectos de la personalidad de su padre Horacio quería conservar o eliminar de sí mismo. Al mirar las cosas a través de la fuerza tísica de su padre, Horacio se sintió apoyado. Al mirar a través del prejuicio, Horacio

entró en contacto con sus propios valores reales. El experimento **permitió a I Horacio** ver qué partes de su padre él llevaba aún consigo y averiguar concretamente qué le ofrecía su mundo interior y cómo podía empezar a modificarlo.

Tales son las obras del aquí y el ahora en terapia gestáltica. Ahora vuelve a mi memoria E. E. Cummings. Espero haber dado, en parte, remedio a su amarga observación de que "ustedes no tienen ni la más mínima noción de estar aquí y ahora ni de estar cada uno solo, ni de ser cada uno el que es". Cummings continuó: "una sola cosa deben recordar: son ustedes -nadie más- quienes determinan 'sus destinos y deciden sus suertes. Ningún otro puede vivir por usted ni usted puede vivir por algún otro. Los Tomas pueden ser Daniel y los Daniel, Juan, pero ninguno de ellos podrá nunca ser usted. Allí está la responsabilidad del artista; y es la más atroz responsabilidad de la tierra. Si usted puede asumirla, asúmala, y sea. Si no puede, alégrese y vea que hacen los demás; y hágalo (o deshágalo) hasta caer".<sup>17</sup>

### **La satisfacción de necesidades: un ciclo de conciencia-excitación-contacto**

En toda persona se opera un ciclo psicofisiológico. Se relaciona con la satisfacción de necesidades y a veces se lo denomina "ciclo de autorregulación del organismo".<sup>18</sup>

El ciclo empieza por la sensación: estoy sentado aquí y, a medida que trabajo empiezo a sentir contracciones en mi estómago. Son acompañadas por sensaciones de sequedad en mi boca. A medida que sigo trabajando, las contracciones se intensifican y siento ligeras náuseas. Este conglomerado de sensaciones lo experimento como "hambre".

Las sensaciones se convierten en conciencia. Soy capaz de nombrar y describir esos mecanismos sensoriales. A diferencia de un niño, no me limito a sentirme a merced de las sensaciones. Sé lo que puedo hacer en relación con ellas. La conciencia, por lo tanto, me permite comprender que necesita mi cuerpo en este momento. Por experiencia previa de haber descuidado mi hambre sé que la sensación siguiente será un dolor de cabeza vascular. La conciencia es una bendición, porque me permite comprender que sucede en mi interior y qué debo hacer para sentirme mejor.

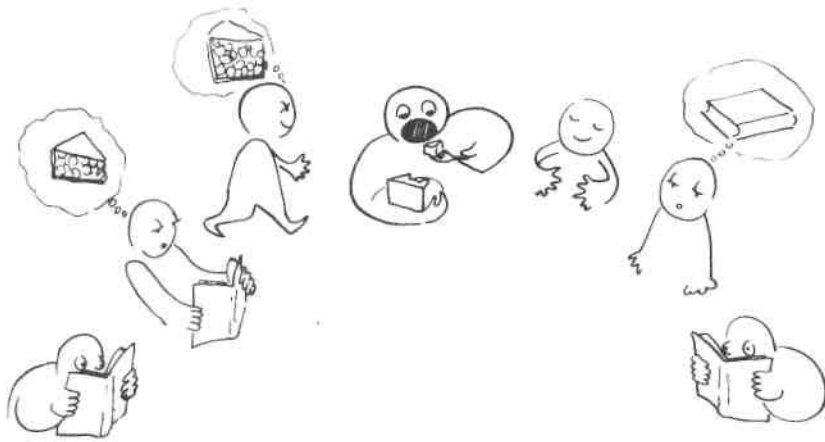
A medida que cobro conciencia de mi hambre, mi cuerpo se moviliza. Siento que algunos músculos de mis piernas entran en calor. Visualizo el acto de dirigirme a la heladera y tomar allí queso, pan y fruta. A medida que visualizo, siento que mi respiración se intensifica y que hay en mi cuerpo una movilización general de energía. Estoy entrando en la etapa de excitación, o movilización de energía. Si no dispusiera de esa energía, no podría detener la marcha del grabador, ponerme de pie, ir a la cocina y servirme comida. A menudo tomamos esa energía como algo que se da por descontado.

<sup>17</sup> E. E. Cummings: *Six Nonlectures*. Nueva York, Antheneum, 1971.

<sup>18</sup> R. L. Harmon: "Goals of Gestalt Therapy". *Professional Psychology*, mayo de 1974, 178-184.

Me incorporo y voy a la cocina. En ese proceso intervienen los músculos de mis piernas y mis brazos; la respiración, más intensa, y el ritmo cardíaco respaldan mi actividad. Es la etapa de la acción.

El siguiente punto del ciclo se denomina "contacto". Al tomar el queso y empezar a masticarlo, se presenta en mi estómago una sensación de agrado. Disfruto del gusto de la comida. El contacto es el proceso psíquico por el cual me comprometo con la comida. Estoy lanzando un ataque contra ella. Entra en escena el resto de mi aparato digestivo y transforma lo que era al principio un trozo de queso, un fragmento diferenciado del medio, en algo que finalmente se convierte en mí. El alimento y yo nos transformamos en uno.



*Ciclo de movimiento que va de sensación a contacto, de éste a retirada y de ésta, otra vez, a sensación.*

A medida que sigo comiendo y bebiendo, cobro conciencia de una plenitud en mi estómago. Ahora estoy satisfecho. Me siento completo y un poco embotado. Entro en una etapa de retirada, de relajamiento, recuperación, desinterés. Todos hemos pasado por la experiencia de comer en un restaurante y, al retirarnos y echar una mirada a las sobras, sentimos poco menos que repugnados por la comida que tan sólo minutos antes era tan atractiva. Una vez saciados, un completo desinterés se apodera de nosotros.

Al entrar en esa etapa de retirada y satisfacción de mi necesidad, cobro conciencia del trabajo que dejé atrás. Ya no me distraen los dolores del hambre en el estómago, y estoy en condiciones de centrarme de nuevo en mi conciencia de la tarea que tengo por delante. El trabajo surge entonces como la necesidad exiliante, y mis sensaciones, conciencia, energía y acción concurren por igual

para ayudarme a ejecutarlo. Este movimiento, que pasa de sensación a contacto y de allí a retirada, para volver a la sensación, es típico de todo organismo. En condiciones saludables, el ciclo se cumple en forma suave, sin interrupciones y grata.

### **Figura-fondo**

Otro concepto importante de la teoría giestáltica es el fenómeno de figura-fondo descrito hace muchos años por Köhler, Koffka y Wertheimer<sup>19</sup>. Estos psicólogos giestaltistas hablaron de figura y de fondo en relación con el fenómeno de la percepción y el conocimiento. A los terapeutas giestálticos, la figura-fondo les interesa en relación con todas las funciones del organismo.

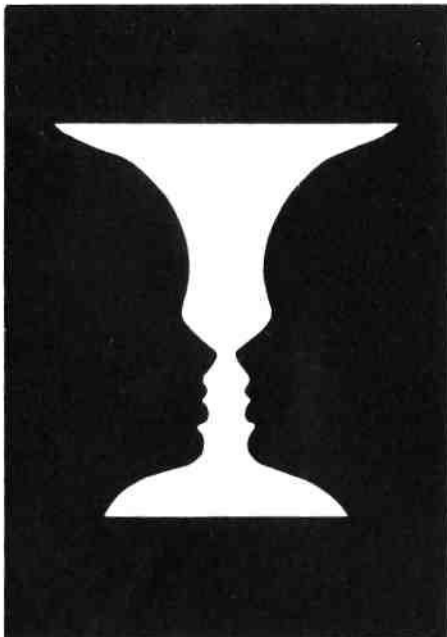
Köhler, Koffka y Wertheimer descubrieron que, al experimentar el medio visualmente, elegimos un centro particular de interés que se destaca, para nosotros, respecto de un fondo difuso. Lo que se destaca se llama figura, y el resto es el fondo. Por ejemplo, al mirar mis anotaciones, veo una página que dice: "Energía" en grandes letras verdes. En este mismo momento, esa página es la figura para mí. Visualmente, el fondo es el resto de mi escritorio, que se presenta abarrotado de cierto número de cosas que poseen para mí interés secundario. Esas otras cosas que rodean la página son el fondo de mi experiencia visual. Si muevo la cabeza y miro un poco alrededor, veo un hermoso vaso. Entonces ese vaso se convierte en la figura que me interesa, y la página, que ocupaba aquella función, se convierte en fondo.

El individuo sano está en condiciones de experimentar y diferenciar claramente, en todo lo que se le presenta en primer plano, algo que le interesa y lo cautiva, a diferencia de aquello que no le interesa. Siente la nitidez y claridad de la figura y se interesa poco por el fondo homogéneo. En los individuos perturbados, hay confusión entre figura y fondo. Hay falta de intención y de enfoque, de modo que, cuando contemplan una situación particular, no son capaces de elegir lo que es central para ellos, lo que tiene importancia. Al pasar de un momento a otro, son incapaces de distinguir entre las cosas que presentan interés para ellos y las que no lo presentan.

### **Una integración final**

Al desarrollo de la conciencia se lo puede comparar con el surgimiento de una figura clara, y la etapa de asimilación y retirada se parecen a la destrucción de la figura y su conversión en un fondo homogéneo. Así, el ciclo de sensación, conciencia y contacto constituyen el *proceso* por cuyo efecto una figura se desarrolla.

<sup>19</sup> W. Köhler: *Gestalt Psychology*. Nueva York, Liveright Publishing Corp., 1947. [Hay versión castellana: *Psicología de la forma*. Madrid, Biblioteca Nueva.] K. Koffka: *Principles of Gestalt Psychology*. Nueva York, Harcourt, Brace & World, 1935. [Hay versión castellana: *Principios de psicología de la forma*. Buenos Aires, Paidós, 1973.] M. Wertheimer: "Gestalt Therapy", *Social Research*, 1944, 11.



*En este ejercicio perceptual,  
podemos percibir como figura  
la copa o bien las caras.*

Las repercusiones de este simple enunciado son enormes. Si sé lo que deseo, no procuraré que otras personas me lo digan ni proyectaré sobre otros mis propias necesidades. En lo existencial, mi conciencia me permitirá asumir la responsabilidad de las acciones que cometo para obtener lo que puede satisfacerme. Cuando otra persona me dice algo que me irrita y yo no la hago participar en el sentimiento que me posee en ese momento, me quedará la sensación de encontrarme en suspenso. Esto sucederá porque en este instante no tengo conciencia de mi ira, o porque expresar tal sentimiento es demasiado peligroso. Manifestar la ira es mejor que no expresarla en modo alguno. La expresión diferida es difícil de resolver, porque la experiencia original ya se ha enrarecido en ambas personas.

La terapia gúestáltica no postula que vivamos para el momento, sino que vivamos *en* el momento; no que atendamos nuestras necesidades inmediatamente, sino que seamos actuales con nosotros mismos en nuestro ambiente.

Al estar yo aquí sentado y tomar conciencia de las sensaciones de mi estómago, la figura, representada por mi trabajo, empieza a desvanecerse. A medida que mi conciencia se transforma en conciencia de mi comida y que me movilizo para hacer algo con el fin de alimentarme, la imagen de mi trabajo se desvanece gradualmente y yo me traslado hacia la figura, nueva, de alimento. Abandono el trabajo en mi escritorio y éste, por lo tanto, asume la posición de fondo. En el individuo saludable, esta transición fluye suavemente, no se atasca ni lo perturba.

Uno pasa de una necesidad de figura a otra necesidad que va surgiendo a medida que la primera desaparece. Tal el ritmo natural de la vida.

Expresado en función de estos modelos, el objetivo de la terapia guesáltica es relativamente simple: toda persona debe ser capaz de tomar plena conciencia de sus necesidades y de obrar con arreglo a ellas. Debe ser capaz, por medio de todas sus aptitudes y recursos, de insertarse en el medio para lograr de éste lo que ella necesita. A medida que se vaya satisfaciendo, perderá momentáneamente interés por una situación y pasará a su centro de atención siguiente. Cuando es saludable, la satisfacción de necesidades se presenta más o menos en el momento en que ellas surgen, aunque se trate de situaciones en que es preciso diferir la satisfacción en homenaje a cuestiones más perentorias. En nuestra mayor parte, aprendemos a diferir la satisfacción de algunas necesidades en homenaje a objetivos de más largo alcance.

Nuestro interés por la satisfacción de las necesidades no involucra una filosofía de lo hedónico. Sólo sostenemos que si el individuo tiene conciencia de lo que sucede en su interior y hace algo al respecto, se sentirá mejor consigo mismo que la persona carente de esa conciencia o que difiere la satisfacción.

## METAS Y ASPIRACIONES

La terapia guesáltica es un encuentro existencial entre personas. En vez de adoptar a priori una visión monolítica de la humanidad, permite a la persona revelarse a sí misma en el proceso de ese encuentro. Tal es la causa por la cual la terapia guesáltica se presta por sí misma para la creación; tanto ésta como aquélla ponen de relieve el despliegue de algo bajo forma pura, orgánica. Empero, si bien la terapia guesáltica no procura encajar a las personas en moldes, sería poco realista negar que hay, en esa terapia, metas implícitas. Cuando una persona participa creativamente en el proceso guesáltico, yo espero que ella:

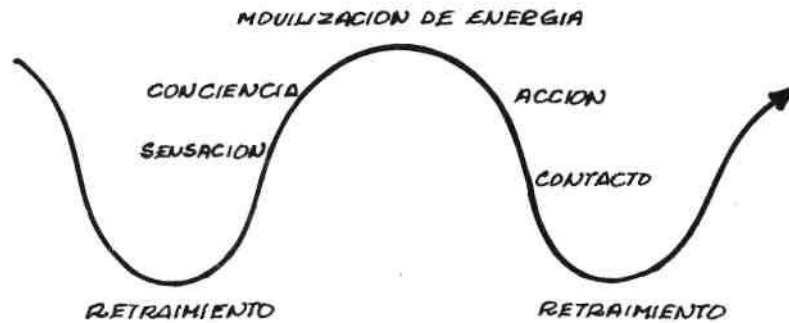
- 1) Avance hacia una mayor conciencia de sí misma, vale decir, de su cuerpo, sus sentimientos, su ambiente;
- 2) Aprenda a asumir la propiedad de sus experiencias, en vez de proyectarlas sobre los demás;
- 3) Aprenda a tener conciencia de sus necesidades y a desarrollar las destrezas que le permitan satisfacerlas sin atentar contra las de otros;
- 4) Avance hacia un contacto más pleno con sus sensaciones, aprendiendo a oler, a saborear, a tocar, a oír y a ver, de modo que pueda apreciar todos los aspectos de sí misma;
- 5) Avance hacia la experiencia de su poder y de la capacidad de sostenerse por sí misma, en vez de apelar al gimoteo, los reproches y el engendramiento de culpa en los demás con el fin de reclutar apoyo en el ambiente;
- 6) Se torne sensible a lo que la rodea y al mismo tiempo, sin embargo, se invista de una coraza contra las situaciones potencialmente destructivas o ponzoñosas;
- 7) Aprenda a asumir la responsabilidad de sus acciones y sus consecuencias;
- 8) Se sienta cómoda en contacto consciente con la vida de su fantasía y su expresión de ella.

A medida que el trabajo avanza, la persona siente un bienestar cada vez mayor en la experiencia de su energía y la utiliza en una forma que le permite funcionar plenamente. Actúa sin disipar su energía, aprendiendo a integrar creativamente, dentro de sí misma, sentimientos conflictuantes, en vez de pujar contra su propio organismo o polarizar su comportamiento. Tales son algunas de las metas generales de la terapia guesáltica. En este capítulo examinaremos

en detalle la aplicación de los conceptos presentados en el capítulo anterior como medio apropiado para alcanzar esos fines.

### Salvar interrupciones dentro del ciclo conciencia-excitación-contacto

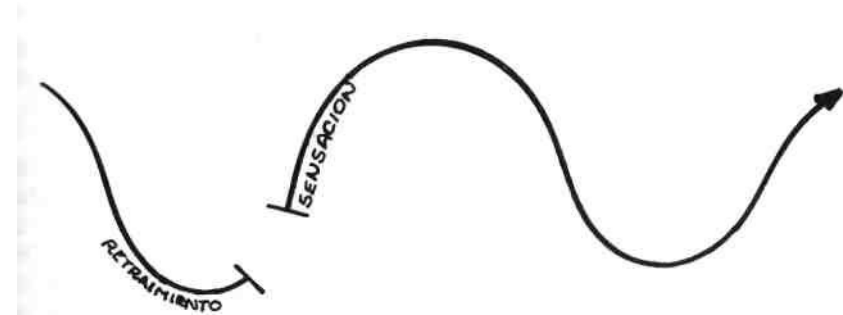
El terapeuta guesáltico se interesa particularmente por salvar los bloqueos del ciclo conciencia-excitación-contacto que se presentan en el individuo. Las interrupciones que se operan dentro de ese ciclo pueden ser relacionadas con la psicopatología, según las describe la terminología psiquiátrica. Aquellos de nosotros que estamos habituados a formular nuestros pensamientos en términos convencionales de psicopatología tal vez podamos considerar que las siguientes consideraciones resultan útiles en la tentativa por integrar la teoría guesáltica y el pensamiento psicoanalítico.



También es posible examinar todos los estados de interrupción desde el ventajoso punto de vista de los mecanismos de defensa. Por ejemplo, la persona que bloquea la sensación y le impide el acceso a la conciencia recurre a esa defensa que es la represión. No permite que, a partir de simples datos de los sentidos, haya un surgimiento de conciencia. Aquella persona que interpone un bloqueo entre conciencia y movilización de energía padece de introyección; se ha tragado las ideas de otros sobre lo que está bien o lo que está mal y es incapaz de localizar su propia energía. El individuo que separa su acción de su energía es un retroreflector; se hace a sí mismo lo que debería hacer a su ambiente. Por ejemplo, se devora el estómago (de lo cual resulta una úlcera) alimentándose de sí mismo, en vez de alimentarse de la energía disponible en su ambiente. La persona que aísla su acción de su capacidad de contacto posible se ve aislada afectivamente y padece de despersonalización; no es capaz de relacionar su actividad con su experiencia.

### Interrupción entre retirada y sensación

Cuando una persona es incapaz de volver a la experiencia sensorial a partir de una etapa de retirada, bien puede encontrarse en un estado somnifaciente, o de sueño semicomatoso profundo sin REM, o de trance hipnótico. Otra manera de ver las cosas consiste en contemplar la posibilidad de que la persona este disociada. Algunos trastornos profundos pueden identificarse de esa manera; por ejemplo, los estados indiferenciados de esquizofrenia en que la persona no parece responder a los estímulos sensoriales que provienen de su cuerpo. El individuo profundamente retraído en sí mismo no parece escuchar o contestar a Otros. En cambio, opta por no seguir, o por no poder seguir, las insinuaciones sensoriales de su cuerpo y, en consecuencia, puede comer en exceso, pasar hambre o tornarse incontinente.



Interrupción entre retrainimiento y sensación.

Hace algunos años, cuando yo enseñaba en un *college*, resolví mostrar a mis alumnos cómo funciona la hipnosis. Elegí como sujeto a una persona de cierta edad y aspecto maduro, y al cabo de alguna conversación breve sobre sus antecedentes, decidí que se prestaba para el caso. Por desdicha, esta persona olvidó decirme que tenía años de experiencia con varias drogas y que había sentido "destellos retrospectivos" de muchos encuentros con el LSD. Después de sumirlo en un trance hipnótico bastante profundo, decidí suspender éste. Lo había condicionado de manera tal que oyera mi voz en todo momento y saliera del trance cuando yo le dijese: "Vuelva a nosotros". Sin embargo, mi orden no pareció afectarlo; se hubiera dicho que permanecía en un estado de disociación, bastante cómodo, a distancia de la acción en marcha.

Al principio hablé en voz calma, ordenándole escuchar mis palabras y confirmar, asintiendo con la cabeza, que las había escuchado. Poco a poco, fui verificando su sensibilidad. Tomé su mano y le pedí que prestara atención a las sensaciones de su mano y su brazo. Gradualmente, comenzó a utilizar palabras simples como "lindo" y "bueno". Durante todo ese tiempo mantuvo los ojos cerrados. Entonces le pedí que los abriera lentamente, mirara alrededor y me dijera qué veía, empezando por su imagen visual de mí mismo. Después le hice girar la cabeza y mirar a los demás estudiantes. Empezó a reconocer a sus amigos y, todavía aturdido, a retornar a la situación. Finalmente, hice que se

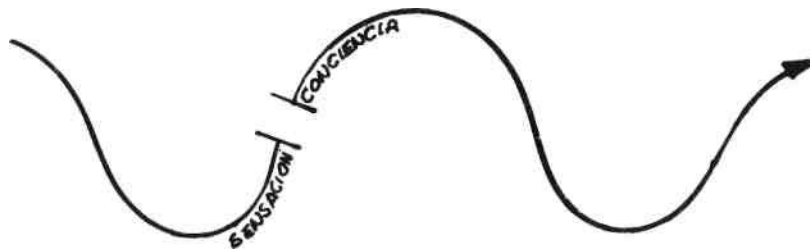
tocara a sí mismo, manos, pecho y cara. Le pedí que nos dijera su nombre y su edad y que nos comunicara sus sentimientos acerca de esta experiencia. (Ese fue el punto en que nos contó lo de sus contactos con el LSD.)

Tender un puente entre retirada y sensación constituye un proceso lento. Con frecuencia, tales estados se dan en condiciones de depresión grave o de conversión. El terapeuta creativo debe hallar una manera de insertarse en aquella parte de la experiencia personal que aún está viva, que aún se mantiene en pie. A partir de ese punto enseña al cliente, dirigiendo su conciencia, a anclarse a sí mismo en el ambiente. Esto puede incluir la conciencia que la persona tiene de su cuerpo, de su peso sobre la silla, de su posición en el espacio, de sus más pequeños sonidos y movimientos.

#### *Interrupción entre sensación y conciencia*

Cuando una persona se bloquea en el límite entre sensación y conciencia, puede experimentar algunas de sus sensaciones, pero no comprende qué significan. Las señales que recibe de su cuerpo le son extrañas e incluso pueden provocarle miedo.

Por ejemplo, en una situación de ansiedad, la hiperventilación y la taquicardia pueden ser traducidas a los términos "ataque cardíaco" y experimentadas como tal, en vez de serlo como una manifestación de congoja. En las personas esquizoides y esquizofrénicas, ciertas sensaciones de la cabeza, por ejemplo, pueden ser mal interpretadas en el sentido de que la cabeza contiene un neoplasma. Un cliente de esas características me dijo: "Mi cabeza me parece un recipiente vacío lleno de sangre". Sensaciones que se presentan en el abdomen inferior y la pelvis, y que a menudo tienen connotaciones sexuales, resultan particularmente alarmantes para algunas personas, quienes las sienten como ansiedad, dolor abdominal, calambres, dolor en la zona lumbar, u otras interpretaciones erróneas de esa experiencia. La persona que padece histeria puede sentir anestias o parálisis temporarias sin asociar conscientemente esas sensaciones y movimientos bloqueados con la sexualidad.



*Interrupción entre sensación y conciencia.*

Existen también muchos individuos que simplemente padecen de conciencia empobrecida dentro de una amplia gama de represiones, lo cual incluyo desde interpretaciones erróneas de dolores causados por gases en el abdomen, hasta ansiedades provocadas por diversos pensamientos, fantasías y estados sentimentales. En este caso, se pide al cliente que preste atención a su experiencia sensorial.

"Juan, ¿qué experimenta en su cuerpo en este preciso instante? ", pregunto a un hombre que está bloqueando su ira.

"Siento rigidez en los brazos, especialmente en las muñecas", responde.

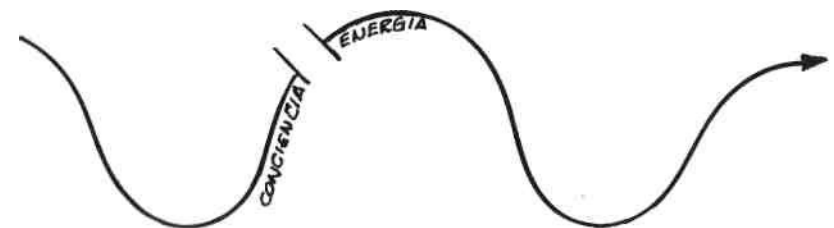
"¿Qué podría hacer con sus brazos para expresar la tensión? En este momento, trato de hacerlo pensar sobre la tensión en sus términos más generales, es decir, en el nivel de conciencia más cómodo para él.

Moviendo sus brazos arriba y abajo, Juan me dice que puede balancearlos o estirarlos. Por ahora no sabe qué es lo que su rigidez "quiere hacer. Le pido que continúe efectuando esos movimientos: "Quédese en el proceso de mover sus brazos y dígame qué experimenta".

A medida que Juan balancea sus brazos arriba y abajo, la expresión benigna de su rostro cambia lentamente. Empieza a sentirse acongojado. "Me gustaría golpear a alguien con los puños", dice. Se opera una lenta transformación, que va de la mera conciencia de una sensación muscular a la articulación, más compleja, de un sentimiento. Finalmente, Juan es capaz de formular una declaración aseverativa en el sentido de que él está siendo perjudicado, de modo que la experiencia sensorial originaria se transforma en una clara conciencia de su ira. A medida que tira golpes con los brazos, le pido que visualice el objeto de su ira. En este caso, un hombre que se declaraba ajeno a todo resentimiento pudo tomar contacto, en el plano de la sensación muscular, con tal estado de ánimo.

#### *Interrupción entre conciencia y movilización de energía*

Este tipo de interrupción es común en muchos intelectuales e individuos obsesivo-compulsivos que son capaces de comprenderse a sí mismos, pero se sienten distraídos, deprimidos e incapaces de movilizarse para la acción.





*Interrupción entre conciencia y  
movilización de energía.*

Muchas personas, si bien tienen conciencia de lo que necesitan hacer, no están en condiciones de desarrollar bastante energía como para ejecutar lo que saben que les cuadra perfectamente. Esa persona dice: "Sé que debería dejar de fumar, pero todavía no encontré el motivo exacto para hacerlo", o bien: "Tengo conciencia de que deseo disenter con mi maestro, pero en ese momento me siento como si fuera a desmayarme", o también: "Comprendo que lo correcto sería decir 'no' a mis padres, pero cuando me llaman por teléfono empiezo a temblar y no puedo hacerlo; me falta el impulso; no tengo el coraje".

Con la mayor frecuencia, la energía es bloqueada por miedo a excitarse o sentir fuertes emociones. Tales emociones incluyen sexualidad e ira, así como expresiones de alto concepto moral de uno mismo, dignidad, agresividad, ternura y amor. Muchos individuos sienten que, si se dejan llevar por la ira, aniquilarán su ambiente; si dan rienda libre a lo sexual, se tornarán maniáticos y perversos; si expresan amor, abrumarán y sofocarán a la otra persona; si se permiten jactarse de algo, serán ridiculizados y rechazados.

El bloqueo fisiológico que acompaña al miedo a la excitación suele darse en la respiración. Inconscientemente, el individuo respira sin profundidad, lo que disminuye la oxigenación de su cuerpo y, en consecuencia, lo despoja de energía. Los neuróticos y esquizoides respiran por lo general sin profundidad. Alexander Lowen señala que el individuo psicótico se fija en una posición de espiración, o sea que su pecho permanece deshinchado porque el individuo teme llevar el mundo externo al interior de sí mismo. Esta es una manera de interrumpir el contacto diluido entre la conciencia y un sistema de energía que brinda sustentación al cuerpo. Lowen sostiene asimismo que los neuróticos se fijan en la posición de inspiración, que sus pechos están por lo general hinchados en exceso porque no exhalan a fondo.<sup>1</sup>

Esa manera de vaciarse de energías no permite una expresión saludable de los propios sentimientos. Pienso en la multitud de personas deprimidas que se quejan de fatiga, distracción, falta de vigor. A menudo, la persona deprimida retroflexiona su expresión, temerosa de manifestar insatisfacción o ira con sus "seres queridos". En vez de ello, deja que la crítica, rebotando en los demás, penetre en su propio ser, de modo que éste sufre sus propias críticas, insatisfacciones e iras. En vez de nutrirse de la energía del mundo, socava la suya propia.

El retroreflector se vuelve contra sí mismo, en vez de volverse contra aquellos que lo disgustan. Otra forma de retroflexión supone hacer por sí mismo lo que desea de otros. Entonces se acaricia, en vez de acercarse a quien podría acariciarlo; se masturba en secreto (y a menudo con vergüenza) en lugar de acercarse a otro ser para entablar una relación sexual. El precio que paga —entre otros— es el de usar su propia energía en vez de ser abastecido por la de otra persona. Sus compensaciones residen en la independencia, la confianza en sí mismo, el hacer por sí solo sus cosas mejor que como otro podría hacerlas para él, la vida privada y el desarrollo de sus aptitudes y talentos individuales.<sup>2</sup>

Cuando la persona iracunda hasta el crimen se excede en la retroflexión, se

la muerte a sí misma (lo cual a mi juicio es preferible a dar muerte a otro). Los que se vuelven contra sí mismos, despojando a sus vidas de la energía que necesitan para expresar su potencia, su creatividad y fuerza innovadora, así como su necesidad de cambio social, son por desdicha demasiados.

El retroreflector presenta por lo general síntomas (musculares-esqueléticos) que denotan dónde se halla congelada la energía. Así, no puede sorprender un apagado dolor en el pecho del que no respira con suficiente profundidad o del que suele hinchar el pecho sin exhalar en forma adecuada. La tensión en el cuello, los hombros y los brazos puede reflejar interrupción de energía en relación con necesidades que suponen contacto con otros, como las de agarrar, aferrarse, golpear, agredir.

Gran parte de mi trabajo involucra encontrar el foco de energía interrumpida y llevar las sensaciones a la conciencia de la persona. Para ayudarla a liberar su energía, resulta útil contar con una suerte de diagrama consciente del fin que se persigue, como el siguiente: "Si comienzo a exhalar más plenamente, sentiré mayor energía, lo cual me ayudará a librarme de mi depresión". Una vez integrada la conciencia a la persona, ésta puede aceptar el concepto de hacer ejercicios respiratorios. Si sabe, por ejemplo, que su voz será más poderosa si llena los pulmones antes de hablar, tendrá un buen motivo para prestar atención a su forma de respirar.

Salvar los bloqueos entre la conciencia y la energía es crucial. Piénsese en los cientos de personas que, hablando con amigos y leyendo, "aprenden" a comprenderse a sí mismas, a sus matrimonios y familias, y a entender la situación del mundo. Esta forma de aprendizaje es limitada: con demasiada frecuencia las palabras sólo engendran más palabras. Lo que la terapia gúestáltica ofrece es el concepto de infundir energía en los sistemas de acción a que las palabras se refieren. A medida que lee usted esta página, empiece a prestar atención a su respiración. (Respire a fondo pero no rápidamente, pues de lo contrario se hiperventilará y se mareará.) Permita que la respiración afecte su conciencia. ¿Qué procesos de su cuerpo entran en el foco de ésta? ¿Tensión en la vejiga? ¿Sensación de tener ocupados los intestinos? ¿Sequedad en la boca? ¿Embotamiento del campo visual? ¿Rigidez en los genitales, el esfínter, el pecho, los hombros o la porción inferior de la espalda? Deje a un lado el libro y siga respirando suavemente, mientras concentra su atención en el área que más la retiene. Permita que esa área "entre en calor", se llene de energía, como si su respiración infundiera calor a esa parte de su cuerpo, la llamara a la acción. ¿Qué clase de acción o movimiento interviene?

Por sí solas, estas palabras no modificarán su comportamiento; sólo podrá modificarlo la movilización de su vitalidad interior. Sin embargo, miles de asesores, asistentes sociales, terapeutas y psicoanalistas, en el trabajo con sus clientes, no han ido más allá del intercambio verbal. La excelencia de la tarea gúestáltica reside en que asocia la expresión muscular, la actividad a los enunciados verbales. Tal el punto donde la Gestalt entra en el campo del conductismo, el análisis reichiano y la bioenergética. Invita a la persona a

<sup>3</sup> He discutido a menudo el tema con mi amiga y colega Cynthia Harris. Cynthia subraya que la retroflexión es el signo distintivo de una sociedad civilizada. ¡Imaginemos el caos que sería Nueva York si cada uno de sus habitantes decidiera ir contra la corriente de sus retroflexiones!

<sup>1</sup> A. Lowen: *The Betrayal of the Body*. Londres, Collier Books, 1967.

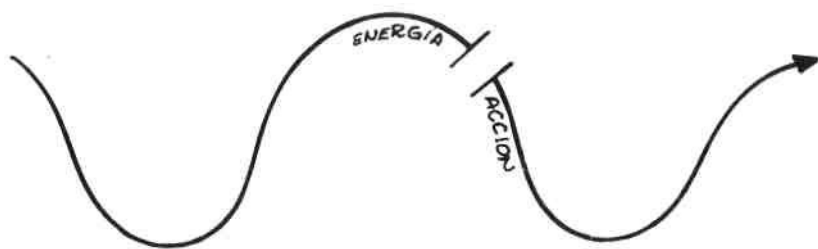
<sup>2</sup> Debe tenerse en cuenta que toda interrupción, toda "defensa", constituye también un sistema de salvarse a sí mismo, de apoyarse, reforzarse y protegerse.

convertir en actos lo que es parcialmente formulado sobre la base del entendimiento histórico y el insight.

En terapia guesáltica, "actuar" no equivale al "actuar" de que habla la bibliografía psicoanalítica. Para el psicoanalista, posee la connotación de salir del consultorio y empeñarse en un comportamiento no integrado al yo, obedeciendo a un impulso gobernado por la esencia misma de la neurosis. Significa la erupción de un síntoma, como lo sería el acto de comprar un automóvil costoso cuando uno está sepultado por deudas, o caer en la promiscuidad sexual sin comprender por qué. En el marco del proceso guesáltico, el actuar se opera como experimentación controlada, que suele efectuarse en el consultorio del terapeuta. El cliente da paso a la energía con la que se ha establecido contacto y que es dirigida a un sistema en desuso desde largo tiempo atrás. El cliente puede levantar la voz, o caminar por el consultorio, o aporrear almohadas. Puede ser inducido a tomar las manos del terapeuta o a retirarse a un rincón. Puede permitirse llorar pidiendo ayuda, o bailar, o conducirse como un niño. Practica el uso de una energía que ha sido movilizada por primera vez. Al asignársele tareas para su casa, puede pedírsele a la persona que experimente la toma de contacto con su conciencia y lleve ese proceso a su expresión física concreta.

#### *Interrupción entre movilización de energía y acción*

En esta forma de bloqueo, la persona hace "patinar" sus ruedas, no logra trasladar sus impulsos a la acción. Puede movilizarse, pero no aplicar su energía al servicio de una actividad que le reporte lo que desea. De esa movilización crónica que no se expresa pueden resultar síntomas somáticos, tales como hiperventilación, hipertensión y tensión muscular crónica. Otra categoría de disfunción incluye la impotencia, caso en que la persona puede tener contacto



*Interrupción entre movilización de energía y acción.*

con su energía sexual, pero es incapaz de consumar una erección completa o una eyaculación. Ejemplo extremo de interrupción entre energía intensa y acción es el de los estados esquizofrénicos catatónicos, donde el individuo puede hallarse poseído por la cólera y parece indiferente y sufre de flaccidez muscular total, o bien de espasticidad grave.

En la mayor parte de esos estados, la tarea y la meta del terapeuta consisten en permitir que el paciente, así sea en la más limitada medida, exprese la energía que siente dentro de sí mismo. La persona tiene buenas razones para contenerse; por lo tanto, es importante que tal expresión se opere en el plano y hasta el punto que le resulten cómodos. El terapeuta novicio debe hallarse familiarizado con la patología básica, de modo que no precipite al cliente en una acción para la cual no se encuentra preparado. Por ejemplo, el esquizofrénico catatónico debe interiorizarse de la conciencia y el contacto en todo el alcance que tienen y de su relación con las dimensiones de su energía; sólo entonces puede operarse una expresión completa. Para tal persona, pequeñas dosis de cólera verbalmente expresada constituyen, desde el punto de vista terapéutico, una meta apropiada. Necesita aprender a controlar, graduar y modular su cólera, en vez de prorrumpir en un ataque.

En muchas ocasiones, el terapeuta guesáltico trabaja con neuróticos a menudo incapaces de llevar los sentimientos y energías más básicos al campo de la acción. Entonces el terapeuta inventa experimentos que permiten explorar tales estados de acción en la relativa seguridad del consultorio. Considero que el cliente más general de clase media o clase media alta pertenece a esa categoría. No ignoro que ésta es una simplificación peligrosa, pero formularla vale la pena por la importancia de lo que señala. Lo que señala es que, en su mayor parte, esas personas se desentienden de sus vidas mediante la frase "si por lo menos...": si por lo menos pudiera tomarme unas vacaciones en las islas; si por lo menos pudiera pedir un ascenso; si por lo menos mis hijos supieran cuánto trabajo; si por lo menos me gustara la idea de ganar dinero, etcétera.

Muy a menudo, la persona tiene idea de lo que desea e incluso la energía necesaria para satisfacer el deseo. ¿Qué sucede? ¿Qué *hace* ella en el valiosísimo momento en que la energía está allí? Con frecuencia la desvía: prende el receptor de TV, o se va al cine, o se va a una charla vacua sobre "cómo podría ser" y "cómo debería ser". Disipa su energía en lucubraciones donde pesan el temor al fracaso o al ridículo, o al disgusto o la reprobación de otros. Es igualmente cierto que a menudo la persona no va más allá de la simple conciencia del deseo y ni siquiera reconoce la existencia de la energía necesaria para hacer lo que debe hacerse.

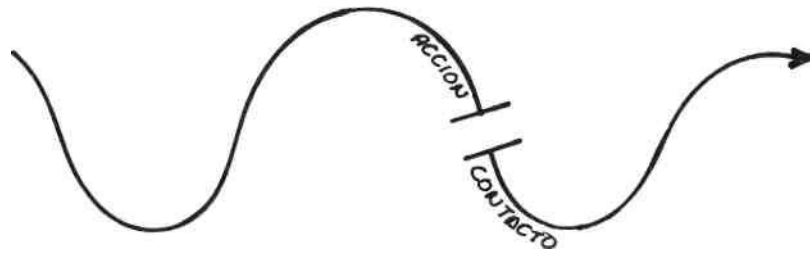
Yo trabajo sobre todo con docentes de *college*, terapeutas, estudiantes y profesionales en general. Con frecuencia son inteligentes, bien dotados y sanos y, al mismo tiempo, están atascados. A diferencia de las personas de clase pobre, que pueden aprender a traducir el impulso a los hechos con demasiada rapidez (ésta es otra generalización tremenda), las gentes con que yo trabajo, en su mayor parte, se atascan en pantanos de autoengaños ideacionales y de racionalizaciones.<sup>4</sup> Mi tarea, en consecuencia, consiste en tornar creíbles algunas de

<sup>4</sup> La persona de clase baja, es decir, sujeta a carencia cultural, y que vive en el gueto es, en cierto sentido, el polo opuesto de la gente a que me refiero. Necesita acostumbrarse a adquirir una conciencia más completa de su experiencia, e incluso, por así decirlo, a hacerse "gárgaras intelectuales" con ella; o sea, puede aprovechar algo de lo que las personas de clase media tienen "rumiado". Si está de copas en un bar y oye que alguien califica de "puta" a su hermana, eso puede ayudarlo a mantener la conciencia y la calma un

esas ideas, en localizar los sistemas de energía que hay tras ellas y, lo cual tiene importancia decisiva, llevar tales convicciones y necesidades al campo de la acción. ¿Quiere usted aprender a nadar? ¿Cómo experimenta usted esa carencia? ¿Dónde se halla la energía que hay tras esa carencia? ¿Qué puede usted hacer con esa energía para iniciarse en la natación? ¿Quiere usted transformar a los dirigentes del Partido Republicano? ¿En qué lo afecta a usted que sigan siendo los mismos? ¿Tiene usted energía para hacer algo al respecto? ¿Qué podría hacer usted mañana por la mañana?

Mis clientes son la mayoría silenciosa, salvo en que no son en realidad silenciosos. Se quejan y gimen y lo que preferirían de mí es que los acariciara y les dijese: "Bueno, bueno, las cosas irán mejor". Pero no les digo tal cosa, sino ésta: "Si ustedes no están dispuestos a sacudirse de encima esa maldita postura ideacional y trasladar sus pensamientos a comportamientos, así sean los más humildes y pequeños (pero importantes para ustedes), ¡entonces no hemos entrado en la terapia gestáltica!".

#### *Interrupción entre acción y contacto*



*Interrupción entre acción y contacto.*

Aquí se trata de una persona "histérica" desde el punto de vista clínico. Sus sentimientos son difusos; habla mucho y hace muchísimo, pero no puede asimilar su experiencia. No tiene contacto con su trabajo y no es nutrido por su descarga de energía o por las consecuencias de su generosidad. Su energía se difunde por todo el límite de su cuerpo, en vez de centrarse en un sistema específico y apoyar una función particular. No logra actuar a propósito de algo; está disperso y distraído. Cuando come, no puede saborear la comida. Cuando hace el amor, sólo tiene vagas sensaciones genitales. Cuando corre, no tiene

minuto o dos, antes de sacar el revólver con que sale las noches de sábado y disparar. Según la terapia gestáltica, US hombre visualizaría sus propios sentimientos en el bar. Podría adquirir conciencia del miado que hizo a un lado, o del sentimiento de culpa o de humillación. Todos esos sentimientos-pensamientos son salteados por la conducta impulsiva.

Y el resultado final es que ni siquiera la expresión manifiesta es asimilada.

conciencia de la contracción y relajación de grupos musculares. Cuando juega al tenis asesta fuertes raquetazos sin observar atentamente la pelota.

Estas disfunciones le dan una sensación de irrealidad interna. A menudo M siente fuera de contacto con su medio y a veces experimenta, en su vida interior, un sentimiento de superficialidad y vacuidad que puede traducirse físicamente a una sensación de vacío en el pecho o el abdomen. En un intento por compensar esa sensación de vacuidad, puede incurrir en exceso de actividad sexual, o de comida, o caer en las drogas. Las sensaciones intensificadas le brindan una suerte de contacto consigo mismo, por limitado que sea; en esos momentos, estados de conciencia homogeneizados se transforman en figuras claras donde se reconoce a sí mismo.

La persona llamada histérica necesita que la ayuden a adquirir plena lucidez de pequeños fragmentos de conducta y sus consecuencias. La meta del terapeuta consiste en ayudar al cliente a localizar su energía interior, prestar atención a ésta e impedir que prorrumpa prematuramente. Por ejemplo, puede pedir al cliente que camine por el cuarto con plena conciencia de su actividad, sin apresurarse ni distraerse. También pueden ejecutarse experimentos controlados en relación con la actividad sexual o la expresión de ira. La persona puede así centrarse constantemente en aquello que la está nutriendo y aprende a verbalizar claramente cómo y en qué sentido está en contacto con su sexualidad y su cólera.

#### *Interrupciones entre contacto y retirada, retirada y sensación: perturbaciones del ritmo*

Entre contacto y retirada hay un ritmo. Uno aprende cómo debe prestar atención a las propias necesidades, cómo actuar para satisfacerlas y, luego, retirarse y descansar. También estar constantemente movilizado supone una suerte de enfermedad, la de carecer de paz. Muchas personas tienen una idea estereotipada de la felicidad o la realización de sí mismas. Quieren estar activas o dinámicas, en vez de apagadas. Conceptualizan este último estado como enfermedad o inutilidad, en vez de verlo como parte del ciclo de sus vidas cotidianas.

Un ejemplo de ciclo real es el de la vigilia y el sueño. Los psicofisiólogos han establecido que todos tenemos ciclos de vigilia y que, dentro de un período de 24 horas, pasamos repetidas veces del embotamiento mental y físico a la agudeza mental y física. Primero excitados, después nos aquietamos; hablamos y luego permanecemos en silencio; trabajamos y después descansamos. A veces aceptamos y otras rechazamos; en ciertas ocasiones estamos alegres y más tarde tristes; tendemos hacia los demás y en otros momentos precisamos soledad.

Nuestra cultura refleja un prejuicio contra el cumplimiento de ese ritmo natural. Se acepta más ser locuaz que silencioso. Se prefiere la productividad constante a la "pereza". Se elige la coincidencia antes que el enfrentamiento. Se prefiere la vida social a la soledad.<sup>5</sup> Con frecuencia se considera más deseable

<sup>5</sup> Para muchos, la soledad denota aislamiento. Para los individuos creadores y saludables, la soledad representa un estado en que la persona se siente firmemente asentada, sólida, cómoda y autosustentada precisamente por estar sola. Hay quienes no lo ven así; lo ven como una carencia.

estar satisfecho consigo mismo que estar insatisfecho. Se acepta más el pleno control de sí mismo que la timidez o el embarazo. La certeza es superior a la confusión. Se opta por la energía antes que por el cansancio. Tales preferencias de la cultura occidental constituyen rechazos de una vida dotada de ritmo, variabilidad de movimiento y continuidad.

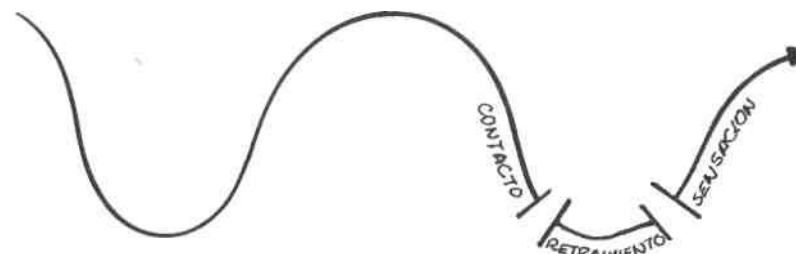
El individuo que interrumpe el contacto y se retira no es capaz de hacerlo en el punto más alto o culminación de su experiencia. Se aferra a ésta más allá del punto de rendimiento óptimo y puede utilizar la negación como defensa que proscriben las sensaciones de fatiga, pesadez o embotamiento. En el límite de contacto, o sea, allí donde se produce la acción respecto del mundo, se siente confundido. No sabe si ha recibido estímulo suficiente o, más aún, si ha habido siquiera estímulo. Si tiene en su mano la de otra persona, puede no sentir que ésta quiere ser soltada. Puede abordar a otra persona demasiado estrecha o rápidamente, sin advertir dónde el otro siente bienestar en el contacto o cuándo éste debe ser interrumpido. También le resulta difícil dosificar el contacto, pues no sabe cuánto debe dar o recibir, y tiende a no escuchar los mensajes de otros. Como consecuencia, puede comprobar que se lo rechaza y sentirse confundido en cuanto a las distancias entre él y los demás. Por lo tanto, acaso mantenga una distancia demasiado "amplia" con los demás y no disfrute del nutrimento disponible.

También consigo mismo tiene un problema de dosificación. Tal vez trabaje demasiado, por haber interrumpido el sentido de su propio bienestar, o bien, si se encuentra atascado entre la retirada y la sensación le resulte difícil retornar al estado de alerta y de acción. Puede carecer de familiaridad con sensaciones que connoten fatiga y somnolencia. En el nivel de la neurosis, la persona se propulsa a sí misma o cae en una depresión, o bien vacila entre ambas. La persona maniaca-depresiva es meramente una versión exagerada de esta dificultad, apuntalada en parte por factores fisiológicos. En el fondo de los temores a la soledad o a la inactividad está el temor a la quietud última, la muerte. La persona que lucha por no dar por concluido el día y permanece en pie hasta las cuatro de la mañana puede temer en realidad el ritmo cotidiano de vida y muerte.

Uno de los objetivos que la experiencia terapéutica persigue es la apertura a la variedad de ritmos que hay en nuestras vidas. Nos pone frente a la riqueza del silencio y a la necesidad de reposo. Cuando un cliente calla y se siente ansioso, lo estimulo a prestar atención a la cualidad y las sensaciones de ese andar allí sin palabras. Las palabras llenan la laguna de la ansiedad; ésta plantea cuestiones específicas no enfrentadas antes y proporciona el combustible necesario para la resolución de problemas.

Preferiría vivir una vida en que pudiese estar con otros cuando yo lo eligiera y disfrutar de mi soledad cuando me gustara. De buena gana me daría permiso para sentirme insatisfecho conmigo mismo o para criticarme, en vez de magnificar aquellas partes de mi vida que están bien. Me gustaría enseñar a mis clientes a permanecer junto a la dulzura, la frescura y la pureza de su timidez y su embarazo y a dejar que esos estados irradian en una conciencia recién abierta. Las cualidades infantiles y la capacidad de juego son tan significativas, en el ritmo de la vida, como la "seriedad adulta". Es importante para uno apreciar su confusión y permanecer en ella hasta que se hace la claridad.

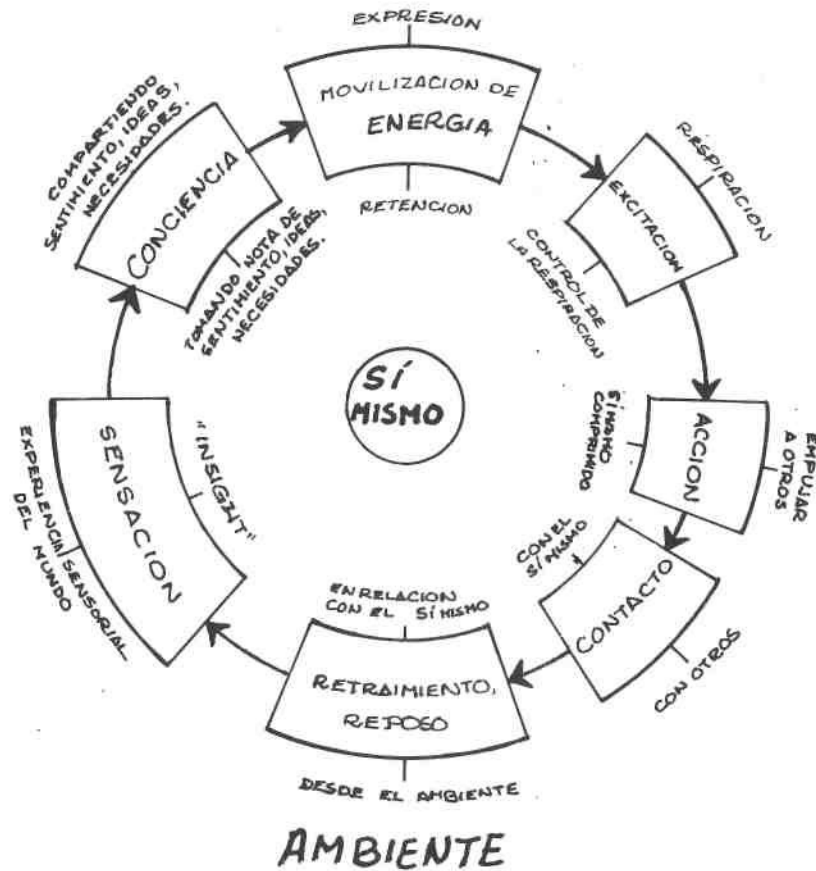
Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo:  
Su tiempo el nacer,  
y su tiempo el morir;  
su tiempo el plantar  
y su tiempo el arrancar lo plantado.  
Su tiempo el matar  
y su tiempo el sanar;  
su tiempo el destruir,  
y su tiempo el edificar.  
Su tiempo el llorar,  
y su tiempo el reír;  
su tiempo el lamentarse,  
y su tiempo el danzar.  
Su tiempo el lanzar piedras,  
y su tiempo el recogerlas;  
su tiempo el abrazarse,  
y su tiempo el separarse.  
Su tiempo el buscar,  
y su tiempo el perder;  
su tiempo el guardar,  
y su tiempo el tirar.  
Su tiempo el rasgar,  
y su tiempo el coser;  
su tiempo el callar,  
y su tiempo el hablar.  
Su tiempo el amar,  
y su tiempo el odiar;  
Su tiempo la guerra,  
y su tiempo la paz.<sup>6</sup>



*Perturbaciones del ritmo.*

<sup>6</sup> Eclesiastés 3: 1-8. [Biblia de Jerusalén, Bilbao, Editorial Española Desclée de Brouwer, 1972, 3a. ed.]

SÍ MISMO, AMBIENTE Y  
CICLO DE CONCIENCIA-  
EXCITACION-CONTACTO-



*Rafael Zúñiga*  
1976

### El caso de Carolina

Carolina inicia su labor en el grupo indicando que tiene muy poco que decir. Hay un largo silencio; Carolina parece pensativa y mira el piso. Al cabo de algunos minutos, dice al grupo que le cuesta expresarse porque tiene sentimientos de incompetencia. Siguen algunas consideraciones sobre la competencia: a ella no le parece que la palabra sea lo bastante adecuada para describir su experiencia; tiene connotaciones de inferioridad profesional, y no es precisamente eso lo que ella quiere significar. Yo sugiero el término "inadecuada" y ella queda conforme.

La experiencia sensorial de Carolina parece como oscurecida. Tengo la corazonada de que cualquiera sea la riqueza de sensación que allí exista, no aflora a su conciencia debido a la ansiedad que ella tiene por compartirla con el grupo. Mi coterapeuta sugiere la posibilidad de que Carolina nos cuente algo acerca de su sentido de inadecuación a las situaciones de la vida cotidiana. Modifico ese pedido, solicitándole que diga a cada miembro del grupo cómo se siente inferior a cada uno de ellos.

Al cabo de considerarlo cuidadosamente, Carolina se vuelve hacia mí y me expone algunas de las formas en que se siente inadecuada, y también otras en que se siente igual a mí. Después se dirige a otro miembro del grupo y le comunica otro fragmento de su sensación de ser inadecuada.

Formuladas por Carolina unas pocas declaraciones más a los miembros del grupo, hay una larga pausa durante la cual me doy cuenta de cuan minuciosamente considera Carolina todo cuanto tiene que decir. Su voz es monótona y su respiración sumamente superficial. Carolina expresa muy poco sentimiento y parece carecer de energía. Habla lentamente y con abrumadora cautela.

Por la cualidad de su lenguaje, sospecho que su nivel de conciencia ha sido activado y es bastante rico. Sin embargo, ese nivel de conciencia permanece oculto al grupo, sirve como actitud que protege a Carolina. Ella se aferra a sí misma, a sus ideas; se hincha a sí misma de pensamientos. Su energía está retroflexa, vuelta hacia su interior; Carolina trabaja contra sí misma, contra su conciencia y su posibilidad de tomar contacto con otros. De ello resulta una expresión vacilante, donde se advierte un bloqueo permanente en cada nivel del ciclo conciencia-contacto. En consecuencia, gran parte de la energía proviene de mí mismo, de mi codirector del grupo y de otros miembros de éste.

Sospecho que es una orientación narcisista lo que le permite a Carolina imaginarse tan superior a otros como reacción ante sus propias dudas sobre sí misma. Le digo: "Carolina, bajo tus sentimientos de inadecuación hay ilusiones de grandeza, y sospecho que en realidad estás pensando acerca de las muchas formas en que eres superior, o por lo menos igual, a todos nosotros".

"Sí", dice, "en este mismo momento me veía en gran dificultad para encontrar a otras personas a las cuales yo sea claramente inferior".

"En ese caso", le contesto, "entrégate a tus sentimientos de grandeza y diles a cuantas personas puedas en qué formas eres superior a ellas".

Desafiada Carolina a cumplir esa tarea, su nivel de energía se eleva. Se dirige a uno tras otro y expresa —al principio de manera negativa y después en estila más aseverativo, más positivo— cómo es ella mejor que cada uno de los demás.

Con todo, aún hay pesadas pausas entre sus declaraciones, una suerte de silen-

cio mortal, ominoso, que se instala en el cuarto. Le digo: "Como persona que necesita ser superior, sin duda piensas que debes elegir palabras perfectas para describir con exactitud a la persona. Y si eliges palabras comunes, serás inferior o igual a nosotros. Te impones un esfuerzo al obligarte a dar precisión a tu lenguaje".

Margarita sugiere a Carolina que observe a los presentes y describa lo que sucede en su mente durante su proceso de decidirse. Los ojos de Carolina se animan ante esta posibilidad y, al cabo de cierta nerviosidad inicial, empieza a hablar: "Te estoy mirando, Juan, y como no puedo pensar en qué forma soy superior a ti, ahora paso a mirar a María, y me parece, María, que podría decirte algo, pero siento deseo de protegerte...".

En el proceso de describir a los del grupo su experiencia interna, Carolina empieza a lubricarse a sí misma. Puedo advertir su creciente participación en el proceso. A medida que el proceso avanza, su energía fluye más plenamente, hasta que Carolina empieza a sostenerse a sí misma en su propia expresión.

Si bien ahora es capaz de manifestarse verbalmente con fluidez, su rostro y su actitud siguen denotando abatimiento. Sus ojos, en cambio, son muy expresivos. La estimulo a expresar en forma más concreta y física sus sentimientos hacia los miembros del grupo. Mi coterapeuta sugiere a Carolina que les guiñe los ojos. A esa altura del proceso, Carolina se pone de pie por primera vez. Se acerca a la gente y la mira fijamente, parpadea o guiña los ojos, jugando.

A medida que Carolina sigue relacionándose así con los demás, se produce en el cuarto una fuerte animación llena de vida. En cierto momento, Carolina se acerca a Julieta y la mira fijamente con gran intensidad. Antes le había dicho a Julieta que se sentía plantada en la tierra más sólidamente que lo que ella parecía estarlo; se diría que ahora Carolina ejerce sobre ella un efecto de fascinación. Julieta se pone a llorar; se abrazan. Surge entre ambas un sentimiento muy cálido e intenso a medida que Julieta transmite a los demás la sensación de paz que experimenta con Carolina.

En ese momento, se le pide a Carolina que preste atención a su respiración y mire a los demás como si respirara a través de sus propios ojos. Esta instrucción facilita más aún su avance hacia el remate de su experiencia. Se torna activa, juguetona e intensamente física con los otros, hasta el punto de luchar con algunos miembros del grupo. Su toma de contacto se evidencia en su brillante aspecto y en la autenticidad de su relación con el grupo.

Por fin, Carolina se sienta. Su fisonomía se ha despejado, su respiración es libre. El grupo le proporciona realimentación, y parte del aprendizaje, al principio fugaz y tentativo, puede ahora ser más plenamente asimilado. Antes de concluida la sesión, Carolina dice: "Estoy aprendiendo que el mundo es más flexible que lo que yo imaginaba. También estoy aprendiendo a no ser tan introspectiva y mezquina cuando alrededor de mí hay tanta riqueza y tengo tantas oportunidades de expresarme a mí misma".

Esta mujer había permanecido, durante la mayor parte de su asistencia al taller, ajena a éste, sin comprometerse en lo más mínimo. Se sentía muy insegura, y la posibilidad de lograr algo con ella resultaba sumamente remota a menos que los terapeutas trabajaran con un comportamiento expresivo que tuviese relación directa con lo que ella misma podía dar mediante el empleo de sus vivaces ojos. Los obstáculos y resistencias fueron convertidos en acontecí

mientos interactivos que poseían algún significado para ella y el resto del grupo. Carolina pasó de su actitud intensamente pensativa, que pesaba profundamente sobre ella, restándole vitalidad, a la interacción verbal, a la interacción física y a una relación activa con los restantes miembros del grupo. Al término de la sesión, su comportamiento respondía a su propia iniciativa y se sostenía por sí solo. La gradual movilización de las energías de Carolina era vital. En cada etapa del ciclo sensación-conciencia-contacto, mayor cantidad de energía se ponía a su disposición, de modo que ella podía prestar apoyo al tipo de actividad necesaria para llegar a la experiencia de cumplimiento, retirada y reposo.

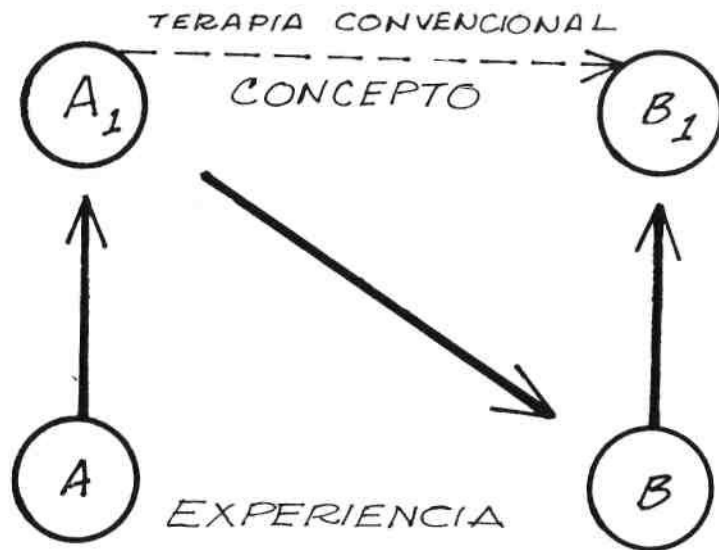
#### Descubrimiento de nuevos conceptos

Supongamos que yo tengo una experiencia, la Experiencia A. Tal experiencia A me lleva a creer ciertas cosas acerca de mí mismo: Concepto A<sup>1</sup>. La creencia aprendida es la de que soy físicamente inferior. Tal creencia no me sirve de nada, sobre todo porque, de acuerdo con la mayoría de los criterios, soy bastante "normal". No obstante, yo cargo con el concepto de mi inferioridad física, que me limita en el cumplimiento de ciertas funciones; por ejemplo, no quiero levantar objetos pesados o empeñarme en algunas otras actividades físicas que imagino demasiado peligrosas o extenuantes.

En mi propia terapia, comuniqué este concepto de fragilidad a Erving Polster. Durante nuestro trabajo, él me estimula a danzar, a exhibir mi gracia y mi energía física. Incluso aprendo a pararme sobre la cabeza. Por obra de estos experimentos, me veo compelido a pensar en forma distinta sobre mi cuerpo. Paso de la Experiencia A y el Concepto A<sup>1</sup> (fragilidad) a la Experiencia B, que es una nueva experiencia física de mí mismo. La etapa siguiente consiste en que, a partir de esta nueva experiencia, elabore un concepto nuevo, B<sup>1</sup>, o sea, un nuevo enunciado sobre mí mismo. El nuevo enunciado puede decir algo así: "Por delgado que sea, soy fuerte", o bien: "Mi cuerpo puede parecerles frágil a otros, pero posee gracia", o también: "Puedo tener espacio frágil, pero soy ágil y rápido".

La terapia gestáltica puede ser entendida como la elaboración de nuevos conceptos nuestros mediante la invención de nuevas experiencias de nosotros mismos en la situación terapéutica. En cuanto aprendizaje, tal transición es más poderosa que la transición del Concepto A al Concepto B. En otras palabras, si hablando yo con alguien le digo: "Soy físicamente enfermizo", y él me contesta: "No es lo que me parece", y le respondo: "Creo que tiene razón; en realidad no tengo aspecto enfermizo", la asimilación del nuevo concepto es mucho más difícil que cuando éste resulta de una experiencia concreta en la situación terapéutica.

Asocio el psicoanálisis con un aprendizaje lateral en que uno pasa del Concepto A al B y de éste al C sin adquirir fundamentos básicos, de carácter empírico y fisiológico, que sustenten el nuevo concepto. El aprendizaje que resulta de una experiencia concreta, como el generado por un experimento, es como un aprendizaje en zigzag. La persona tiene acceso a una experiencia concreta y elabora acerca de sí misma ideas que, sostenidas por esos comportamientos, facilitan otros nuevos.



*Descubrimiento de nuevos conceptos.*

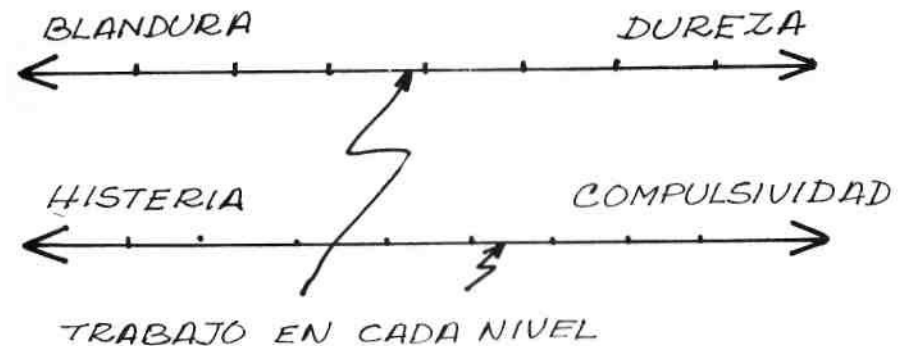
Retornemos al caso de Carolina. Inició su trabajo con dos conceptos primarios de sí misma: incapacidad para expresarse y sensación de ser inadecuada. Durante su trabajo, se embarcó en una progresión de experimentos expresivos con miembros del grupo. Al generar nueva información, así como al empeñarse en encuentros físicos, tuvo oportunidad de compararse concretamente con otros. Su comprensión conceptual de sí misma empezó a cambiar. Elaboró una nueva visión de sí misma, la de alguien que podía moverse en un mundo más flexible, experimentar la riqueza de éste y expresar la propia vida interior. Como resultado, su orientación hacia sí misma y hacia otros pasó de una suerte de "mezquindad" retroflexiva a una apreciación más realista y equilibrada de sí misma y de su ambiente. Estos aprendizajes tenían por base el comportamiento: se hincaban en su voz, sus ojos, sus movimientos, en todo su organismo. Pienso que este aprendizaje orgánico es más capaz de perdurar que una experiencia de aprendizaje cognitiva en que uno da salida a un concepto calculado acerca de sí mismo y da entrada a otro, igualmente calculado, que lo sustituye.

### Expansión del alcance de la experiencia

Otro propósito de la psicoterapia es el de permitir al paciente que amplíe el alcance de la experiencia interna de sí mismo. Uno no sólo puede conocer los dos lados de un fenómeno particular; además, puede tener experiencia de todos los puntos intermedios que el fenómeno presenta. La terapia gestáltica no concibe los "síntomas" como ítems discretos, sino como cierto estrechamiento de un alcance o una dimensión dentro de determinado conjunto de funciones.

La respuesta de una persona a una situación puede tornarse tan estrecha, que la deje como lisiada en lo concerniente a la fluidez y la flexibilidad de su funcionamiento.

DIMENSION:  
ESTIRAMIENTO DEL SÍ MISMO



Supongamos que una persona sea histérica o compulsiva en relación con el ambiente. Si responde en forma histérica, su tiempo de reacción es muy breve y su experiencia se abre ampliamente como una torrentada. Tropezca con enormes dificultades para asimilar la experiencia, por no hablar de lo que ésta puede enseñarle. Su potencial de aprendizaje es como agua que corre por un tubo sin encontrar dónde detenerse.

En la actitud compulsiva, el individuo es tan renuente a responder y tan lento en responder al estímulo -tan absorto se halla en escudriñarse a sí mismo-, que no acierta a funcionar con flexibilidad o rapidez suficientes para nutrirse.

Carolina incurre en el extremo compulsivo de esta polarización particular. Cuando coincide con una tarea particular y se aplica a ella, la compulsividad no tiene nada de malo. Pero cuando paraliza la expresión propia, como sucedió en el caso de Carolina, la persona puede recurrir a un poco de expresividad



"histórica". Lo que se buscaba no era ayudar a Carolina a exteriorizarse irreflexivamente, sino ayudarla a descubrir el punto donde podía funcionar fluida y creativamente entre su compulsividad y su histeria. En el grupo, tuvo oportunidad de jugar con su gama de conductas lo bastante como para aprender que la generosidad expresiva, cuando es reflexiva y no viola la integridad personal, es gratificante en grado sumo. La terapia gúestáltica nos facilita hallar esos comportamientos intermedios que nos permiten aprovechar en toda su potencialidad la dimensión de nuestra experiencia interna.

### **Las metanecesidades y los objetivos de la metaterapia**

Abraham Maslow se refirió a una gama o escala de necesidades humanas que incluía las "metanecesidades". Por metanecesidades entendía aquellas necesidades que, por más que se lo procure, no pueden reducirse a componentes más pequeños.<sup>7</sup> Metanecesidades serían las de pureza, justicia, belleza, verdad. Si se pregunta a un abogado por qué ejerce tal profesión, y él responde: "Porque amo la justicia", y se le pregunta: "¿Por qué ama usted la justicia?", y él contesta: "Porque amo la justicia", está explicando que la justicia, para él, constituye una aspiración que no puede recibir explicaciones que trasciendan lo que ella misma es. Es como el dicho de Yahveh: "Soy el que soy", lo cual significa: "Soy el absoluto, no ya reductible más allá de lo que él mismo es. Mi propia validez es lo que es".

Maslow adelanta la conjetura de que toda vez que las metanecesidades son frustradas, sobreviene una "metaenfermedad". Si una persona que necesita belleza vive en un ambiente feo, presentará síntomas resultantes de la fealdad del ambiente. Si vive en un Estado totalitario y no es capaz de soportar la falta de libertad, o de verdad, o de libertad de movimiento, empieza a padecer el dolor que se relaciona con esa frustración. Tan poderosas son esas necesidades, que pueden decidirlo a intentar la fuga, aunque las posibilidades de sobrevivir sean escasas. Prefiere morir a vivir en esa insatisfacción.

Los síntomas causados por la frustración de las necesidades humanas corrientes, como las de bienestar fisiológico, bienestar, seguridad, amor, familia y reconocimiento, tienen por consecuencia las neurosis, psicosis y otros trastornos descritos en la bibliografía psicoanalítica. Por otro lado, la frustración de las metanecesidades, si bien puede conducir a una condición patológica que remeda dichos estados, exige un tipo distinto de experiencia terapéutica. En su mayor parte, las terapias tienen por finalidad curar las patologías "comunes", causadas por frustración en el plano de las necesidades inferiores, y no consideran la frustración de las metanecesidades y las consiguientes metaenfermedades propias de nuestra sociedad, los sufrimientos del espíritu, de las más altas potencialidades humanas.

Cuando enseñamos técnicas para curar síntomas, como en la desensibilización wolpiana o terapia de acondicionamiento, enseñamos cómo erradicar síntomas, no cómo manejarnos con los niveles más hondos del espíritu humano. Me

atrevo a creer que, en nuestra mayor parte, los terapeutas estamos bastante bien equipados para habérmolas con la sintomatología habitual, pero sospecho que no lo estamos para enfrentar la metaenfermedad. Tal es la causa por la cual muchas escuelas de pensamiento oriental, o combinaciones de escuelas orientales y psicoterapia occidental, se han popularizado tanto en los Estados Unidos durante los últimos años. A medida que nuestro sistema de bienestar general se desarrolla y mayor número de seres sobreviven físicamente, adquirimos conciencia de gentes que sufren del alma, tienen enfermo el espíritu. Este tipo de privación exige una metodología curativa de orientación transpersonal y más profunda.

En la escuela de Arica puede hallarse un ejemplo de tal método terapéutico. El terapeuta gúestáltico personalmente capaz de avanzar más allá de cierto nivel de competencia técnica, hacia la capacidad individual de expandirse, es más apto para trabajar con metaenfermedades, en un plano más profundo y espiritual que quien se ha limitado a aprender los aspectos técnicos del ajuste de pacientes al ámbito donde se desarrollan sus existencias. Estos - los terapeutas "de la vaselina"- mantienen a la sociedad en el nivel de ajuste; le dan el lubricante gracias al cual ella puede funcionar día tras día y la gente vivir sus vidas y ajustarse a sus exigencias cotidianas.

A medida que tengo experiencia de mi propia devolución, aspiro cada vez más a tener acceso a la persona en el plano que para ella es más significativo. A veces, también es importante brindar inspiración, modelar en su dimensión completa la condición humana que impulsa a otros hacia metas que nunca comprendieron y a veces ni siquiera contemplaron.

En términos generales, los métodos gúestálticos se orientan, más hacia el cambio de comportamiento que hacia el puro insight intelectual. Con los años, hemos aprendido que una persona puede entenderse a sí misma con gran profundidad y, sin embargo, seguir presentando en su conducta las mismas disfunciones. La terapia gúestáltica cierra la brecha entre las terapias cognitivas y la modificación del comportamiento. Exponemos a la persona a comprensiones consistentes en experiencias. Tales son algunas de las metas. Estas no constituyen en modo alguno un resumen del sistema, ni dicen nada sobre toda la medida en que éste respeta las sutilezas, los estilos de vida individuales y la complejidad del funcionamiento humano.

A veces pienso que nuestras metas y aspiraciones son demasiado ambiciosas, que pretendemos lo sublime antes de lograr los medios adecuados para tener experiencias de apoyo, simples y concretas, dentro de nosotros mismo y con aquellos a quienes amamos. Debemos aprender a masticar, saborear y oler galletitas antes de hallarnos en condiciones de disfrutar manjares. Debemos enriquecernos por dentro para ser capaces de destilar toda una gama de experiencias de vida, conviniéndolas en esencias personales. Y, después, debemos acostumbrarnos a advertir la cósmica ironía de tales esencias, que al fijarse en el interior de cualquier sistema, con la inclusión del que este libro supone, nos aprisionan a nosotros mismos.

<sup>7</sup> A. Maslow: *Toward a Psychology of Being*. Van Nostrand, Nueva York, 1958. 2a. ed.

## EL EXPERIMENTO

La terapia guesáltica constituye una versión integrada de la fenomenología y el conductismo.<sup>1</sup> Nuestra orientación se parece a la fenomenológica en que respetamos la experiencia interna del individuo: la tarea terapéutica arraiga en la perspectiva del propio cliente. Al mismo tiempo, modificamos el comportamiento concreto en forma gradual, que tiene muy en cuenta la regulación cronológica. En consecuencia, una característica excepcional de la terapia guesáltica reside en que pone el acento en la modificación del carácter de la persona durante la situación terapéutica misma. Cuando esa modificación sistemática de la conducta nace de la experiencia del cliente la llamamos "experimento".

El experimento es la piedra angular del aprendizaje por experiencia. Transforma el hablar acerca de algo en un hacer, y las rancias reminiscencias y teorías, en un estar plenamente aquí con toda la imaginación, la energía y el interés. Por ejemplo, al actuar una antigua situación inconclusa, el cliente es capaz de comprenderla en su contexto más rico y de completar la experiencia utilizando los recursos de su actual sabiduría para comprender la vida.

Los experimentos pueden dar cabida a toda esfera del funcionamiento humano; empero, en su mayor parte tienen una cualidad en común, la de pedir al cliente que exprese algo mediante su comportamiento, en vez de limitarse a conocer internamente una experiencia. Existen algunos experimentos que incluyen la intervención activa de procesos cognitivos, tales como la visualización, la fantasía y los sueños dirigidos. Tales experimentos pueden no recurrir al empleo de los músculos esqueléticos o, por lo menos, así parece ocurrir en la superficie. Sin embargo, si observo con cuidado a un cliente que imagina una escena de su vida, a menudo advierto cambios en la respiración, la postura, el tono muscular y la expresión facial. La ausencia de grandes movimientos corporales no significa falta de intervención por parte del cuerpo; todo experimento contiene un fuerte componente de conducta.

La naturaleza del experimento depende de los problemas del individuo, de lo que la persona experimenta en el aquí y el ahora y también del repertorio de experiencias vitales que terapeuta y cliente aportan a la sesión. Los experimen-

<sup>1</sup> E. Kepner y L. Brien: "Gestalt Therapy: A Behavioristic Phenomenology", en J. Fagan y I. L. Shepherd: *Gestalt Therapy Now*. Palo Alto, California, Science and Behavior Books, Inc., 1970.

T. W. Watt (compilador): *Behaviorism and Phenomenology*. Chicago, The University of Chicago Press, 1964.

tos pueden incluir verbalización, por parte del cliente, en un nivel nuevo, que él desconocía. Puedo pedirle que concentre su fantasía en su niñez, confeccione un "recuerdo" de ella y lo transmita verbalmente. Un experimento puede incluir el mover ciertas partes del cuerpo o concentrarse en aspectos del propio funcionamiento físico tales como respirar o tensar músculos. Puedo proponer al cliente que hable sobre fuerzas imaginarias que operan en su propio interior que se dirija a otros seres de su vida, que cante, baile, alce o modifique su voz' que golpee almohadas o asuma actitudes hoscas, duras, suaves, iracundas dulces o sentimentales.

El experimento pide a la persona que se explore activamente a sí misma. El Cliente se convierte en el principal empresario de su experiencia de aprendizaje. Ayuda a establecer en qué forma será abordado un problema y actúa sobre su propio juicio acerca de la forma en que será ejecutado el plan. Avanza acicateado por el estímulo y las imaginativas sugerencias del terapeuta, quien actúa como asesor y director en la creación de un acto escénico cuyo contenido y sentimientos son provistos por el cliente. Todo adviene a la vida en el aquí y el ahora de la sesión terapéutica. Este proceso transforma los sueños, fantasías, reminiscencias y esperanzas en eventos vivos y en marcha, dinámicamente representados entre el terapeuta y el cliente.

Llegado a cierto punto de ese evento que se genera a sí mismo, el cliente experimenta una sensación de decirse: "¡Ajá!". Dice: "Ahora entiendo cómo soy, o bien: Si, así es cómo me siento", o también: "Ahora sé qué necesito hacer, como necesito actuar en tal o cual situación para obtener lo que deseo" El es su propio maestro. Ese "¡Ajá!" suyo y propio no puede ser sustituido por la experiencia, las sugerencias o las interpretaciones de otra persona. Su descubrimiento se sostiene sólidamente sobre sus propios pies. El consultorio se transforma en un laboratorio viviente, un microcosmos donde la persona se explora a sí misma en un plano realista sin temor de rechazo o crítica.

El experimento creativo, si funciona bien, ayuda a la persona a saltar hacia una nueva manera de expresarse, o por lo menos la lleva hasta los confines los bordes del punto a partir del cual ella necesita crecer. Los fines a largo plazo que el experimento persigue consisten en aumentar la dimensión en que el cliente tiene conciencia de sí mismo y se entiende a sí mismo, en ampliar su libertad para actuar con eficacia en su ambiente y en ensanchar su repertorio de conductas en una diversidad de situaciones. Enunciadas de manera más específica, las metas de la experimentación creativa, dentro del encuadre terapéutico son las siguientes:

- 1) Expandir el repertorio de conductas de la persona;
- 2) Crear aquellas condiciones en las cuales la persona puede ver su vida como *su propia creación* (asumir la propiedad de la terapia);
- 3) Estimular el aprendizaje experimental de la persona y la elaboración de nuevos conceptos de sí misma a partir de creaciones en el plano del comportamiento;
- 4) Completar situaciones inconclusas y superar bloqueos en el ciclo conciencia-excitación-contacto;
- 5) Integrar las comprensiones intelectuales con expresiones motrices;
- 6) Descubrir polarizaciones de las que no se tiene conciencia;

- 7) Estimular la integración de las fuerzas personales en conflicto;
- 8) Desplazar introyecciones y, en general, sentimientos, ideas y acciones "desubicados", y reintegrarlos en el sitio de la personalidad que les corresponde;
- 9) Estimular aquellas circunstancias en que la persona puede sentir y actuar con mayor vigor y competencia, sosteniéndose más por sí misma y en actitud más explorativa y activamente responsable consigo misma.



*Llegado a cierto punto, el cliente experimenta un "¡Ajá!" y se dice: "¡Ahora sé qué necesito hacer!".*

Un experimento no es un evento monolítico que resuelve un problema y lo empaqueta limpiamente en la elegante estructura de la sesión. Un experimento es una herramienta, una manera de trabajar con una persona por medio de la experiencia. Con frecuencia los experimentos pueden utilizarse para afilar preguntas, no simplemente para contestarlas. Por ejemplo:

*Cliente:* Hoy no sé en qué quiero trabajar.

*Yo:* ¿Le gustaría probar con el concepto de "no saber", para averiguar si allí hay algo importante para usted? *Cliente:* Sí, nunca se me había ocurrido. A menudo me hago reproches por no saber algo de antemano. . .

En este caso, en vez de perseguir aquello en torno de lo cual se debe trabajar, el experimento explora cuál es la actitud del cliente frente a la *manera* en que él vive su forma de abordar problemas.

Yo: Bien. Póngase en estado de no saber. Mire lo que hay en este cuarto y dígame qué ve y experimenta desde el punto de vista de "uno que no sabe".

En este punto, el experimento avanza en procura de un tema más central para el cliente.

*Cliente:* Estoy mirando la pintura abstracta. No entiendo qué significa. Como usted sabe, mi padre es pintor, y yo siempre siento que no sirvo para entender el arte abstracto.

En esta forma, la sesión de terapia puede convertirse en una serie de pequeñas situaciones de experiencia, que se entrelazan orgánicamente unas con otras, cada una de las cuales desempeña una función particular para el cliente y contiene una sorpresa en potencia, un descubrimiento totalmente inesperado **para el** cliente como para el terapeuta. A diferencia de un procedimiento científico de estructura rígida, el experimento gwestáltico es una forma de pensar en voz alta, una concreción de la propia imaginación, una aventura creadora.

### **Evolución de un experimento**

Un experimento se opera, en un campo de energía psíquica, entre dos o más personas. Llamamos a una de ellas terapeuta o asesor y a la otra paciente o cliente. Estos nombres dicen poco o nada acerca de las complejas transacciones por obra de las cuales dos personas crean un drama dentro de una secuencia particular de espacio y tiempo, drama que con frecuencia cambia sus vidas. Tal como cuando se observa a una pareja de amantes, no es fácil decir quién da y quién recibe; no es posible formular generalizaciones en el sentido de que una persona creó y la otra siguió instrucciones.

La realización de un experimento constituye una danza compleja, un viaje en cooperación. El terapeuta hace con frecuencia de guía, señala puntos destacados del paisaje. Se ensucia las manos explorando el camino. No puede decirse que el cliente lo siga pasivamente. A menudo tiene conciencia de cuáles son las direcciones del camino que lo acercarán a su propia realización de sí mismo. Para complicar más aún las cosas, "el cliente" puede consistir en todo un grupo de personas, o bien terapeuta y cliente pueden ser la misma, como cuando uno trabaja consigo mismo en un momento de crisis.

El proceso en virtud del cual un experimento se desarrolla es complejo y de difícil descripción. Tal como en el caso de cualquier otra creación, uno se siente tentado de decir: "Se me ocurrió", o bien: "La cosa salió así", o si no: "Observe lo que yo hago y dése cuenta usted mismo". Al mismo tiempo, sé que el desarrollo de mi trabajo debe ceñirse a una secuencia legítima, a un sentido del orden. Aunque la secuencia, el contenido y la forma cambian con el tiempo, necesito presentar un mapa cognitivo general con el cual usted pueda identificarse.

Por lo general, un experimento evoluciona de acuerdo con la siguiente secuencia:

- 1) Tender una base de trabajo;<sup>2</sup>
- 2) Negociar un consenso entre terapeuta y cliente;
- 3) Graduar el trabajo en función de las dificultades que el cliente experimenta;
- 4) Poner de manifiesto la conciencia del cliente;
- 5) Localizar la energía del cliente;
- 6) Concentrar la conciencia y la energía en el desarrollo de un tema;
- 7) Generar, tanto en el cliente como en el terapeuta, factores que los ayuden a sostenerse;
- 8) Elegir un experimento particular;
- 9) Ejecutar el experimento, y
- 10) Desinstruir al cliente (insight y completamiento).

Al reconsiderar tales etapas de desarrollo del experimento, comprendo que la secuencia puede alterarse según el caso. Por ejemplo, la preparación de la base de trabajo puede, en rigor, seguir a la negociación del consenso, o la tarea de localizar la energía puede desarrollarse en forma inmediata de acuerdo con la forma en que evolucionen espontáneamente los hechos entre las personas. Prefiero considerar estas variables como células que, flotando, entran en el proceso orgánico o salen de éste a medida que el experimento evoluciona.

### *Base-de trabajo*

Antes de consagrar su tierra a algún cultivo, usted debe comprender la configuración de ella, decidirse a despejarla de piedras y labrarla bien. Y así ocurre con la creación de un experimento en la sesión de terapia.

En primer término, uno debe disponerse a explorar la perspectiva de la otra persona: ¿a partir de qué antecedentes propios se comunica? ¿Es un aspecto de su niñez? ¿Está ella repleta de quejas? ¿Se relaciona con sus actuales nexos con otras personas? ¿Está llena de dolores corporales u otros malestares físicos? ¿Es incapaz de concentrar su juicio, está históricamente dispersa, o congelada por un perfeccionismo obsesivo?

Asimilar la experiencia de la otra persona exige el desarrollo de "rapport" en el comienzo de cada sesión, es decir, un trabajo de calentamiento previo, consistente en re-establecer contacto una y otra vez. Al comenzar la sesión es importante no interrumpir al otro. Por el contrario, se debe permitirle que desarrolle los sentimientos e ideas que surjan espontáneamente en él, pues así será posible comprender a fondo qué ocupa su mente. A menudo, el propio cliente se prestará a ser interrumpido e incluso desviado hacia un campo de interés para el terapeuta, y si de tal interrupción se deriva un experimento, éste tendrá poca pertinencia para el cliente.

A medida que la persona es alentada a comunicar espontáneamente sus sentimientos y su experiencia en el aquí y el ahora, el terapeuta establece y destila gradualmente cierto número de hilos de comunicación, convirtiéndolos en un tema unificador que, después, él puede proseguir bajo forma de experi-

<sup>2</sup> Los conceptos de base de trabajo, consenso y graduación han sido brillantemente enunciados, en sus enseñanzas, por la Dra. Sonia Nevis, del Instituto Gwestáltico de Cleveland.

mento. Es importante, empero, que al principio desarrolle más uno de esos hilos, a fin de tender la base de trabajo para el tema unificador.

Recurriré a un ejemplo. En uno de mis últimos talleres, conversé con un joven terapeuta, a quien llamaré Luís. Me habló de cómo siempre se sentía en la posición de "estar empezando" en relación con los "terapeutas de renombre". A medida que hablaba, se tornaba obvio que necesitaba enfrentar tanto sentimientos de minusvalía en relación con individuos realizados, como sentimientos conexos con personas de autoridad, entre ellas su propio padre. A medida que hablaba, sin embargo, lo decisivo no era para mí el contenido de lo que decía, sino la velocidad con que lo decía.

A medida que lo escuchaba, cierta imaginería se abrió paso en mí. Vi a Luís vestido como un corredor de larga distancia. Corría con gran rapidez por campo abierto. En algún punto al borde de la ruta estaban su madre y su padre, su sacerdote y algunos maestros que habían gravitado en su vida. Era verano y el paisaje estaba luminoso y colorido. Pero Luís se aplicaba hasta tal punto a su velocidad y a conquistar su meta de grandeza, que su visión se empañaba y no podía distinguir nada junto al camino. No podía ver a su padre con claridad suficiente como para entender sus mensajes. ¿Estaba su padre complacido, o en actitud crítica, o lloraba de alegría por su hijo?

Interrogué a Luís sobre la velocidad con que hablaba. Al principio permaneció estupefacto; no entendía bien a qué me refería. Después de pensarlo un poco, contestó: "Porque temo que lo que debo decirle no le interese. Quería sacármelo de encima".

Con Luís, la base de trabajo involucraba pedirle que hablara más lentamente, no sólo para crear espacio de tiempo en general entre sus palabras, sino también para que articulara cada una de ellas más cuidadosa y deliberadamente. Al hacerlo, Luís pudo ajustar su verbalización y su conducta a una distribución cronológica que, finalmente, había de resultarle útil para sacar el mayor provecho posible de experimentos relacionados con sus sensaciones de inadecuación y falta de poder. Aunque esta fase del trabajo pueda parecer tangencial, durante ella se operó un proceso muy importante de calentamiento previo. Yo estaba preparando a Luís para que asimilara más plena y expansivamente futuros estímulos y respuestas relacionados con el problema de su poder y su grandeza propios.

En cada proceso de aprendizaje se plantea un problema de preparación y distribución en el tiempo. Si uno no puede tomarse el necesario para crear el campo dentro del cual el experimento podrá efectuarse en forma adecuada, el cliente no aprenderá mucho ni recordará los resultados sustantivos de la experiencia. Aun cuando el experimento impresione como poderoso al espectador, la persona misma puede verse en dificultades para asimilar su significado y sus alcances.

Otro aspecto importante de la base de trabajo es la curiosidad del terapeuta. Debe sentir un interés respetuoso por otro ser humano, poseer capacidad de maravillarse ante la índole de otra vida. Tal interés brinda acceso a las riquezas de fondo a partir de las cuales la otra persona expresa sus sentimientos. La tarea experimental resultante tiene con frecuencia raíces históricas sin las cuales corre peligro de constituirse en acto estereotipado y sin profundidad.

### *Consenso*

Llamamos consenso al proceso de negociar con el cliente durante el diseño de un experimento y a la voluntad del cliente de participar en éste. El cliente necesita saber que allí estoy yo para él, que no se encuentra solo.

El consenso es la piedra angular en el trabajo de algunos de mis colegas. Necesitan concluir con el cliente un acuerdo claro, un mini contrato relativo a la ejecución de una tarea particular; en cada etapa crítica de ésta, el terapeuta hace presente a la otra persona, con claridad, que puede dar su acuerdo, o negarlo, al ensayo de algo distinto.

La forma en que se concierta el consenso es cuestión de estilo personal. Si tengo buena relación con la persona con quien trabajo, no siento necesidad de insistir verbalmente en la necesidad de acuerdo. A veces, tales transacciones pueden interferir en la fluidez del encuentro terapéutico. Preparo a mi cliente para que diga lo que precisa y exprese lo que experimenta momento tras momento. Desde luego, existen excepciones, y algunos abandonan el consultorio sintiéndose engañados y necesitan, entonces, comunicarme su resentimiento en la sesión siguiente.

Por lo general, el consenso es algo que doy por sentado, a menos que el cliente proteste o, bajo alguna otra forma no verbal, se resista a mis sugerencias. En tal caso, procuro inventar experimentos derivados del contenido de la resistencia. Un acuerdo claro por parte del cliente resulta de especial importancia cuando trabajo con un grupo de otra ciudad durante un fin de semana o algún otro período breve. En este caso, no conozco bien a la otra persona, pues no he tenido con ella una relación continua. Por lo tanto, en esta nueva relación es esencial dar muy poco por sentado. Se debe advertir de antemano al cliente, al pasar de un experimento a otro, que puede optar por rehusarse y que sólo necesita ensayar comportamientos que le resulten compatibles con él, seguros y cómodos. El consenso rige también para la totalidad del grupo, sus expectativas y las normas de su comunidad.

### *Graduación*

Por graduar entiendo ayudar al cliente a ejecutar un experimento en el nivel en que él está dispuesto a consumarlo en una determinada hora de terapia. Si no está en condiciones de intervenir en una exploración particular porque le resulta demasiado difícil, el terapeuta debe avenirse a rebajar de nivel la tarea, de modo que el cliente tenga mejores posibilidades de triunfar en sus esfuerzos.

Digamos que pido a una mujer tímida, quien se siente inferior en su feminidad, que camine por el cuarto como si fuera una persona muy sensual. El pedido podría parecer relativamente simple a quien hubiese tenido ya trato con la realización de experimentos con nuevas conductas como medio de cambiar la percepción de uno mismo. Pero si esta mujer nunca ha participado en la suerte de "acto teatral" que yo procuro, necesita preparación para ejecutarlo. En este caso, si el experimento resulta demasiado difícil, puedo rebajar de nivel mi pedido solicitando a la mujer que maneje su voz como si fuera la voz de una muchacha de fuerte atracción sexual. En este contexto, el empleo de la voz puede resultarle más fácil que el de todo su cuerpo.

Mi colega Sonia Nevis habla de graduar hacia arriba o graduar hacia abajo. Se gradúa el experimento hacia arriba cuando está por debajo del nivel de funcionamiento del cliente, cuando le resulta demasiado fácil y, por no lanzarle un reto, no le aportará ninguna experiencia nueva. En cambio, se gradúa hacia abajo el experimento cuando resulta demasiado difícil para el cliente, como en el caso que acabo de describir.

La graduación del experimento hacia arriba o abajo exige cierto refinamiento en la comprensión de cómo funciona el ser humano, así como imaginación creativa, porque el proceso no involucra necesariamente el mismo sistema de operación. Por ejemplo, si pido a un cliente que experimente con una nueva manera de mover su cuerpo y lo encuentra demasiado difícil, puedo sugerirle un experimento inicial en la esfera verbal, como el de hablar en una forma que refleje ese nuevo movimiento, o proponerle que empiece simplemente por imaginar una situación en la que se expresaría en esa forma.

Volvamos a la mujer tímida y llamémosla Ana. Tiene 35 años. Vive sola. Graduada en química, trabaja como técnica en el laboratorio de una gran empresa. Es tímida con los demás. Muchos años atrás, en el *college*, estaba en amores con un joven, y la relación concluyó cuando él empezó a salir con una amiga de Ana. Con el corazón destrozado, Ana se culpó a sí misma por el fracaso de la relación.

Ana no está profundamente perturbada. Capaz de desempeñarse eficazmente en el trabajo, se defiende bien en el mundo. Empero, siempre se ha sentido más cerca de las cosas que de la gente: "Tengo una sensación de proximidad y de entendimiento con los materiales del laboratorio. También me gusta la decoración, pero me siento incómoda con la gente, en especial los hombres. Siento que me falta gracia, que soy desmañada. He clausurado mis sentimientos sensuales hacia todos. Los sublimo en mi trabajo". Ana es una mujer inteligente. Puede verbalizar con acierto sus sentimientos, pero se siente atascada en su capacidad expresiva. Se ha incorporado recientemente a un grupo gúestáltico, sin tener experiencia anterior en psicoterapia de grupo. Si bien posee cierta comprensión intelectual de sus dificultades de expresión en lo sexual y de su origen, le cuesta mucho relacionar ese conocimiento con situaciones reales.

Al conversar con Ana en el grupo, empiezo a formular una serie de experimentos que pueden ser útiles para explorar su conducta sexual-social. Pienso en el sencillo acto de caminar por el cuarto y sentirse sensual al hacerlo. Tengo una fantasía sobre la diversidad de caminantes que veo de compras por la calle. Algunas personas, me digo, realmente disfrutan de sus cuerpos al moverse por el espacio. Ana siempre parece rígida, como un palo, cuando entra en el consultorio. Pienso que sería interesante hacerla pasar de las palabras a algunas acciones concretas.

*Yo:* Ana, ¿qué tal le resultaría caminar por el cuarto como si se sintiera realmente sensual? *Ana:* Me da un poco de miedo. No quiero hacer eso. De tan sólo decirselo me tiembla un poco la voz.

(Para mis adentros: Hombre, me excedí al proponer ese experimento. Ana parece más cómoda y más en contacto con su voz.)

*Yo:* ¿Cómo siente su voz ahora?

*Ana:* Un poco aguda y temblorosa. (Pausa.) Yo solía cantar cuando era chica. Me gusta mi voz por lo común.

(Para mis adentros: Seguiré con su voz y trabajaré más tarde con sus sensaciones sexuales.)

*Yo:* ¿Se sentiría más cómoda experimentando con su voz?

*Ana:* Creo que sí.

*Yo:* Bien, qué tal si me dice qué siente en su voz ahora.

(Para mí: Voy a comenzar exactamente donde ella se encuentra.)

*Ana:* Es un poco menos temblorosa ahora. Parece que mi voz se vuelve un poco más grave mientras hablo con usted. *Yo:* Suena muy diferente, casi un poco ronca. *Alguien del grupo:* Ana, te ruborizas cuando hablas con él. Luces preciosa con ese color en el rostro. *Ana:* ¿De veras?

*Yo:* Ana, ¿tiene conciencia de su cara?

*Ana (al grupo):* Me siento avergonzada y excitada, todo al mismo tiempo. *Yo:* Ahora experimento la sensualidad de su voz. *Ana:* Sí, me siento un poco así.

*Yo:* ¿Podría continuar hablándonos con ese tono sensual en la voz? *Ana:* Sí, seguramente. (Después de una pausa, se dirige a otro miembro del grupo). Sabe, Juan, usted siempre me pareció buen mozo. (Todos se ríen.

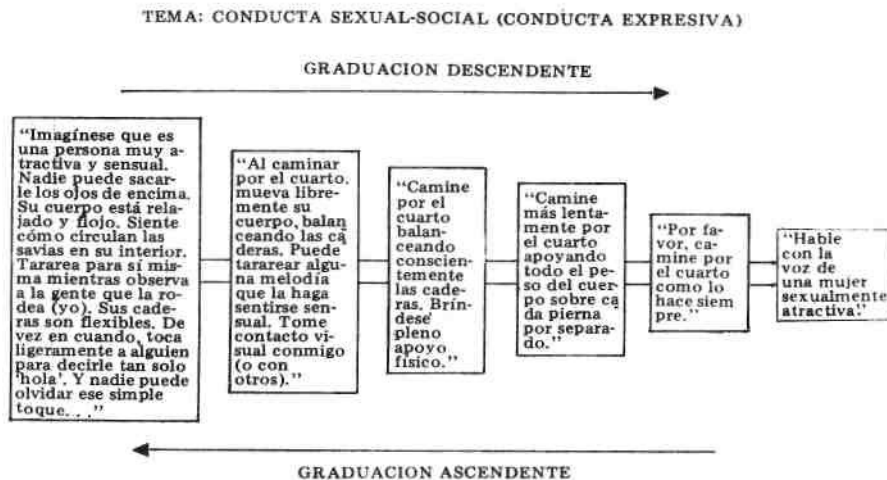
Hay animación en el cuarto.)

(Para mis adentros: Ana parece mejor ahora. Su respiración es más honda. Toda ella parece llenarse de energía. Está excitada consigo misma, con su voz, y el grupo la acompaña. Si hay tiempo, trataré de hacerla entrar en sus sentimientos sensuales con una proporción mayor de su cuerpo, como en esa manera de andar en que había pensado. O tal vez procurando que mire a la gente en forma seductora. No, creo que el simple acto de caminar será más fácil y dará mayor participación a su cuerpo. Creo que ahora tiene bastante energía como para ese salto. La dejaré seguir trabajando con su voz un momento más con cada persona del grupo, en vez de precipitarnos en la etapa siguiente. Que tenga antes una posibilidad de asimilar la experiencia de su voz sensual; no tiene objeto apurar algo que está saliendo bien.)

A partir de la conciencia que Ana tenía de la nerviosidad de su voz, la graduación pasó a una sensación de profundidad y ronquera, de allí a un sentimiento de sensualidad y de éste a una toma de contacto con Juan. Fue muy interesante ver a Ana cambiar ante nuestros propios ojos.

El diagrama que sigue ilustra cómo sería posible graduar, en las próximas sesiones, los experimentos con Ana. Hay un solo camino posible, y en él un salto de la voz a un movimiento más amplio. Un enfoque más naturalista sería el de ampliar en Ana la conciencia de cómo su voz se relaciona con su respiración. Podría pedirle que hable a cada persona del grupo tan sensualmente como pueda y realimentarle información en torno de la forma en que ella se proporciona sostén físico a sí misma al impulsar su voz. Tal vez ella pueda

poner fin al experimento cantándonos una hermosa canción de amor experiencia más profunda y conmovedora que la inicial-, ¡y vaya si habría allí graduación hacia arriba!



La graduación hacia arriba en el plano de un movimiento físico más amplio puede quedar para otra sesión, o bien ser abandonada por completo si no conviene a la próxima experiencia de Ana en el grupo. De cualquier modo, a mí me queda un mapa cognitivo. Junto con las señales activas que recibo de Ana, esas imágenes incluyen una variedad de posibles situaciones experimentales por explorar en el futuro. Entretanto, tengo la satisfacción de haber asistido a la experiencia de Ana con su voz y haber graduado hacia arriba esa área de expresión hasta un nivel importante para ella.

### Conciencia

Mi receptividad y mi apreciación del contenido y la calidad de la conciencia del cliente gravitan mucho sobre el desarrollo de un experimento. Cierta presentación es, por lo general, lo que lo prepara a uno, tácitamente, para el despertar de la conciencia, y esa conciencia que despierta siempre es acompañada por una rica variedad de estímulos sensoriales. Cuando presto atención a la sensación y a la conciencia de la persona, además de efectuar, momento tras momento, una diversidad de observaciones físicas sobre su conducta, obtengo una imagen bastante clara, o tal vez no poco embrollada, de lo que le está sucediendo.

Si un cliente me narra una historia de congoja con una sonrisa estereotipada en la cara, yo sé que ese mensaje equívoco que recibo debe tener su contrafigura en el interior de esa persona. El experimento puede entonces desarrollarse bajo forma de una tentativa por aclarar esa suerte de confusión. Puedo decir a esa persona: "¿Continuará usted hablándome de la enfermedad de su madre y tratando de sonreír y reír mientras tanto?". Si la persona está dispuesta a exagerar esa especie de conducta contradictoria, puede recibir un esclarecimiento súbito, y la risa histórica dar paso a un auténtico llanto.

La sensación y la conciencia del cliente, junto con las observaciones que yo formulo mientras se desarrolla la acción, constituyen las piedras fundamentales sobre las que se construirá el experimento.

A continuación, para referirme al desarrollo del experimento, lo haré en el contexto del trabajo que efectué conmigo mismo hace pocos años, en oportunidad de una importante intervención quirúrgica a que fue sometido mi hermano.

Aquí estoy sentado, en la sala de espera de un hospital, aguardando que me informen sobre el estado de mi hermano Eduardo. Acaba de ser operado del corazón. Al dictar a mi grabador magnetofónico, tengo conciencia de que mi voz es baja y profunda. Tengo una sensación ligeramente nauseosa en el estómago. Me siento cansado y algo triste. Tengo un ligero dolor en la espalda. Estoy sentado, inclinado hacia adelante. Me siento muy solo. Pienso que no hay aquí nadie que me reconforte o comparta mis sentimientos acerca de mi hermano. Soporto todo el peso de la carga en esta particular aventura. Esto es lo que tengo en la conciencia.

Ahora, a medida que hablo, mi conciencia empieza a cambiar y a enfocarse más en torno de mi respiración. El diminuto grabador está apoyado contra mi pecho; visualizo a mi hermano y sus dificultades para respirar; hay muchos tubos conectados a él, incluso el grueso tubo que baja por su tráquea. (Visualizo esto en virtud de mi anterior visita a Tadeo.)

### Energía

Ahora enfoco mi atención en torno de mi respiración y mi energía se encuentra principalmente en mi pecho. Antes mi energía parecía bloqueada en mi garganta y mi voz sonaba muy apagada. Ahora siento que mi voz se aviva un poco.

Cuando trabajo con un cliente, observo cuál punto de su organismo está activado, dónde "se siente ufano". Una vez que hemos localizado la fuente de donde él extrae apoyo para sí mismo, el cliente puede, literalmente, entregar toda su excitación en beneficio de nuestro encuentro. Todo experimento tiende a arrastrarse si la única fuente de energía es la del terapeuta.

La energía puede ser entendida como una "carga" general exudada por la superficie de la persona; por ejemplo, una persona gravemente deprimida emana, desde la totalidad de su ser, un nivel de energía bajo. O bien, la energía puede ser entendida en un sentido más local; entonces uno procura distinguir excitación o frigidéz en el rostro, los brazos, el cuello, los hombros, el pecho, el

vientre, la pelvis, las nalgas o las piernas de la persona. La presencia de energía puede ser detectada bajo forma de movimiento, intensidad de respiración, color de piel, posición relativa de varias partes del cuerpo y postura.

En condiciones ideales, la persona desea trabajar en un área de su vida en la que ha invertido energía o donde siente una dramática ausencia de interés. La persona tiene así conciencia de que trabaja con materiales de una carga que hay en su interior, o por ausencia de esa misma carga.

### *Enfoque*

Ahora veo que un experimento, en este instante, sería como un esquema de resolución de problema. Mi problema, ahora mismo, es que necesito alguna forma de apoyo. Si fuese mi propio terapeuta, crearía experimentos relacionados con el apoyo a mí mismo.

Para desarrollar un experimento, debo encontrar un "lugar" o hecho psíquico que sea preciso seguir o rastrear. En cierto sentido, cuando localizo la energía de una persona y llevo mi atención a ese punto, enfoco mi trabajo hacia el área donde puede operarse un experimento que está aún en potencia. Durante una sesión de terapia, el enfoque puede cambiar varias veces, lo cual depende, desde luego, de la cualidad y dirección de la experiencia del cliente. Empero, en todo momento debe haber un foco, pues en su ausencia el trabajo se disipa, pierde sentido de finalidad para el cliente y disminuye la posibilidad de que éste pase por una sólida experiencia de aprendizaje.

### *Apoyo preliminar del sí-mismo*

Un conjunto de experimentos puede referirse a mi posición física. Puedo pedirme a mí mismo que me siente, y a continuación lo haré, en una posición de óptimo apoyo físico. Planto mis pies firmemente en el suelo. Empiezo a respirar más profundamente. Este conjunto de cambios físicos me permite sentirme apoyado más clara y plenamente en un sentido fisiológico.

A medida que sigo mis propias instrucciones, empiezo a sentir cómo se difunde energía por mis piernas y hacia mi cabeza, y al mirar mis anotaciones me parecen más precisas y definidas. Tengo la sensación de estar presente -aquí, en este cuarto— más que antes.

¿Ha notado usted alguna vez cómo un concertista de piano ajusta cuidadosamente su banco antes de iniciar la ejecución? ¿O cómo un violinista planta los pies en el suelo mientras toca? ¿O cómo un albañil adopta una posición respecto de los ladrillos y la argamasa y trabaja de acuerdo con un ritmo? Todos ellos establecen así, tanto en sus cuerpos como en su ambiente, aquellas condiciones que brindarán apoyo óptimo a sus actividades particulares.

Cuando trabajo con un cliente presto atención a mi posición física y a mi respiración, así como a las posibles distracciones capaces de desviar mi atención de lo que estoy haciendo. También me esfuerzo por enseñar a mi cliente a apoyar su propia actividad, de modo que todo cuanto emane de él esté "bien asentado", reciba pleno apoyo de su organismo. Por ejemplo, sus palabras (o las

mías) no deben ser como una bandada de aves que vuelan por el cuarto haciendo ruido. Lo ideal es que, bien elegidas, sigan una marcha firme y reciban un apoyo positivo de una respiración profunda, de modo que ambos podamos escucharlas respetuosamente y nutrirnos de ellas.

### *Desarrollo del tema*

Mientras sigo sentado allí, sintiéndome apoyado físicamente, recobro conciencia de mi soledad. El tema involucra a personas ausentes de este cuarto: mi madre y padre, mi mujer, mis hijos, la mujer de mi hermano, los hijos de mi hermano.

En tanto que "foco" define el proceso y la dirección de una sesión de terapia, "tema" se relaciona con su contenido. El terapeuta se encuentra ante una masa de contenido vario, que debe destilar, condensar, resumir, nombrar, unificar. Llamamos tema al nombre, ya destilado, de lo que preocupa al cliente. Como en el caso del enfoque, el tema de un experimento no permanece estático. Los temas se entretienen unos con otros y crean una rica tela de experiencia en una situación (existencial) dada.

Los temas pueden darse en distintas unidades o dimensiones, tanto en la sesión de terapia como en la vida personal. Podemos retornar a cada tema una y otra vez, pero abordándolo en distintos niveles de refinamiento. Así, mi soledad en la sala de espera se relaciona inicialmente con una necesidad de apoyo social en esa situación, pero el concepto de soledad puede adquirir un alcance más profundo a la luz de mi enfrentamiento con la muerte que me aguarda a mí mismo.

Un buen experimento se elabora sobre un tema determinado. Apunta a explorarlo más plenamente, o bien a analizar sus características peculiares, o bien a una posible solución. Al concluir, el cliente, que ha labrado el terreno de cierta porción de su existencia, debe ser capaz de articular cómo lo entiende o percibe en un nuevo nivel. Entonces puede explorar más allá, para establecer si esta experiencia particular "encaja", y cómo, en el resto de su vida experiencial.

### *Elección del experimento*

Un experimento puede suponer que me pida a mí mismo imaginarme a esas personas sentadas en el contorno. ¿Qué les diría? "Escuchen, ustedes deben estar aquí, yo los necesito. Necesito su apoyo. Necesito decirles qué aspecto tenía mi hermano cuando lo vi, hace un momento. Necesito que me cuenten sus experiencias de intervenciones quirúrgicas. Necesito considerar con ustedes la posibilidad de que Eduardo muera. Necesitamos estar juntos en este momento de crisis, tomarnos de las manos, tal vez llorar juntos."

A medida que digo esto, voy sintiéndome un poco confuso. No sé si lo que me embarga es animación, o un ligero sentimiento de temor. Necesitaría ayuda para modificar este experimento con el fin de completarlo de algún modo. En este momento, siento que, por lo menos, he hecho un llamado.

Actuando como mi propio terapeuta, me pido a mí mismo que hable por los que no se hallan aquí conmigo. En el papel de Elena, esposa de mi



hermano, digo: "Mira, él no quiso que yo viniera. No quiso que volviera al hospital hasta que se hubiese completado la operación, por eso no estoy aquí. Cumplo sus deseos".

Entonces yo le contesto: "Eres una persona respetuosa. Sin embargo, me parece que no deberías tomarlo al pie de la letra. Sabes que él te necesita y que tú y yo nos necesitamos unos a otros para darnos apoyo y ser bondadosos unos con otros".

Este diálogo me ha ayudado a esclarecer, cognitivamente por lo menos, qué factores hay en juego en mi soledad en esta sala de espera, de modo que puedo tener cierta tranquilidad acerca del significado de mi presencia solitaria en tal sitio.

Otra parte de mí es analizada ahora: la sensación de que en realidad me agradan tanto la forma en que me valgo por mí mismo como lo que estoy haciendo conmigo en esta situación de soledad. El hecho es que, las más de las veces, disfruto de mi soledad. Buena compañía. Ideas interesantes. Entrenimiento de escribir o leer junto al fuego. Me gusta pintar y escuchar música. La soledad es con frecuencia dulce; incluso ahora, en este momento, me siento bien conmigo. Me siento apoyado en mi soledad. Comprendo que, cuando no logro sostenerme por mí mismo en mi soledad (como me ocurría antes), experimento ansiedad, o hastío, o aislamiento. Si estuviera con un colega podría llevar más adelante este tema, hasta un punto que no puedo ver.

Un experimento distinto podría involucrar dos fuerzas que obran en mi interior. Una podría ser la sensación enfermiza de mi vientre, que identifico como mi miedo a la muerte; la otra, la fuerza de la respiración en mi pecho, que me parece el aliento de la vida. Podría empeñarme en un diálogo interno entre mi temor a la muerte y mi aliento vital.

En mi mente se abre paso una nueva serie de pensamientos relacionados con varias situaciones inconclusas de mi vida en las que intervino la muerte de seres amados durante mi juventud. Como mi propio terapeuta, me propongo a mí mismo representar las situaciones en que escapé con vida mientras otros eran asesinados.

### *El experimento*

Me traslado, en esta sala vacía, de una silla a otra, representando tres papeles: en primer término, soy mi propio terapeuta; además, soy la persona que presenta una situación inconclusa, es decir, el cliente; por fin, represento un diálogo con mi tía Paula, durante el cual soy tanto yo mismo como mi tía.

*Terapeuta:* ¿Cuál es su recuerdo?

*Cliente:* Tengo varios relacionados con este tema de la vida y la muerte. Uno de ellos es indeleble. Nunca olvidaré... .

*Terapeuta:* Cuéntelo en el presente, como si sucediera ahora.

*Cliente:* Estamos en guerra. La ciudad arde. Los alemanes ya han ocupado parte de ella. En su mayoría, los habitantes que aún viven se han apiñado en sótanos. El tío Hugo, médico, ha dispuesto lo necesario para que la ambulancia de su clínica nos lleve fuera de la ciudad, junto con el personal de la clínica. El encuentro se completa cuando nos recogen de prisa a mis padres, mi hermano y yo en una esquina. Nos apretamos en la parte trasera de un pequeño camión verde y cuadrado. Está lleno de médicos de la clínica. Yo voy sentado atrás, mirando por la ventanilla de la puerta trasera. Todavía debemos detenernos para recoger a la única hermana de mi madre, Paula, a su marido y a su bebé. El camión se detiene en la calle convenida. Esperamos. Tal vez 15 segundos después, el camión se pone en marcha. A la distancia, veo a la tía Paula correr tras el camión. Me siento entumecido. Estoy paralizado. Quieto. Congelado. Quizá estoy gritando. No creo que esté gritando. . . No recuerdo claramente.

*Terapeuta:* Gritele a Paula.

*Cliente:* " ¡Allí está la tía Paula! ¡Paren el camión! ¡Párenlo! ¡Párenlo ahora mismo! " ¡Nadie parece oírme! El camión avanza cada vez más rápidamente. Tía Paula sigue corriendo, con el bebé en el brazo izquierdo y agitando la mano derecha para que la veamos. Su marido corre un poco detrás, agitando los brazos. Tiene la boca abierta. Debe de estar gritando, pero las puertas cerradas me impiden oír.

*Terapeuta:* Griteles al conductor, a sus padres.

*Cliente:* "¡Paren este maldito camión! ¡Párenlo, bastardos cobardes! La calle está vacía. No hay alemanes a la vista. ¡Paren, podemos hacerles un lugar! Van a caber." (Ahora estoy llorando y gimiendo.) "¡Salvémoslos! Quiero a mi tía Paula. ¡Tiene que estar aquí conmigo!" El camión ya los ha dejado atrás. Son como puntos al final de la calle. Los mataron poco tiempo después de que nos fuéramos.

*Terapeuta:* Ahora, haga volver a su tía Paula. Hágala volver y cuénteles sus sentimientos.

*Cliente:* Tía Paula, lo siento. Sólo tenía siete años. Nunca me perdoné tu muerte, la de tío Mario y la del bebé. Lo siento.

*Terapeuta:* ¿Qué contesta ella?

*Paula:* Mi pequeño, siempre te quise mucho. Eras mi sobrino preferido. No pudiste hacer nada. Si necesitas perdón, te perdono. Mil veces te perdono. Ahora, por favor, déjame descansar en paz. Déjame irme y que se vaya esa pesadilla tuya, esa pesadilla privada. Vive feliz. Entiérrame en paz. Disfruta de tu vida, de tu familia, de tu trabajo.

*Cliente* (llorando): Lloro por ti, por todos nosotros, por las dificultades, por las tragedias. Antes de decirte adiós, quiero hacerte saber que di tu nombre a una de mis hijas, Irma Paula. Es muy linda. . . Adiós. (Al terapeuta.) Esta escena está tan llena de vida para mí. He luchado con esta culpa durante 34 años. (A Paula.) Paula, si ahora vivieras estarías orgullosa de mí. Lo sé. Nuestro amor no se perdió. Tu pureza está aquí, en mi interior.

(Larga pausa.)

*Terapeuta:* ¿Qué siente ahora?

*Cliente:* Me alegro de haberlo hecho. Me alegro de estar vivo. Ojalá pudiera bailar ahora, como Zorba en la playa. Todavía estoy algo triste por dentro. Me cuesta despedirme de mi sensación de tragedia.

*Terapeuta:* ¿Puede despedirse de su tristeza por el momento?

*Cliente:* Adiós, tristeza. Ahora necesito descansar.

Esta fue, para mí, una experiencia poderosa, liberadora. Me permití a mí mismo regurgitar y ventilarme, revivir y expulsar emocionalmente la experiencia más profunda y penosa de mi vida. A mí mismo me sorprendió la vivacidad de eso; viejos sucesos a medida que se desplegaban en mi trabajo. Sentí que, parcialmente, resolvía una difícilísima situación inconclusa. Al final me sentí desagotado y, al mismo tiempo, aliviado.

La tarea experimental conmigo mismo dio por fruto un proceso de graduación natural y no impuesta y que, a partir de un material de manejo bastante fácil (yo sintónico), avanzó hacia un contenido de profundas raíces históricas a las que se adosaban sentimientos dolorosos (yo distónicos). El siguiente diagrama ilustra ese proceso de graduación natural, sin planificación previa; en cada etapa me apliqué la dosis de dificultad que podía enfrentar en ese momento.

#### *Insight y completamiento*

De pronto, el tema, para mí, completó su ciclo. Mi historia se refería a soledad, muerte y culpa: me sentía solo y personalmente culpable de la muerte de Paula. En mi omnipotencia infantil, sentí exclusivamente a mi cargo la responsabilidad de salvar a Paula. También me sentía culpable de mi propia buena suerte. Estar solo en la sala de espera mientras mi hermano yacía al borde de la muerte trajo de vuelta sentimientos similares y esto dio pábulo al viejo tema.

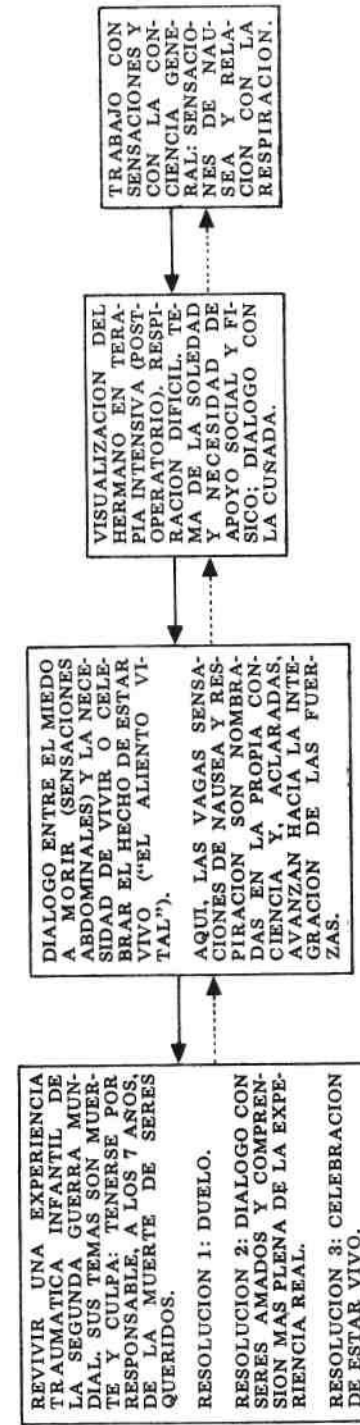
Pero ahora soy un adulto. Sé que si Eduardo no sobrevive, me sentiré muy triste y apenado, pero no me tendré por responsable de esa muerte. Me digo: "Eduardo, hacerte operar fue decisión tuya, y al tomarla demostraste inmenso coraje. Me alegro de que lo hicieras. También me alegro por mí mismo, por tener buena salud y estar vivo".

Esto es lo que aprendí en forma vivida al cabo de una serie de experimentos. Sin duda, el lector sensible ha de haber tenido, acerca de mí, varios insights importantes, con los que a mi vez no tengo, en este momento, contacto consciente.

Este último punto nos deja una lección: nunca suponga usted que su cliente, al completar una experiencia, aprendió de ella lo mismo que usted. Pregúntele qué aprendió. Aunque su verbalización no se corresponda con su experiencia orgánica, aun así él comunica lo que por el momento aprendió. Con mucha frecuencia esos aprendizajes sonarán increíblemente simplistas y limitados, en contraste con la profundidad con que usted comprende la acción. Mucho de lo que se aprende es difícil expresarlo en palabras, pues necesita incubarse cierto tiempo en el organismo del cliente. Un día se abrirá en su interior como si fuese un insight "flamante"; a todo eso, el terapeuta habrá estado en contacto desde meses atrás con ese fenómeno particular.

GRADUACIONES DEL YO SINTONICO Y DEL YO DISTONICO EN LOS EXPERIMENTOS DEL AUTOR CONSIGO MISMO

GRADUACION ASCENDENTE: INTRODUCCION DEL MATERIAL DEL YO DISTONICO



GRADUACION DESCENDENTE: DISMINUCION DE LA ANSIEDAD JUNTO CON MAYOR CONTENIDO DE YO SINTONICO

Cuando empecé a trabajar conmigo mismo no tenía idea del posible resultado de los experimentos. Me remití básicamente a mi conciencia, mi imaginación y, factor de importancia suma, a mi fe en mi proceso creativo. La fe dice: "No te apartes del proceso y confía en tus sensaciones, corazonadas e intuiciones a medida que aquél se desarrolle. No sucederá nada terrible que no seas capaz de manejar, porque si en verdad no puedes manejar cierto material simplemente evitarás seguir viéndolo. Además, lo más probable es que por fin suceda algo positivo si permaneces contigo mismo lo bastante como para completar en forma parcial la tarea".

## Dos experimentos clásicos

Algunos experimentos gúestálticos han llegado a ser clásicos. El de *reactuación* permite a la persona "revivir" una situación real inconclusa de manera que la pueda modificar en el vivaz contexto del aquí y el ahora, y también gracias a su nueva capacidad para hacerlo. La *actuación* sirve para trabajar en torno de un sueño o una fantasía; en este caso, se pide a la persona que represente el sueño y sus componentes importantes. Posteriormente, puede empeñarse en diálogos entre distintas partes del sueño para tomar contacto con aspectos polarizados de su propio carácter. Los experimentos de la *silla vacía* y *alrededor del mundo*, que se describen más adelante, constituyen formas de trabajar en torno de la integración de fuerzas que se oponen dentro de la personalidad.

Los experimentos que aquí se describen constituyen reflejos de mi propio estilo en el entorno mixto formado a la vez por mí y por las personas con que trabajo. Los experimentos "clásicos" sólo resultan útiles cuando se presentan como hechos de medida para particulares situaciones con clientes específicos y arrojan sólo resultados mediocres cuando se los emplea mal, en carácter de fórmulas rígidas. Los experimentos son herramientas y, como tales, tienen sentido si se los modifica constantemente, no si se los exhibe como "trofeos profesionales".

### *Alrededor del mundo*

Un hombre que conmigo se muestra despierto e interesante se queja de ser pesado y tedioso para los demás. En lo que denomino el experimento "alrededor del mundo", pido a Blas que "se deje estar" en una actitud de ser pesado y tedioso conmigo, o sea, que se convierta todo él, tan plenamente como pueda, en esa parte de sí mismo.

Empezamos por aceptar que la experiencia de Blas es válida, vale decir, que el tema de la pesadez es real para él. Después avanzo con él por el interior de su pesadez y su tedio, dándole permiso para explorar las cualidades que teme. Tengo el presentimiento de que Blas, si logra relacionarse a fondo con su embotamiento real, al fin podrá completar un giro hasta llegar al polo opuesto O sea, su inteligencia. De allí el nombre "alrededor del mundo".

Blas empieza a hablar lenta y pesadamente, comunicando cierta información sobre investigación molecular en su laboratorio. Lo estimulo a tornarse tan aburrido como pueda y, al principio, el contenido de lo que dice es bastante

chato y vulgar. Pero cuanto más trata de exagerar su pesadez, más colorido *i* torna su lenguaje.

Mientras habla, le pido que preste atención a su energía y a su localización y que se esfuerce por hablar sobre esa fuente de vitalidad. Blas dice que su energía está "atascada en mi parte media". Se queja de tener una sensación incómoda en el pecho. A medida que presta atención a la brevedad de sus movimientos respiratorios, su voz gana en poder y ritmo y su respiración se ahonda.

Posteriormente, Blas abandona su silla en forma espontánea y camina, mientras sigue explicando problemas de su investigación. Dejo pasar el tiempo; no apremio a Blas. Su creciente absorción en el experimento me fascina. Le pregunto: "¿Qué sucede ahora con sus sentimientos? ".

*Blas:* En este momento no me siento pesado. Estoy realmente metido en la cosa junto con usted.

*Yo:* ¿Se sentía así al empezar? (Lo incito a expresar su conciencia del contraste.)

*Blas:* No, me sentía como arrastrándome con una especie de peso en mi pecho. Ahora la pesadez se me está yendo.

*Yo:* ¿Cómo sintió usted el cambio a medida que hablaba? (Le pido que piense en cambios operados en su cuerpo y que él asocie con su creciente participación en el proceso.)

*Blas:* No estoy bien seguro, pero me parece que me permito respirar mejor y además sentí calor en mi pecho y mi vientre. Después de eso sentí también más fluidez al hablar. Todavía sigo sintiendo mi fluidez.

*Yo:* En ese caso, ¿cómo es que puede ser pesado o torpe con otros, Blas? ¿Ha pensado algo sobre eso? (Lo apremio para que aclare su conciencia de la forma en que él crea su propio embotamiento.)

*Blas:* Es que nunca me doy ninguna posibilidad de interesarme por algo. Me siento allí, esperando estar embotado, y aplasto mi propia respiración. ¡Mato todo lo que hay en mí, maldito sea! ¿Quiere que le diga algo? Hace un rato, cuando me puse de pie y empecé a caminar, allí fue cuando realmente me sentí vivo. Vea, doctor, creo que puedo resolver este problema también en el laboratorio.

*Yo:* Blas, antes de llegar a ese punto dígame qué podrá hacer usted la próxima vez que tenga miedo de resultarles pesado a otros. (Lo induzco a centrarse en un problema por vez, a asegurarse de que sabe con exactitud qué aprendió y cómo podrá utilizar esa enseñanza en lo futuro.)

*Blas:* Bien, primero tengo que darme a mí mismo una oportunidad de desarrollar mis ideas, darme un poco de tiempo. Siempre me precipito. Usted, realmente, me dejó tomarme tiempo. Además, debo prestar atención a mi manera de respirar y al punto en que siento energía dentro de mí. No tengo que excitarme de repente. Tengo la impresión de que debo empezar lentamente y construir hasta el punto en que mi lenguaje y mi movimiento sean más fluidos.

*Yo:* Sí, también a mí eso me parece razonable. Tal vez usted pueda experimentar con el proceso durante la semana. Cuando empiece a sentirse embotado, tómese tiempo y comience a controlar su respiración, su exci-

tación, y quédese allí sin pasar prematuramente a otra cosa. Muy bien, nos vemos el martes próximo. (Confirmando la validez de lo que aprendió, le proporciono "refuerzo positivo" y le propongo que trabaje algo por su cuenta, es decir, que siga utilizando en el mundo exterior su comportamiento modificado.)

Este pequeño experimento fue importante para Blas. En particular, asumió la propiedad de la experiencia de aprendizaje. Al instruirme a mí sobre su experiencia, se convirtió en su propio instructor. Así dio intervención a todo su ser y fue capaz de alcanzar cierta sensación de completamiento. A mi juicio, este proceso es más dinámico y eficaz que la respuesta de un cliente a mis interpretaciones sobre su conducta. El aprendizaje "se hace carne propia" porque lo que la persona descubre lo descubre por su cuenta.

### *La silla vacía*

En nuestras vidas hay ciertos temas recurrentes, que se relacionan con voces en conflicto dentro de nosotros o con nuestros choques con las presiones ambientales. El experimento de la silla vacía proporciona al cliente la oportunidad de tomar posesión de las fuerzas que se oponen en su propio interior y de integrarlas creativamente. La silla vacía le permite entrar en diálogo con una polaridad de su propio interior.

Bajo otra forma, la silla vacía se convierte en una persona perteneciente al propio pasado y con la cual uno ha tenido situaciones inconclusas. Por ejemplo, Dorotea se queja de sus sentimientos de culpa. Interrogada, habla de "las cosas que mi madre me enseñó". Propongo a Dorotea que imagine a su madre sentada en la silla vacía. Le pido que comunique a su madre sus sentimientos de culpa, porque ello la ayudará a tomar contacto con las opiniones, actitudes y creencias maternas que ella ha tragado sin masticar. En el proceso, Dorotea empieza a liberar la energía que antes era absorbida por su madre internalizada.

Con demasiada frecuencia nos sentimos "manipulados", "forzados", "empujados", "intimidados". Proyectamos, cedemos, renunciamos a nuestro poder cediéndolo al ambiente. En este caso, la silla vacía se convierte en el poder con el cual la persona conversa y que, después, recobra para sí misma. La silla vacía, pues, se utiliza con frecuencia por ser un eficaz dispositivo para reclamar algo de lo cual uno se ha desposeído sin darse cuenta y aprender a nutrirse de algo que al principio parecía difícil, doloroso, repugnante.

Cuando Dorotea acude con quejas iracundas contra su Iglesia, sus padres o su marido, el experimento de la silla vacía la ayuda a tomar posesión de su propia moralidad rígida (que atribuye a la Iglesia), o de su propia renuencia a irse de la casa (que atribuye a sus padres), o de su ira e insensibilidad (que proyecta sobre su marido). Sin negar la validez de la visión que Dorotea tiene del mundo, el experimento de la silla vacía puede también permitirle separar su propia rigidez de la rigidez de la Iglesia, su propia renuencia a irse de la casa de las señales mudas que provienen de sus padres, o su propia insensibilidad de la ira y la insensibilidad de su marido.

Si Dorotea tiene escasa conciencia de cómo la Iglesia ha influido sobre sus valores, un diálogo con la Iglesia en la silla vacía le llamará la atención sobre esa

influencia institucional. Contar historias sobre la Iglesia sin un propósito definido difícilmente lleva a alguna parte; sólo disipa la energía y rara vez determina un cambio de conducta.

El experimento ayuda a Dorotea a conmutarse de una situación a otra: de narrar sus experiencias con la Iglesia, pasa a enfrentarse ella misma directamente con su imagen, y de hablarme a mí -donde hay una promesa tácita de futuro consejo o explicación- pasa a dirigir esa energía hacia la fuente misma de su consternación o su ansiedad. Esta distribución de las cosas me libera de sentir su mirada clavada en mí y me da la libertad que necesito para observar su trabajo, formular su significado, planear la estrategia futura y brindar a ella la realimentación que necesita para cristalizar sus insights propios.

Dorotea se dirige a "la iglesia en la silla", a una realidad del mundo que ella trae al cuarto. Pero en el mismo experimento hay otro nivel de trabajo, tal vez un poco más profundo: en cierto momento del proceso, Dorotea ve su aceptación interior de algunos valores de la doctrina y su rechazo de otros. En ese instante, el experimento toma otro giro:

*Yo:* Dorotea, ¿siempre piensa usted en la Iglesia como parte de su vida interior? *Dorotea:* ¿Qué quiere decirme con eso? *Yo:* Bueno, ¿hay dentro de usted una parte que critica sin cesar a usted misma? *Dorotea:* Sí, especialmente cuando me digo que lo sexual es malo, que no debería disfrutarlo. *Yo:*

Hagamos la prueba de dar a esa parte suya un nombre, por ejemplo el de señora Dorotea Iglesia, y de que usted le hable. Tal vez suceda algo nuevo.

*Dorotea:* Veamos si entendí bien. En esta silla soy Dorotea Pérez, que quiere disfrutar de su vida, y en la otra soy Dorotea Iglesia, que me hace sentirme culpable todo el tiempo.

*Yo:* Sí, exactamente. Y quiero que al trabajar usted se dirija conscientemente a ella por su nombre, cada vez que cambie de silla. (El empleo de su propio nombre la ayudará a subrayar hasta qué punto son suyas propias ciertas actitudes que ella atribuye a la iglesia.)

*Dorotea:* Dorotea Iglesia, te odio; me enfermas.

*Yo:* Usted se enferma a sí misma. (Pausa.) Ahora trate de hablar como la señora Iglesia. (Aquí pongo el acento sobre la cuestión de la responsabilidad: es ella, no la Iglesia, la responsable de que se sienta enferma.)

*Dorotea* (cambiando de silla): Haré que te sientas enferma. (A mí.) Le diré que a menudo tengo náuseas. (Mirando de nuevo la silla vacía.) Haré que te sientas enferma cada vez que tengas interés en un hombre.

*Yo:* Por favor, cambie de silla. (El movimiento físico de un lugar a otro refuerza la diferenciación -y posterior integración- de los aspectos polares del carácter de Dorotea.)

*Dorotea:* Dorotea Iglesia, estoy furiosa contigo.

*Yo:* Dorotea, ¿está usted furiosa consigo misma? (Una vez más, la ayudo a mirarse a sí misma, a localizar sentimientos internos en vez de inculpar.)

Dorotea no parece haber escuchado lo que acabo de decir. Supongo que aún no está preparada para procesar su tarea. Sigue trabajando en el empleo de los distintos nombres. Poco a poco empieza a darse cuenta de que además de enfrentar a la iglesia exterior, está luchando con una mujer que hay dentro de ella misma, la señora Iglesia, sádicamente crítica y culpógena. Rara vez aprueba la conducta de Dorotea. En parte, este personaje es la madre iglesia internalizada, tal como Dorotea la experimentó con sus ojos de niña dispuesta a tragar todo lo que se le dijera. Llegados a este punto, considero la posibilidad de trabajar más directamente con la expresión de su ira. Opto por no seguir tal camino, pues tengo la impresión de que, a esta altura de su trabajo, una expresión más plena de sentimientos podría asustarla. Al parecer, está manejando todo cuanto puede manejar. Opino que trabaja en el nivel de su capacidad.

He aquí otra etapa del encuentro:

*Yo:* Usted dice que, en parte, eso es la Madre Iglesia. ¿Hay otra parte? *Dorotea:* Por la forma en que estoy hablando en esta silla, recuerdo la forma en que mi madre solía hablarme.

Consagramos ahora algún tiempo a hablar de su madre internalizada y a que Dorotea exprese cierta ira tanto contra la Iglesia como contra la madre. Poco a poco se abre paso en ella la comprensión de que su tarea debe centrarse en torno de la internalización de valores, antes que en la proyección de culpa. En algún punto del camino, Dorotea puede darse cuenta de que debe aprender a integrar su infatigable crítica con su necesidad de vivir su vida plena y libremente, de que no puede sacar afuera la crítica para sepultarla, sino que debe domarla para que responda mejor a sus legítimas necesidades, que son las de una mujer madura.

El nivel y el énfasis del experimento cambian a medida que Dorotea trabaja primero en torno de su relación con la Iglesia en cuanto Iglesia y luego en torno de su diálogo con Dorotea Iglesia, o sea, aquellas partes de la iglesia con las que ella efectuó, de niña, una introyección. Aun después, Dorotea trabaja sobre su madre como crítica introyectada. Finalmente, trabaja para integrar su autocrítica y la expresión de sí misma, vale decir, su necesidad de valores que la guíen y su activa participación en la vida.

A esta altura de la tarea, Dorotea está en condiciones de apreciar los verdaderos problemas doctrinarios de la Iglesia sin torturarse a sí misma. Puede empezar a ver a su madre como señora de edad que proviene de una pequeña ciudad irlandesa y necesita amor, o sea, como otro ser humano que vive su propia vida y lucha con sus propios problemas. Se siente más tierna por dentro y empieza a encontrarse más cómoda consigo misma.

## **Elegancia de los experimentos**

Desarrollar un experimento es como elaborar una obra de arte: tanto el proceso como el resultado pueden tener elegancia. Proceso elegante es aquel que sigue un ritmo apropiado, tal que cada parte de la tarea sea fácilmente observada y asimilada por el cliente. Asocio elegancia con claridad y lucidez de

propósitos: el cliente tiene cierta idea de la relación que existe entre la tarea y su problema o dilema, y el terapeuta sabe con claridad cuál es el fin del experimento o qué es lo que busca. Asocio distribución cronológica con elegancia: cada aspecto del experimento es presentado en el punto en que el terapeuta está listo para desarrollarlo y, lo que es más importante aun, en que el cliente también lo está.

Los experimentos elegantes pasan con gracia y fluidez de un aspecto o dimensión de lo que el cliente experimenta al siguiente. El trabajo es suave, fluente y sin prisa. Yo siento elegancia en mi trabajo cuando puedo concentrarme en la experiencia de otra persona y rastrearla momento tras momento sin ser indebidamente distraído por detalles que no vienen al caso. Sé que no obro bien cuando en medio de un tema importante para el cliente, hago una pregunta acerca de algún detalle de interés personal para mí. Por ejemplo, si un cliente me dice que se siente autodestructivo porque acaba de estrellar su auto-móvil recién comprado y yo le pregunto: "¿Qué tipo de coche era?", en vez de centrarme en su sentimiento de ser destructivo o de pesar. Sin embargo, es importante tener en cuenta y respetar la propia imaginación en marcha. Los experimentos creativos a menudo resultan de la materia prima brindada por esa imaginación.

Un experimento creativo resulta de una gama de imágenes tales que la acción elegida convenga a la experiencia del cliente, vale decir, tales que el experimento dirija al núcleo del problema, antes que a un fenómeno tangencial conectado con éste. Para volver al caso de Luís, quien lamentaba su posición de inferioridad respecto de otros (véase la pág. 110), opté por trabajar con la rapidez de su habla sólo con el fin de prepararlo más plenamente para el tema de fondo. Si me hubiese atenido de modo exclusivo a esa velocidad, habría cometido un error táctico decisivo en mi trabajo con él. Sin embargo, uno siempre debe estar preparado para las sorpresas creativas. Por ejemplo, a medida que Luis comienza a hablar más lentamente, de pronto recuerda que siempre debía apurarse para hablar con su madre, pues de lo contrario éste, en vez de escucharlo, saldría repentinamente del cuarto. En este caso, vemos cómo el desarrollo natural del experimento pasa de la periferia al tema central.

Un experimento elegante o, para mayor precisión, una serie de experimentos elegantes, es como una sinfonía. Hay un movimiento inicial, donde se presenta información y surge un tema general. En el segundo movimiento, que posee una cualidad de búsqueda, se incorporan muchos detalles y la persona enriquece su comprensión del tema. El tercer movimiento puede dar paso a un importante desarrollo dinámico del tema principal, y el cuarto y último tiene un sentido de resolución e integración, así como de celebración de sí mismo.

En el caso de Luís, el primer movimiento se relacionaba con la información acerca de su posición disminuida. El segundo movimiento concernía a la forma en que Luís se disminuía a sí mismo e impedía la asimilación acelerando su experiencia. El tercer movimiento exponía con amplitud su relación con un padre crítico, perteneciente a la vida real. En esta etapa Luís obtenía una comprensión más clara del modelo que su padre le proporcionaba y de cómo él se tragaba la reprobación de su padre. Además, empezó a reconocer a su propio tirano interno que constantemente lo disminuía, y a asumir la propiedad del diálogo interior entre el niño apurado e indefenso que había en él y su propio

LOS GRUPOS COMO COMUNIDADES CREATIVAS<sup>1</sup>

tirano interno. En el último movimiento, Luís fluyó hacia su sentimiento de elogio de sí mismo, de grandeza y celebración de sí mismo. Como Zorba el Griego, se tomó tiempo para disfrutar de su sustancia y su libertad.

En un experimento elegante, el terapeuta está abierto a toda una gama de sentimientos y sensaciones que se presentan, de la pesadez a la ligereza, de la seriedad al humor, de la ternura a la dureza, de la celebración al duelo, de la profundidad a la simplicidad infantil. Tiene un sentido de aquello que se presta para ser trabajado estéticamente, de dónde el humor brota y dónde decae, dónde la ironía proporciona riqueza y dónde es abrasiva, discordante y desacertada, dónde él necesita ser un severo maestro que enseña una tarea y dónde puede ser un abuelo afectuoso o una madre cariñosa. Tiene un sentido de la manera en que la dramatización amplía la acción y esclarece los problemas y de cuándo resulta superficial y artificiosa.

A medida que escribo esto, advierto con cuánta frecuencia yo mismo no alcanzo mis propios objetivos de elegancia. Sin embargo, también tengo conciencia de los especiales momentos en que, durante mi trabajo, la sinfonía se presenta en mi interior en la totalidad de su estructura, y la transacción entre el cliente y yo se limita a refinarla.

En el mejor de los casos, un grupo no sólo es una pequeña comunidad cohesiva, donde las personas se sienten recibidas, aceptadas y confrontadas; también es un lugar y un ámbito donde las personas pueden crear en común. Un grupo ideal es un sitio donde uno somete a prueba sus límites de crecimiento, una comunidad cuyos miembros pueden desarrollar, hasta los más altos niveles, su potencialidad humana.

En este contexto, puede definirse al grupo como *comunidad de aprendizaje*, es decir, conjuntos de personas que se han reunido en torno de otra más capacitada, que las dirige, para resolver problemas personales e interpersonales. La escala de los "problemas" va desde los síntomas fóbicos de un individuo hasta los sentimientos de aislamiento y alienación entre la gente. La meta del grupo puede estar relativamente bien definida. Tal el caso de mujeres que se reúnen para tratar cuestiones relativas a la crisis de la vida o a los roles cada vez más cambiantes que adoptan en sus relaciones. Aprendizaje supone cambio de conducta, no sólo en bien de la adaptación y el ajuste, sino también como movimiento hacia niveles más altos de comprensión y realización de sí mismo.

Un grupo no equivale a la simple suma de los individuos que lo componen. Todo grupo es un sistema único, dotado de su propio carácter especial y su propio sentido del poder; un conglomerado de las energías que emanan de los individuos y se interrelacionan en una configuración sistemática. Es una totalidad, una entidad, una *Gestalt* cuya índole es más amplia que la suma de sus varias partes.

Esa interrelación puede ser dispersada o desviada por confabulaciones, conflictos internos, lealtades y actitudes estáticas. El terapeuta guesáltico aprende una variedad de métodos para aplicar la energía del grupo a un sistema integrado de trabajo creativo, a un sistema que apunta en cierta dirección. Tal esfuerzo cooperativo exige, por parte del grupo, aceptación y respeto por sus miembros individuales, así como, por parte del que dirige, la especial capacidad necesaria para convertir los talentos y resistencias del grupo en un sentimiento de comunidad unificada.

Como catalizador, el director guesáltico integra los dispersos temas individuales bajo forma de creaciones comunitarias espontáneas. Tal proceso de trans-

<sup>1</sup> Partes de este capítulo se originan en una conversación con Richard Borofsky y Antra Kalnins grabada el 15 de agosto de 1972 en Wellfleet, Massachusetts. Agradezco la ayuda que me brindaron en la formulación de mis ideas.

formación es bastante complejo y supone una distribución cronológica acertada así como fluidez de interacción y movimiento en relación con el proceso en marcha, movilización de la energía grupal y continua realimentación entre el grupo y el líder. En consecuencia, el líder guesáltico necesita ser continuamente sensible al alcance emocional y estético del grupo.

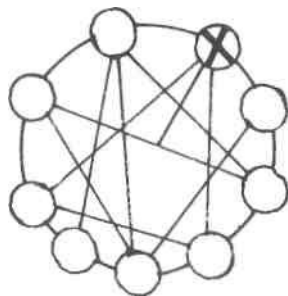
Antes de describir lo que es, a mi juicio, un proceso de grupo guesáltico, lo compararé con varios otros sistemas de terapia grupal, con el fin de poner de relieve qué es lo que yo hago.

### Modelos de proceso grupal: sus objetivos y limitaciones<sup>2</sup>

*Carl Rogers: el líder debe ser incondicionalmente respetuoso y humilde*

Por tradición, el grupo ha sido utilizado, en cuanto totalidad, en diversas formas. Los terapeutas rogerianos estimulan al grupo en forma no directiva como vehículo que permitirá a los miembros sentir confianza recíproca y hallar maneras de apoyarse unos a otros. El grupo determina su propio destino, aclara y sigue su propia dirección. Quien, como líder, facilita esa tarea, se atiene a la marcha de la situación, en vez de inventar nuevos hechos que el grupo ha de ampliar, desarrollar, aclarar y explorar.<sup>3</sup>

Veo el grupo de Rogers como círculo de individuos dotados por igual de poder y uno de los cuales (indicado en el diagrama por una X) es el terapeuta: otro miembro del grupo.



El terapeuta rogeriano procura otorgar máxima potencia al grupo y sus procesos. Dentro del grupo se abre a los demás, en vez de presentarse como individuo dotado de conocimiento o como fuente de poder. Se atribuye por misión la de facilitar, o sea, estar "allí" con total libertad para expresar sus sentimientos, observaciones o respuestas al grupo, como simple miembro de una

romanidad que se administra por sí sola, atenta sobre todo al proceso en marcha y al desarrollo de los sentimientos.

Veo al terapeuta centrado en el cliente como una suerte de figura materna que brinda apoyo, forma y "adhesivo" a la cohesión de una comunidad amante, que se revela por sí sola. La comunidad formula sus propios problemas y trabaja como unidad para resolverlos. El proceso exige tiempo considerable, tal vez una semana, antes de que el grupo pueda funcionar como comunidad integrada, coherente, que resuelve problemas. Sin embargo, si el proceso alcanza el punto de resolución, este enfoque contiene muchas probabilidades de éxito.

A veces me parece que, en este sistema, el terapeuta declara no tener autoridad alguna, se inviste de una suerte de humildad irreal. Empero, como quiera que se llame o se presente a sí mismo, quien facilita el proceso tiene enorme poder en el grupo. Por ejemplo, si abandonara el grupo en medio de una sesión, su ausencia tendría sobre éste un impacto mucho mayor que la de cualquier otro miembro del grupo.

Se diría que el líder del grupo adopta una posición de ingenuidad forzada en lo atinente a la dinámica del poder que obra en el grupo, o que puede haber divergencia entre lo que el grupo espera del líder como guía experimentado y activo y la forma en que éste se presenta. He aquí un posible resultado de esa divergencia: que las cuestiones de poder y liderazgo no se tratan abiertamente en el grupo, pero existen subterráneamente y tienen posibilidad de deformar y confundir los temas en torno de los cuales se trabaja "a la vista".

*La antigua terapia guesáltica: la rueda de carro rota*

Durante los años en que lo traté, Fritz Perls enseñó terapia guesáltica presentándola con ayuda de un miembro del grupo. Los restantes miembros lo rodeaban, observaban y a menudo se deleitaban ante la destreza y el arte con que Fritz trabajaba con ese particular integrante del grupo. No se ejecutaba esfuerzo alguno, ni existía ninguna intención de dar intervención al grupo en ese proceso; Fritz consideraba que otros podían aprender por observación e incluso tener experiencias positivas con solo presenciar su tarea. No le interesaba el proceso de grupo como tal, sino efectuar demostraciones con métodos de trabajo e individuos en presencia de grupos.

Algunos discípulos de Perls tomaron al pie de la letra ese estilo centrado en el individuo y elaboraron un modelo de terapia de grupo en que los integrantes de éste se turnan para "trabajar" con el maestro en el centro, mientras los restantes observan. La labor de James Simkin, ejemplo de tal modelo, es potente, concentrada y elegante. En sus grupos, las personas se comprometen a trabajar en torno de un tema particular y él las lleva, una por una, al centro del grupo. Si bien ese cliente puede ser inducido a dirigirse al grupo en el curso de un experimento particular, los propios miembros del grupo no son invitados a participar activamente en éste.

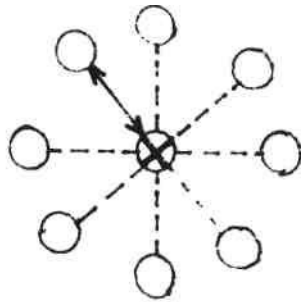
El diagrama siguiente representa este sistema como una rueda de carro rota. Está rota porque hay escasa interconexión entre los integrantes, y más bien hay una conexión vicaria con la acción que se desarrolla en el centro. La rueda rota no gira. No constituye una comunidad en el pleno sentido de la palabra. Los asistentes experimentan un contacto terapéutico vicario con el terapeuta y la

<sup>2</sup> Las siguientes consideraciones se centran en torno de las terapias existenciales tal como se las describe en el Capítulo 4, "Raíces y supuestos", antes que en torno de las terapias de orientación psicoanalítica.

<sup>3</sup> C. Rogers: *Carl Rogers on Encounter Groups*. Nueva York, Harper and Row, 1970.

persona que ocupa la "silla eléctrica" pero tienen poco que ver unos con otros, como no sea compartir la ansiedad por pasar al centro de la acción.

La fuerza del sistema radica en que el terapeuta y el cliente sienten una especie de apoyo comunitario; les parece estar rodeados por un círculo de energía que dice "sí" a la lucha librada en torno de la tarea terapéutica. Tal energía se siente con claridad en el centro y recibe el apoyo visible de ocasionales risas y apreciaciones. La debilidad del sistema estriba en que no emplea las ideas, sentimientos y talentos de quienes integran el grupo al servicio de un proceso creativo que beneficie al grupo entero. Otra desventaja de este modelo reside en que el terapeuta ejecuta todo el trabajo, sin permitir al grupo que lo respalde o se haga cargo de su situación, la cual no da cabida a otros.



Existe aun otra limitación, que atribuyo al valor central a que se atenían los grupos dirigidos por Perls y sus discípulos más cercanos: el de asumir la responsabilidad de sí mismo. Ello se refleja en la Plegaria Gestáltica: "Yo soy yo y tu; eres tú y, si por azar nos encontramos será maravilloso; si no, nada puede evitarlo". Tal perspectiva no es apropiada para enfrentar el concepto de responsabilidad social, es decir, para que las personas se ayuden unas a otras en el grupo terapéutico o en cualquier otro marco comunitario.

#### *Psicodrama: un movimiento revolucionario*

Otra forma importante en que se ha dado la terapia grupal ha sido el psicodrama, donde los integrantes del grupo sirven como personajes en el drama de un individuo particular, que hace de protagonista. Desde el principio hasta el fin, el protagonista constituye el centro de la atención terapéutica del grupo. Por consiguiente, una limitación del psicodrama consiste en que, al centrarse en torno de un individuo y del compromiso con una estructura formal y con la integridad del drama en cuanto tal, con frecuencia descuida el proceso en marcha y no permite que se despliegue la propia conciencia de cada integrante del grupo.

Es importante señalar, empero, que el psicodrama fue, en su momento, un movimiento genuinamente revolucionario. Hoy empleamos la frase "aquí y ahora" como si acabáramos de acuñarla. J. L. Moreno habló del "ahora y aquí" en la década de 1920 y fue un precursor que puso el acento sobre la resolución

creativa de problemas en una comunidad por medio del drama<sup>4</sup>. Fue esta énfasis sobre la actuación dramática innovadora lo que apoyó al *Zeitgeist* que prevaleció en la década de 1950 y echó las bases de la popularidad que había de tener el enfoque gestáltico de la terapia grupal.

#### **Principios del proceso grupal gestáltico**

El proceso grupal gestáltico, tal como fue elaborado en nuestro Instituto de Cleveland, funciona de acuerdo con cuatro principios básicos: 1) primacía, en cada momento, de la experiencia grupal en marcha; 2) proceso de desarrollo de la conciencia grupal; 3) importancia del contacto activo entre los participantes, y 4) empleo de experimentos de interacción estimulados por un líder que interviene activamente en ellos.

Primacía de la experiencia presente significa que la atención se centra en torno de lo que experimenta el individuo momento tras momento. En el plano del grupo, esto significa que todo cuanto suceda en ese marco tiene importancia y debe ser aclarado, subrayado y creativamente orientado hacia una resolución. No debe pasarse por alto ningún comportamiento que se dé en el seno del grupo. Toda acción del grupo es en principio importante y por lo general refleja preocupaciones a las que los integrantes de aquél deben prestar atención.

Todo tema individual es al mismo tiempo un tema de interacción social. Si, por ejemplo, una persona se conduce como un mendigo, siempre hay otra que se rehúsa a darle limosna, así como otra que siempre le da demasiado. Y así es cómo creamos una sociedad, y cómo el grupo se despliega por sí mismo. Ningún tema individual está aislado de un tema comunal. La existencia del mendigo puede implicar la de alguien mezquino o tacaño, o puede señalar la de una persona generosa. Cuando el mendigo del grupo se comporta como si no tuviese nada en relación con otros que pueden conocer algo de su propia riqueza emocional, no sólo exploramos la experiencia de quien se siente un mendigo, sino también aquello que ese sentimiento de sí mismo supone acerca de otros del grupo, vale decir, la Gestalt social que sobreviene en la situación.

Tomemos otro ejemplo: la llamada situación edípica. Si un hombre está indebidamente fijado a su madre y presenta este problema en el grupo, resulta obvio que hay posibilidad de que intervenga una figura materna elegida en el grupo. Pero ese hombre tenía también un padre, puede tener asimismo hermanos y hermanas, y además vivía en cierta comunidad. Su amor por su madre no se daba en el vacío, sino en un sistema social. El grupo, como microcosmos social, no sólo tiene capacidad de recrear este sistema, sino también de modificarlo en mil formas distintas que brinden una visión de cómo puede reinventarse una comunidad y de cómo los problemas pueden ser resueltos de mil maneras diferentes.

En terapia gestáltica, conciencia significa simplemente que un individuo

<sup>4</sup> J. L. Moreno: *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon, Nueva York; Beacon House, Inc., 1953, [Hay versión castellana: *Fundamentos de la sociometría*, Buenos Aires, Paidós, 1972] y *Psychodrama: Foundations of Psychotherapy*, Beacon, Nueva York; Beacon House, Inc., 1959, vol. 2.



presta atención a su experiencia. En el plano del proceso grupal, esto asume la forma de preocupaciones y temas que se comparten. Si bien tal vez ciertos temas no preocupen a todos, pueden dominar en el grupo en un momento dado. Todo sucede como si el tema pesara en el aire sobre el grupo; no es posible desecharlo fácilmente. Esa conciencia grupal, esas preocupaciones del grupo, son más que la suma de las conciencias individuales y cada uno tiene el deber de considerarlas. La estrategia adecuada para trabajar con la conciencia de grupo consiste, primero, en subrayar o tornar explícita esa preocupación; después, en traducir a vivo interés la conciencia de esa preocupación, y por último en traducir ésta a acción e interacción entre los integrantes del grupo.

Otro principio de la terapia gestáltica postula que el crecimiento debe operarse en el confín que separa al individuo y al ambiente. En otras palabras, es el encuentro entre lo que yo soy y lo que no soy yo lo que me obliga a inventar nuevas respuestas para enfrentarme con el ambiente y avanzar hacia el cambio. El ambiente tiene impacto sobre mí. Y yo crezco por intermedio de este equilibrio entre asimilación y acomodación a un ambiente cambiante. La tarea del grupo gestáltico insiste en dar relieve al encuentro y al contacto entre individuos.

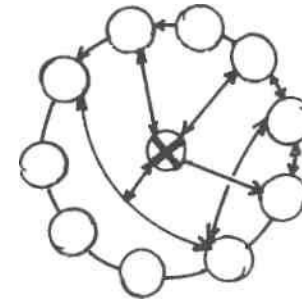
En el nivel de los procesos grupales, el contacto se experimenta como sensación de ser cada uno único, como sensación de las diferencias que hay entre cada miembro del grupo y también de las similitudes. Es una experiencia de generalidad, de comunidad, a la vez que de individualidad. Cada persona, haga lo que hiciere, es estimulada a tener conciencia de sí misma como miembro de una sociedad y de su papel en un grupo a medida que ese rol cambia de un momento a otro.

Esto difiere del grupo estilo "rueda rota", en que la gente se retira a una suerte de anonimato en blanco. En tal grupo, una persona que se hace a un lado no piensa de sí misma como alguien en relación con otros. En una verdadera comunidad, un participante silencioso aprende a tener conciencia del rol que juega en cualquier momento determinado. Su sufrimiento, cuando lo experimenta, tiene un significado social. Posee un valor dinámico, significa una presencia en el grupo. Constituye una fuerza que incide sobre el grupo, aunque la persona, al principio, haya sentido que su silencio carecía de valor social o importancia alguna. Cada individuo adquiere conciencia de los roles que asume y comprende que existen y son definidos por el hecho de que otros les dan cabida: para que alguien permanezca en silencio, es preciso que otro hable. Y así es cómo aportamos todas las facetas y todas las fuerzas a la vida del grupo.

En un sentido global, el ambiente social siempre da cabida. Si pregunto a un policía por una dirección, o me la dice o bien me responde que está demasiado ocupado. Pero incluso en este segundo caso, acomoda su respuesta a mi demanda. Así, en nuestra metodología, configuramos al grupo como microcosmos de nuestro ambiente social real. Queremos brindar a la persona una oportunidad de descubrirse y comprenderse a sí misma en su realidad social. También queremos inculcarle la capacidad de modificar el comportamiento de otros en una situación experimental relativamente segura y flexible.

En el sistema de Rogers, el terapeuta abdica de su autoridad y, en varias formas sutiles, niega su poder, su destreza y su capacidad de influir sobre el grupo. En el modelo de Simkin, el terapeuta asume un control autoritario de la

situación. En el proceso de grupo gestáltico, el terapeuta constituye inequívocamente una autoridad, pero se mueve con fluidez en el grupo. Puede decidirse *por* ocupar el centro y estimular activamente el trabajo individual con los miembros del grupo; o puede optar por hacerse a un lado, retirarse del centro y participar en el grupo como uno más de sus integrantes. Su presencia siempre se siente y su poder se experimenta con claridad. Mediante halagos y estímulos, el terapeuta induce al grupo a comportarse experimentalmente, a modificar de manera intencional su propio proceso.



Un supuesto supremo, que ésta por encima de los principios gestálticos, es el que afirma que, en el grupo, todo puede suceder; cada uno tiene su propia vida intrínseca, su energía y posibilidades especiales propias, y supone su propia promesa de experimenta, con las vicisitudes de su vida individual y pasar a *fondo por ellas*. Esta actitud creativa ayuda a los individuos a enfrentar las dificultades que los acosan, y sirve también para resolver los problemas de la comunidad en conjunto.

#### *Reglas básicas para los participantes en grupos gestálticos*

Con el fin de promover en el grupo gestáltico la conciencia, el interés activo y el contacto, los líderes hacen lo posible por comunicar a los participantes una serie de reglas básicas. Algunos líderes las explican abiertamente de entrada: otros, en cambio, las presentan al grupo a medida que ello parece convenir más al proceso grupal. He aquí algunas de esas reglas básicas.

1) Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta. "Si usted quiere significar "yo", diga "yo" en vez de "usted" o "alguien", o cualquiera de las tantas otras palabras que empleamos a menudo para eludir la propiedad específica de lo que decimos y que contribuyen a impartir a las discusiones un carácter impersonal y general."<sup>5</sup>

2) Otorgue propiedad a lo que usted experimenta aquí y ahora. Transmita

<sup>5</sup> C. W. Jackson: conferencia dictada en el Instituto Gestáltico de Cleveland, Ohio, en 1973.

las sensaciones, pensamientos y sentimientos que lo embargan en ese mismo momento.

- 3) Preste atención a la forma en que usted atiende a los demás. Jackson pregunta a sus alumnos: "¿Está usted escuchando a la persona que habla, o piensa más bien en otra cosa y sólo espera su posibilidad de intervenir?"<sup>6</sup>
- 4) Cuando se formula una pregunta, con frecuencia se toma el camino que libera de efectuar una afirmación. A menos que a usted le interese un dato concreto —por ejemplo: "¿Cuántos años tiene?"—, plantee su pregunta bajo forma de afirmación. Preguntar, por ejemplo, "¿le importa a usted el bienestar de quienes integran este grupo?", es una evasiva para no afirmar: "Me parece que a usted yo le importo un bledo".
- 5) Esfuércese por hablar directamente al otro, no a un espacio situado en medio del cuarto; llegará más a fondo a los demás.
- 6) Preste atención a los sentimientos de los demás y reconozca su validez. Evite interpretar el significado "real" de lo que dice el otro. Evite también indagar las causas de lo que otra persona siente en el momento, como en el caso de decir: "Usted se siente ansioso porque...".
- 7) Preste atención a su propia experiencia física, así como a los cambios de postura de los demás. Por ejemplo, si usted empieza a sentirse incómodo o irritado, cuando otro ha estado divagando, comparta su experiencia con esa persona.
- 8) "Parta de la base de que lo que otros dicen es confidencial, a menos que haya algún acuerdo explícito en otro sentido."<sup>7</sup>
- 9) "Acepte, en el experimento, correr riesgos al participar en la discusión."<sup>8</sup> El grupo constituye un laboratorio humanístico donde se puede someter a prueba la influencia de conductas que usted hasta ese momento ha juzgado inaceptables. Puede que usted desvíe a una persona del buen camino; aun en tal caso, la forma en que usted reaccione a tales respuestas puede resultar importante para su propio crecimiento. Es posible, por ejemplo, que usted se imagine: "Si expreso mi ira destruiré a otro" Usted podrá comprobar que, después de manifestar su ira, el otro está profundamente conmovido o atemorizado, pero aún vive y respira.
- 10) Aprenda a "poner entre paréntesis" y excluir aquellos sentimientos o expresiones que interrumpen en forma evidente algún acontecimiento importante en marcha dentro del grupo. Si no lo hace por usted mismo, otros lo harán por usted cuando se sientan interrumpidos.
- 11) Respete el espacio psíquico de los demás tanto como le gustaría que se respetara el suyo. Si alguien está apartado y deprimido, respete su deseo de que "se lo deje solo" un rato. Si bien alentamos a la gente a cambiar, no los forzamos para que cambien.

<sup>6</sup> *idem.*

<sup>7</sup> E. Nevis: "Ways of Heightening Contact". Conferencia dictada en el Instituto Gueáltico de Cleveland, Ohio, en 1975.

<sup>8</sup> C. W. Jackson: conferencia dictada en el Instituto Gueáltico de Ohio, en 1973.

Debe tenerse en cuenta que tales reglas no se aplican en una atmósfera rígida ni autoritaria. Tal intimidación mata las semillas de posible autorrevelación y el desarrollo de un proceso grupal creativo. También aquellas ideas que tienen por fin facilitar la movilización de energía y el contacto pueden ser transmitidas en forma tal que sofoquen el interés activo y creen una desconfianza temerosa. Este es el punto donde interviene de modo importante el estilo de comunicarse que tiene el líder.

### El experimento de grupo

En el sistema gueáltico se integran, por una parte, la pureza de Rogers en lo experimental y, por otra, el enfoque claramente estructurado de Simkin. La acción del grupo siempre arranca de la experiencia que sus integrantes tienen entre manos, en vez de empezar por una interacción preestablecida entre dos personas, o por un ejercicio arbitrariamente elegido.

Un *ejercicio* de grupo es un dispositivo de aprendizaje preparado para el grupo antes de que se reúna. En general, carece de relación con un despliegue espontáneo del proceso grupal. Por ejemplo, un líder inaugura una sesión pidiendo a los concurrentes que se dividan en parejas y conversen unos con otros, en pareja durante 20 minutos. Cuando las parejas vuelven, se les pide que se presenten cada una al grupo. A este respecto, deseo referirme, de paso, a los llamados "grupos de sensibilidad", que consisten en una colección de ejercicios prefabricados, planeados con anticipación, y que el líder se limita a distribuir al grupo por orden serial, sin prestar atención alguna al proceso mismo del grupo. En cambio, un *experimento* de grupo es un evento creativo que crece a partir de la experiencia grupal. Tal evento no es premeditado y sus resultados no pueden predecirse; es una creación de todo el grupo. A continuación exponemos un ejemplo de tal evento.

Varios miembros del grupo adoptan una actitud de crítica a los líderes. Cada uno de ellos parece tener un estilo especial frente al problema: unos se expresan abiertamente, otros no se comprometen, y demás. Los líderes preguntan a los miembros del grupo si tal situación les recuerda alguna experiencia de su pasado. Alguien les refiere una historia de una familia donde los padres lo pasaban bien juntos, pero dejaban aparte a los niños. Todos los del grupo parecen identificarse con la analogía; entonces, los líderes estimulan a cada uno a imaginarse como miembro de la familia actual. A medida que el drama se despliega, el grupo elabora insights sobre su relación con los líderes, vale decir, sobre cómo hijos y padres chocan entre sí hasta crear insatisfacción y rebelión. Cada persona tiene oportunidad de explorar su propio puesto en ese drama, y el experimento ayuda al grupo a descubrir un contexto nuevo dentro del cual puede examinar sus propios problemas sin aislarse de los líderes.

En el grupo, la acción puede empezar por una afirmación que formula uno de los integrantes, o por una conversación entre varias personas. Tal interacción puede incluir intervenciones verbales por parte del terapeuta, de otros integrantes que se hayan comprometido con la situación, o del grupo como totalidad. El experimento siempre crece a partir de los datos que hay en juego, de la existencia del grupo en el aquí y el ahora; por lo tanto, amplifica la situación

particular y la propulsa. Al alcanzar su nivel más alto, el experimento hace entrar al grupo en una novedosa creación resolutoria de problemas, en la que cada integrante aprende algo especial acerca de sí mismo.

Los experimentos pueden crearse a partir de una experiencia particular de un miembro, tal como una fantasía o un sueño, o a partir de un dilema en que el grupo se encuentra. El grupo entero puede experimentar con situaciones de la vida diaria: conflictos familiares, problemas entre amantes, situaciones de pérdida y aflicción, pesadillas, problemas relativos a la educación, esperanzas, ensueños, aspiraciones y traumas no resueltos. El grupo, si no es imaginativo, inventa para sí mismo experimentos hechos de medida para la situación de que se trate. En esta forma, el experimento no sólo se ajusta por sí mismo al tema del grupo; además, tiene en cuenta la capacidad de los participantes para llevar a cabo lo que el inventor propone.

En una experiencia de este tipo, la energía circula no sólo entre el terapeuta y los del grupo, sino de acuerdo con varias combinaciones y trueques entre las personas. El grupo utiliza su energía en marcha y en constante desarrollo. Cuando la gente no se aplasta sobre su energía, es permanentemente vitalizada y siempre tiene la sensación de que puede optar por lanzarse a la acción y modificar lo que sucede. La energía de un individuo puede dirigirse hacia "afuera", en dirección al grupo, como tentativa por modificar el ambiente, y a su vez la energía del grupo puede dirigirse hacia "adentro", en dirección al individuo, para obrar sobre éste como catalizador y en apoyo de su aprendizaje acerca de sí mismo. Por ejemplo, para ayudar a un individuo a crear nuevas caracterizaciones de sí mismo, un grupo puede pedirle que juegue en torno de su conducta dando una imagen opuesta de la que suele dar.

La auténtica experimentación de grupo también implica someter a prueba y ampliar el rol del terapeuta. También él puede hallarse en situación de modificar su comportamiento habitual en el grupo; no siempre ser el líder que inventa el experimento. Su tarea más importante es crear una atmósfera o modelo que permita manifestarse a la creatividad e inventiva del grupo. El grupo puede proponer un tema importante y grave; por ejemplo, la tristeza. Para orquestrar ese tema, el terapeuta hábil deberá apelar a una serie de recursos internos:

- 1) Su comprensión clínica de la tristeza y estados similares;
- 2) Su capacidad para visualizar una situación "real" en la que, sin forzar la acción, él pueda trabajar con el grupo;
- 3) Su capacidad para infundir energía al grupo, avivar su fuego, de modo que la acción pueda orientarse hacia su resolución;
- 4) Su sensibilidad a la capacidad emocional del grupo, que le permitirá dosificar la intensidad, el capricho, el encuentro físico y el esfuerzo;
- 5) Su sentido del juego, el humor y la flexibilidad y su disposición a inclinarse ante la voluntad de la imaginación grupal;
- 6) Su sentido de la marcha de los sucesos —cuándo debe detenerse una situación que parece inminentemente peligrosa para los integrantes del grupo— y de la resolución del caso, de modo que nadie, al concluir la sesión, se quede en suspenso con su inquietud.

A la vez que tiene en cuenta las cualidades dinámicas de los integrantes individuales y del conjunto grupal, el terapeuta es un improvisador, un director escénico que prepara las luces, la música y la presentación del drama mismo.

En particular, es el empleo de la metáfora lo que permite a las personal acercarse unas a otras y avanzar en una dirección. La metáfora conecta cosas habitualmente ajenas entre sí. La metáfora "familia", de mi ejemplo anterior, dio al grupo un nuevo nexo común y trajo a primer plano un rico yacimiento de recuerdos y sentimientos que otorgaron un significado distinto y mayor vitalidad a la situación presente. Los individuos pueden conectarse mediante la exploración de una metáfora porque la nueva imagen los incita en forma distinta a cada uno. La experiencia de la familia, similar para todos, difiere de un caso a otro en el detalle de los hechos y los sentimientos.

La clave consiste en elegir una metáfora o imagen moderadamente novedosa, o sea, lo bastante distinta como para interesar a las personas por la exploración de nuevos modos de relacionarse entre sí sin sentirse amenazadas. Al mismo tiempo, la metáfora no debe estar tan lejos de la imaginación de los interesados que éstos no puedan identificarse y trabajar con ella. Por ejemplo, más fácil es trabajar con la noción de familia que con la de colonia de bacterias.

#### *Experimentos de grupo emanados de experiencias individuales*

Un miembro del grupo relata un sueño. Trabajado éste -primero en un nivel individual-, luego es desarrollado como experimento de grupo, de modo que cada individuo pueda obtener un fruto de la imaginación original de quien soñó. Parto del supuesto de que todos compartimos temas arquetípicos. Las imágenes que se presentan en el sueño o la fantasía, en consecuencia, atraen selectivamente a los distintos miembros del grupo y se prestan para dar realce a la comprensión de sí mismos dentro del proceso grupal.

El sueño individual puede ser, por lo tanto, beneficioso para todo el grupo. Una vez que el individuo ha agotado su propio sueño y tomado así contacto consigo mismo, todo el grupo puede asumir papeles en el drama y participar activamente en éste. Así, si el sueño contiene una casa desmantelada, un niño tullido, sus padres y un automóvil rural, los miembros del grupo pueden elegir roles que a su parecer guardan pertinencia con sus propias vidas. Uno puede optar por el niño tullido, decir al grupo cómo se siente impotente ante las mujeres fuertes. Otro puede elegir el rol de madre dominante; otro, el de casa desmantelada, y así sucesivamente. El que sueña ayuda al grupo a comprender los personajes, mientras el terapeuta facilita la producción del sueño como experiencia dramática para todo el grupo.

En mi escrito sobre el trabajo onírico como teatro<sup>9</sup>, ofrecí un ejemplo consistente en un boceto dramático del sueño mencionado; lo interpretaban sólo dos de los personajes, ninguno de los cuales relató el sueño original. Parte de éste, como lo había referido un hombre que integraba el grupo, decía así: "Veo a mi madre acercarse y siento en mi pecho una extraña incomodidad. ..." El "niño tullido" es interpretado por Juan, de 40 años. De cara triste y hom-

<sup>9</sup> J. C. Zinker: "Dream Work as Theatre", *Voices*, verano de 1971.

bros caídos, parece respirar poco; es comprensible que se le ocurra interpretar a un hijo que sufre de enfisema. Lina, mujer de edad mediana que más de una vez tuerce el gesto, se ofrece a desempeñar el papel de "madre dominante", y varios miembros del grupo se sonríen y asienten con la cabeza.

El boceto empieza con una introducción a la manera de Perls. Primero habla el hombre: "Soy un niño tullido que no puede respirar, y tal es mi existencia". La mujer responde: "Soy una madre dominante. Mantengo tullido a mi hijo, y ésa es mi existencia". Lina se sonroja y sus ojos se llenan de lágrimas. Habla al grupo sobre sus relaciones con su hijo mayor. La acción sigue así:

*Niño:* Toda mi vida necesité que me cuidaras, pero ahora empiezo a sentir que me sofocas. . . Quiero decir, mi sofocación. Siento que me ahogas hasta matarme. *Madre:* De muy niño eras enfermizo y yo traté de protegerte contra males innecesarios. . . *Niño* (interrumpiéndola): Sí, y cuando tenía siete años me daba miedo ir solo a la escuela y al llegar allí vomitaba. *Yo:* Juan, ¿cómo se siente del estómago ahora? *Niño:* Muy bien, pero sigo sintiendo como si ella me ahogara. *Yo* (a la madre): Lina, échele las manos al cuello y apriete un poco. . .

Hágalo entrar en contacto con la sofocación. *Madre* (siguiendo las instrucciones): Yo solo quería cuidarte. . . *Niño* (apartando las manos de ella y tosiendo): ¡Entonces déjame en paz! ¡Déjame vivir! (Se diría que, de pronto, acaba de respirar a fondo por primera vez en toda la tarde.)

*Miembro del grupo:* Ella no lo oye.

*Niño* (a voz en cuello): ¡Déjame en paz, déjame respirar, déjame vivir mi propia vida! (Resoplando profundamente.) *Otro miembro del grupo:* Quiero hacer el papel de alter ego de Lina. (Al niño.) Si te dejas ser, si te dejas ir, ¿me odiarás por el resto de mi vida? *Madre* (completando el enunciado): . . . si al menos pudieras sentir que me amarás cuanto te vayas, no me" resultaría tan difícil. . . *Niño:* Necesito que me ayudes a partir y siempre te querré, pero en forma distinta, como un hombre, un hombre fuerte, no un inválido.

La pareja se abraza espontáneamente y Lina llora al comprender que deberá sostener una conversación con su hijo, quien, tras fracasar en la universidad, ha vuelto a su casa seis meses atrás.

Las experiencias individuales en el grupo se prestan a convertirse en experimentos grupales donde puede intervenir la mayoría de sus miembros, y no sólo los personajes principales. En el caso recién mencionado, por ejemplo, los del grupo pueden optar por papeles de alter ego de los distintos personajes. El alter ego expresa una fuerza, un motivo o sentimiento que el "actor" pasa por alto, pero que otro integrante del grupo conoce por experiencia propia.

Esta técnica supone que varios miembros del grupo se ponen de pie durante la escenificación del sueño, avanzan hacia la persona que habla y hablan en nombre de una parte de la experiencia de ésta que no se encuentra en su conciencia. Cuando el niño dice: "Toda mi vida necesité que me cuidaras, pero

ahora empiezo a sentir que me sofocas. . .", alguien puede avanzar y decir: "Sin embargo no sé qué hubiese sido de mí si no me hubieras atendido todo el tiempo". Formulada esta declaración, se pide a quien interpreta al niño que repita esta línea, a fin de tomar contacto con una fuerza polar que obra en su interior. En el caso de la madre, cuando dice a su hijo: "De niño eras enfermizo y yo traté de protegerte contra trastornos innecesarios", otra persona del grupo puede reflejar los sentimientos de ira reprimidos de la madre: "Cada vez que te enfermabas yo me ponía más y más furiosa y realmente quería asfixiarte. Quería librarme de ti. ¡Tú estropeaste mi vida en muchas formas y todavía te odio por eso!" También en este caso, la madre puede optar por repetir estas líneas. La acción se torna más compleja y, a la vez, más esclarecedora tanto para la madre como para el "alter ego" del grupo que trabaja con la ira que le causa su propia situación familiar.

En el drama pueden introducirse otros parientes y amigos importantes que otorguen al drama mayor realismo y permitan la expresión simbólica de otras fuerzas y conflictos en las vidas humanas. Uno puede tener tías afectuosas, tíos alcohólicos, maestros cordiales y otros personajes de importancia para quien relata el sueño u otros miembros del grupo. Así, cada integrante de este puede explorar situaciones inconclusas de su vida.

El que refiere su sueño, es decir, el creador del drama no se pierde de vista en el proceso; puede observar cómo el drama, sea pesadilla o cumplimiento de un deseo, asume forma concreta ante sus ojos. Puede intervenir y modificar la acción. Puede vestirse de uno de los roles e interpretarlo en detalle. Puede hacer experimentos con distintos desenlaces: el niño tullido que se transforma en superhombre, o en sádico torturador, o en rabino santurrón. De esta manera, el autor del sueño abreva en toda una gama de fuerzas que actúan en su interior y las somete a prueba en el escenario del grupo, que le brinda apoyo. Puede experimentar, o bien limitarse a observar, cómo ciertas conductas afectan a otros y qué precio puede él verse obligado a pagar por esos comportamientos. El grupo también puede modificar la representación de un drama a fin de trabajar en torno de sus propias cuestiones. Ello resulta perfectamente aceptable sobre todo después de que el individuo que ha soñado y sus personajes primarios han llegado a comprender el tema original y su importancia para sus propias vidas.

Todos tienen participación. Intercambian roles, representan a los alter ego de otros y ensayan diversas interpretaciones del contenido del sueño. Cada uno se siente vitalizado en el proceso de comprender una nueva parte de sí mismo. Cada persona del grupo se convierte en creador activo de la vida de un personaje configurándolo, entrando en él y saliendo de él, experimentando más libremente con comportamientos en el artificioso contexto de la producción escénica. Por fin, el grupo asume en cuanto comunidad la propiedad del sueño, al introducir espontáneamente variaciones en su proceso y modificar el desenlace de la acción.

## *Problemas derivados del grupo y desarrollo de experimentos*

El desarrollo por el terapeuta de un experimento se relaciona con la situación en que el grupo se encuentra como tal. He aquí algunos ejemplos de tales situaciones:

- 1) Insatisfacción con el líder;
- 2) Falta de energía en el grupo;
- 3) Falta de intimidad o cohesión en el grupo;
- 4) Dificultades incipientes;
- 5) Atascamiento previo a la conclusión de una experiencia del grupo;
- 6) Decir adiós a alguien que se aparta del grupo;
- 7) Disenciones ásperas dentro del grupo en torno de un problema particular.
  
- 8) Aparición de confluencias personales dentro del grupo;
- 9) Tedio y falta de estimulación;
- 10) Competitividad y lucha por el poder;
- 11) Tendencias agresivo-pasivas;
- 12) Consejos estereotipados ofrecidos por miembros del grupo;
- 13) Dificultades que no se resuelven entre dos o más participantes;
- 14) El grupo, al tratar un tema particular, llega a un punto muerto;
- 15) Algunos miembros disputan ásperamente, pero sin entrar de ese modo en contacto;
- 16) Muerte de un integrante del grupo o de alguien importante para uno de
- 17) Dos participantes se enamoran entre sí.

Tales son unos pocos de los problemas de grupo que presentan su propia estructura y pueden no consistir, simplemente, en las dificultades de una persona. Desde luego, el terapeuta creativo puede limitarse a trabajar con el nivel experimental de un tema particular. Puede estar allí para suavizar, alentar e iluminar los problemas en juego, mediante la mera formulación de observaciones claras y oportunas acerca del proceso en marcha. Por otro lado, puede optar por ampliar y ahondar el proceso desarrollando experimentos de situación que tienen por meta alcanzar un nivel de resolución de problemas.

Se trata de escoger una situación en el grupo y luego ampliarla hasta el carácter de experimento, el cual puede ser inventado por el líder o por varios otros participantes. La situación puede consistir en insatisfacción con un miembro del grupo: sus integrantes se quejan de que Marcos, profundamente cansado, se ha retirado con frecuencia de la acción y a veces se ha dormido. El grupo considera que no ha tenido energía suficiente y, cuando la ha tenido esa energía no ha estado a disposición de los otros. Es un problema serio para el grupo. A Marcos, le resulta fácil ponerse a la defensiva y plantear la posibilidad de apartarse del grupo. Empero, antes de que se adopten medidas tan radicales el grupo debe tener una oportunidad de experimentar con su imaginación y su capacidad para resolver problemas.

Como la conducta de Marcos divide al grupo en fracciones, a alguien se le

ocurre que están en una sala de justicia. La imagen atrae inmediatamente al grupo, porque mucho de lo afirmado suena a acusación y juicio. Poco a poco, la imagen del tribunal se transforma en un experimento. Inés sugiere que Marcos sea procesado. La idea de tribunal y proceso otorga al grupo la sensación de que puede ponerse por encima de sí mismo y contemplar la situación como en perspectiva, con sentido del humor frente a la propia experiencia, y a la vez considerar a Marcos como un ser humano de carne y hueso. Se trata de una dramatización grupal de desenlace incierto.

Marcos pide a quienes más vivamente le han recriminado su pobre presencia en el grupo que hagan el papel de fiscales. Varios que han manifestado su simpatía por Marcos se ofrecen como abogados defensores. Otros miembros señalan que, en el grupo hay ciertos individuos agresivos que apoyan la actitud evasiva de Marcos y conspiran para estimularla, por lo que también deberían ser procesados. Melina se opone: "Hagamos las cosas con claridad. Juzguemos a una sola persona, a Marcos. El es el centro de nuestro problema". El grupo acepta.

Se plantea, desde luego, la cuestión del jurado; éste consistirá en integrantes del grupo que no se han comprometido en la discusión y se sienten capaces de examinarla imparcialmente. Se consagran varias horas a la producción del drama en la sala del juzgado, y todos los personajes se manifiestan con intenso vigor. Aunque nunca sea posible predecir con total exactitud los resultados de tales experimentos, con frecuencia dan oportunidad de resolver en forma creativa conflictos surgidos dentro del grupo. Los siguientes son pasajes del experimento, tal cual se desplegó.

*Fiscal:* Su Señoría, ¡este hombre se ha burlado del grupo de terapia! (Uno de los asistentes dice: "¡Es exacto!" Otro se ríe.)

*Juez:* Orden en la sala. (Aparte.) Aquí tengo mi oportunidad de ejercer cierto poder en el grupo. Ahora puedo ser tan porfiado como se me ocurra.

*Fiscal:* Sí, y también yo puedo señalar con el dedo a ese hombre. (Señalando a Marcos.) ¿Qué hace en este grupo? Bosteza, se duerme y ventosea. Apenas responde a otras personas y a sus necesidades. Siempre está deprimido y se niega a aceptar los ofrecimientos de ayuda de sus colegas. ¡Es simplemente un peso muerto en el grupo! (Uno de los concurrentes: "Bueno, no es para tanto. . .")

*Abogado defensor:* Su Señoría, en este grupo hay personas que contribuyen a que Marcos se aparte y se distraiga. ¿Puedo tomar declaración a Juan?

*Juez:* Concedido.

(Juan se sienta dando frente al grupo. El juez queda a sus espaldas.)

*Abogado defensor:* Juan, usted ha concurrido a este grupo durante muchas semanas. Parece una persona objetiva y equilibrada. ¿Podría explicar al tribunal cómo algunas personas del grupo contribuyen a que Marcos se aparte?

*Juan:* Bien, Señoría, he notado que cuando Marcos habla sobre los problemas de libertad femenina y empieza a discutir con Jorge sobre las actitudes de éste, Marcos se retrae. Creo que Marcos asocia la seguridad y la agresividad de Marta con su propia mujer. . . y se pone ansioso. (Alguien del grupo: "¡Y también con su prepotente madre italiana!")

*Juez:* ¡Silencio! Ordeno que la palabra "italiana" sea testada del acta. Y sugiero que se interrogue directamente a Marta.

(Marta cambia asientos con Juan.)

*Marta:* Su Señoría, soy lo que soy. No estimulé deliberadamente a Marcos a retraerse. Sin embargo, ahora que lo pienso, recuerdo todas las veces que yo alcé la voz y vi una expresión de pena en el rostro de Marcos. . . Me gustaría llegar a conducirme con más tranquilidad frente a otros miembros del grupo para que Marcos — a quien aprecio mucho— pueda decir lo que piensa.

(Todo el grupo aplaude y Marta parece algo contrita.)

*Juez:* Que hable el abogado defensor.

*Abogado defensor:* Me gustaría reiterar al respecto el concepto de comportamiento confabulatorio. Nos hemos sentado cómodamente y ayudado a Marcos a permanecer aparte. Todos nosotros, no sólo Marta. Todos nos apresuramos a decir que queremos trabajar y no nos prestamos atención unos a otros. No nos escuchamos entre nosotros.

La discusión continúa. Varios otros testigos son llamados a declarar. Todos parecen empeñarse en presentar con sumo cuidado la relación que tienen con Marcos. De vez en cuando, Marcos ocupa el estrado para responder a comentarios. Hay aplausos, abucheos y ocasionales explosiones de risa. El cuarto está cargado de energía. La escena del tribunal ha movilizó a Marcos. Nunca ha tenido intervención tan activa.

*Abogado defensor:* Su Señoría, el acusado desea dirigirse por sí mismo al jurado.

(Marcos ocupa el estrado. Está ruborizado y su labio inferior tiembla ligeramente.)

*Marcos:* Señoras y señores, toda mi vida fui empujado y aguijoneado por mi madre y mi padre. Siempre me decían lo que debía hacer. Cómo actuar correctamente, cómo ser más pujante y ambicioso en mi carrera. Yo quería ser panadero, pero mi padre y mi madre insistieron en que me incorporara al negocio de la familia. Nunca fui aceptado por lo que era. Ahora soy un adulto. Y sin embargo, la mayor parte del tiempo siento que estoy corriendo detrás de algo. En el trabajo no tengo un instante de paz. ( . . . ) En casa me hablan de las cuentas antes de que haya siquiera colgado el saco. ( . . . ) Su Señoría, este grupo es algo muy especial para mí. Es el único sitio del mundo donde puedo ser Marcos, donde puedo descansar y apartarme del torbellino de la vida diaria. Puedo hablar o callarme. Incluso puedo dormir una siestita si quiero. (...) Y *ahora*, en este santuario, este oasis, ¡soy empujado, aguijoneado, acusado! Se me coarta y se me intimida para que me comporte en forma socialmente aceptable. Su Señoría, señoras y señores, pido que se me deje ser Marcos, simplemente el que soy. Que se me deje evolucionar y cambiar a mi propio ritmo, a *mi* manera.

(Largo silencio en el cuarto. Alguien se sorbe las narices. Marta rodea con los brazos los hombros de Marcos y lo besa cariñosamente.)

*Presidente del jurado:* Su Señoría, declaramos que el acusado es inocente de ser un miembro inadecuado del grupo. Deseamos alentarle para que en el futuro sea más abierto con nosotros, como durante el juicio, porque en ese momento fue elocuente y hermoso y estuvo con nosotros. Nos dio gran placer con su presencia.

Marcos se convirtió en su propio abogado, fuerte y locuaz. A medida que hizo la experiencia de su poder y energía crecientes, su papel en el grupo se transformó. Fue visto en el grupo como un participante más vital, capaz de contribuir a la acción y al desarrollo de aquél. Asimismo, varias relaciones existentes en el grupo se definieron con mayor claridad, a la vez que otras se fortalecieron. El recurso de la sala de justicia dio al grupo oportunidad de examinar su propia naturaleza. Se disolvieron antiguas connivencias y se crearon nuevas lealtades.

Pueden inventarse aun otros experimentos de grupo, de acuerdo con la situación en que éste se haya embarcado. Mencionaré algunos de los experimentos en que intervine, a lo largo de años, durante el trabajo con grupos. En su mayor parte, se basaron en una visión metafórica que el grupo tenía de sí mismo.

El grupo se encuentra en un navio espacial o en algún otro vehículo, realizando un largo viaje. (Un caso basado en esta metáfora se relata más adelante en el presente capítulo.)

El grupo reconstruye un recuerdo traumático de uno de sus integrantes.

El grupo crea la muerte, el entierro y la resurrección de uno de sus miembros, a quien preocupa su condición mortal.

El grupo se experimenta a sí mismo como una congregación y celebra una asamblea donde se dicen plegarias y se imparten bendiciones.

El grupo es una tribu primitiva que festeja algo de suma importancia para ella.

El grupo representa un nacimiento ritual, que empieza por el amor que en forma simbólica hacen dos de sus integrantes y en el que participan después todos los concurrentes.

El grupo se ve como institución: cárcel, escuela, manicomio, situación laboral particular, etcétera.

El grupo es una casa, o un edificio, o un castillo, y cada uno de los integrantes representa un aspecto particular de esa estructura, de acuerdo con el tema que prevalezca en la vida de ese individuo.

El grupo es un zoológico y cada persona encarna un animal determinado.

El grupo es un animal y cada uno de los concurrentes representa una de sus partes: esfínteres, genitales, vientre, piel, lomo y demás.

El grupo representa una fantasía que contiene una experiencia existencial de uno de sus integrantes. Por ejemplo, alguien puede decir: "Estamos flotando en el espacio". Esta metáfora es representada con el mayor empeño posible.

Tales experimentos no son prefabricados. Siempre se derivan de problemas particulares que surgen en los grupos y son ideados para esas situaciones específicas.

### **"Mecánica" de la experimentación**

Si bien un experimento puede ser sentido o experimentado como algo que sucede, no se limita a suceder; exige penetración y trabajo por parte del líder. A lo largo del proceso experimental es preciso enfrentar problemas de preparación, distribución cronológica, cohesión y disponibilidad de energía.

#### *Técnicas y creaciones*

Hablar de técnicas constituye una forma limitada de presentar nuestra metodología. En consecuencia, en vez de hablar sobre técnicas o artificios específicos, preferimos referirnos a los distintos vehículos que pueden utilizarse. Uno de ellos es el material onírico como teatro, el cual, de manera metafórica, expresa la existencia y experiencia de un grupo.

Tal proceso involucra recurrir a metáforas, fantasías, interpretación de roles, relato de cuentos e improvisación. Los temas pueden ser de carácter arquetípico, como el bien y el mal, o tomados de la vida, como el nacimiento y la muerte, la separación, el matrimonio, el duelo, las situaciones de emergencia, las relaciones básicas entre madres e hijos, padres e hijas.

Si usted dirige un grupo, pregunte a sus integrantes qué metáfora o analogía se les ocurre cuando piensan en sí mismos. ¿Son un animal o algún otro organismo? ¿Son una situación, como un viaje? ¿Qué clase de vehículo son? ¿A dónde van? ¿Quién conduce? Deje que el proceso se despliegue, que la energía del grupo se desarrolle. Estimule a los retraídos a interpretar sus roles, o a representar sus propias polaridades.

El grupo puede partir de una metáfora o un sueño o una fantasía grupal y terminar creando toda una sociedad. El grupo se transforma en un microcosmos de todas las polaridades, todas las experiencias de la humanidad. No sólo es capaz de reproducir la vida tal como sus miembros la experimentaron; además puede iniciarla, creando una sociedad como nunca existió. Y este tipo de experimentación puede ser tan conmovedor y absorbente que el proceso mismo de vivir esa experiencia sea por sí solo estéticamente agradable y se comprenda con claridad. Nadie necesita decir: "Esta experiencia significó tal o cual cosa", o bien: "Esos fueron los sentidos de lo experimentado". Nadie necesita interpretar la experiencia; su impacto es evidente por sí mismo.

#### *Preparación y graduación*

No basta inventar una idea para un experimento. También hay que considerar si el grupo es capaz de llevarlo a cabo, si se trata de un experimento demasiado difícil, o demasiado fácil, o demasiado prosaico como para que el grupo lo asuma y haga algo de él. Todo el proceso de preparar la ejecución de un experimento es decisivo y no puede soslayárselo sin crear dificultades.

El cuadro que presentamos a continuación describe la graduación de un experimento particular, centrado en torno de un problema de incomunicación dentro del grupo.

La primera columna representa la situación particular que ha surgido entre Marta y Juan. Las que siguen ejemplifican los Niveles 1, 2, 3, 4 y 5 de construir un experimento de modo que brinde al grupo niveles de participación cada vez más activa. En cada nivel se presenta de manera palpable material que cada uno de los miembros está dispuesto a ejecutar. El Nivel 1 puede consistir en una simple intervención, como ésta: "Me pregunto, Juan si estás entendiendo bien lo que María quiere decirte". Ese nivel no constituye un experimento; el terapeuta se limita a manifestar su impresión sobre lo que, a su juicio, sucede entre Juan y María. En este nivel Juan y María pueden estar listos para pensar acerca de su problema de comunicación y pasar al nivel siguiente, que corresponde a la ejecución de un experimento simple de conducta, tal como se lo expone en el Nivel 2 del cuadro.

El experimento, por lo tanto, avanza por etapas graduales, tales que cada una de ellas contribuye a la solución del problema, hasta que da cabida al grupo entero. En este ejemplo la imagen ha sido sumamente simplificada, pues no puede incluir las varias intervenciones e interacciones, de carácter lateral, de los participantes. Y como el experimento puede modificarse, para que se ajuste a las respuestas específicas de quienes intervienen, en ningún momento tiene por qué perder su cualidad fluida y orgánica, fiel al sentimiento del grupo.

#### *Energía y distribución cronológica*

Un grupo es como un ser amado. Es preciso atender a sus sentimientos, sus necesidades y su energía disponible. El tema de la energía adecuada tiene importancia superlativa. Observe usted al grupo. Deténgase en los ojos, las posiciones físicas, la respiración, la atención que se prestan unos a otros y la que le prestan a usted. ¿Qué impresión le producen? ¿Parecen necesitados de una pausa y un café, o de mayor estimulación? Todo maestro sabe cuándo su clase empieza a aburrirse. Si no entiende estas observaciones fundamentales sobre energía del grupo, se transforma en un actor o ejecutante aburrido que, centrado en sí mismo, pierde al grupo" después de dos o tres contactos.

La posición del terapeuta es similar. Necesita saber cuánta energía existe en el grupo y no debe vacilar en verificar con éste la validez de su corazonada. El terapeuta, por ejemplo, puede rebosar de energía y proyectarla sobre el grupo, sin advertir que los demás no comparten su vivo interés. No es pecado tener una corazonada errónea, y resulta muy satisfactorio que una acertada se confirme.

El punto de la distribución cronológica es difícil de describir. Se necesita una

## Graduación de los experimentos de grupo

Situación	Nivel 1	Nivel 2
Las personas no parecen escucharse unas a otras, en especial ciertas parejas, que terminan embarcándose en discusiones inútiles. María y Juan están discutiendo de nuevo y Juan se halla tan desalentado que parece a punto de no decir una palabra más. Los restantes miembros del grupo parecen frustrados e impacientes.	"Me pregunto, Juan, si usted no entiende mal lo que María quiere decirle." (Intervención simple)	"Juan, me pregunto si usted podría decirle a María lo que a usted le parece que ella dijo." (Experimento simple)
Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
"María, ¿podría usted indicarle a Juan, en lo que él dijo, qué fue lo exacto y dónde distorsionó lo que usted quería decirle?"	"Cuando el grupo parece tener problemas de escucharse, sugiero realizar el siguiente experimento: elija a la persona con la que usted menos se sienta en contacto o a la que menos le parezca comprender; apártese con ella en un rincón y repita lo hecho por Juan y María, y después haga que el otro lo repita, de manera que ambos tengan una posibilidad de someter a prueba la atención del otro y su capacidad de escuchar al otro."	"Hablamos de su experiencia. ¿Hubo allí puntos específicos en que escuchar le resultara aburrido o difícil?"

sensibilidad especial para saber cuándo algo dará buen resultado y cuándo no. Es preciso considerar el avance de la hora, así como la receptividad y la relación entre los integrantes del grupo en cualquier momento dado. A veces lo atinado consiste simplemente en suspender la acción, porque el tema ha sido desarrollado tan adecuadamente como el grupo puede tolerarlo en un lapso dado. En otras ocasiones es preciso establecer si, en ese preciso momento, el grupo está o no preparado para dar un salto creativo. Un experimento brillante e intuitivo, intentado en un marco cronológico errado, fracasará. Sin embargo, su mala distribución en el tiempo no reflejará su valor intrínseco.

### Cohesión del grupo

La experimentación creativa exige un grupo de personas capaces de trabajar duro con espíritu cooperativo y un líder a quien se respeta, se aprecia y se siente como ser humano real. Sin un mínimo de cohesión, cooperación y voluntad de tomar contacto con el terapeuta, los esfuerzos del grupo por ser creativo simplemente se desplomarán.

Existen varios indicios indicativos de la cohesión del grupo. Es un signo positivo el hecho de que, al hablar alguien, los otros parezcan invertir energía en escucharlo y reforzar el proceso de quien les habla. El momento de la respuesta es también un índice de cohesión, si bien engañoso. Una respuesta inmediata a una pregunta puede constituir un signo de interés, pero debe prestarse atención al contexto de la primera. Algunos, al escuchar, buscan en lo que dice otro una señal de la que puedan servirse no tanto para comprender al otro como para relatar su propia historia, como en el siguiente caso:

*Juan:* Estoy muy preocupado por mis exámenes parciales; apenas estudié.  
*Pedro* (desviándose del tema): Yo a menudo tenía por costumbre dejar mi trabajo para último momento. Recuerdo que en mi último año de...

En algunos grupos, la cohesión se refleja en la facilidad del contacto físico entre los participantes; en otros, el contacto físico es una manera de apartarse de la verdadera intimidad. Además, el contacto visual también se refleja en la unidad del grupo, en especial cuando se lo considera como parte de su vida total. He advertido que, en algunas familias, las personas son literalmente invisibles unas para las otras. Todo sucede como si la persona que habla ya fuera "conocida" y no hiciese falta mirarla. Casos de: "Juan es así; ahora probablemente se lamentará y gemirá"; o bien: "Inés *siempre* está deprimida; parecerá triste y empezará a llorar en cualquier momento"; o también: "José es nuestro gran disconforme; estará en desacuerdo con casi todas las cosas". Estereotipar los roles y las caracterizaciones impide el contacto fresco y debilita la cohesión del grupo.

Esta se relaciona a veces con la mayor o menor sensación que el grupo tiene de perseguir un propósito. Cuando las personas parecen desorientadas, hay que preguntarles por qué tienen cara de estarlo. Siempre me siento más cómodo cuando conozco de antemano cuál es la finalidad general del grupo, en especial cuando éste dispone de tiempo limitado. Esto lo he aprendido muy bien. Hace algún tiempo, el administrador de un hospital psiquiátrico del Oeste Medio me



pidió que pasara un día con un grupo de profesionales para ilustrarlos sobre la forma en que trabaja un terapeuta gúestáltico. Acepté hacerlo y supuse que los integrantes del grupo conocían ese plan. Al cabo de trabajar con ellos durante seis horas pesadas y fatigosas, descubrí que ninguno (el administrador no se encontraba allí) había oído hablar de mí, o de la terapia gúestáltica o de la razón específica de mi presencia. Aclarado el punto, pasamos dos utilísimas horas conociéndonos e informándonos ellos de los principios de la Gestalt.

En los grupos cohesivos, con frecuencia se expresan sentimientos de afinidad y afecto. Ello puede reflejarse tanto en las agradables respuestas que unos se dan a otros, como en la libertad con que se enfrentan entre sí en torno de cuestiones importantes. Esa confrontación no es ponzoñosa, pues refleja la personalidad de cada uno y la confianza mutua entre todos. Cuando todos concuerdan en asentirse, en cambio, puede verse en esto un signo de contacto superficial. La cohesión puede también apreciarse por la medida en que unos se confían a otros, lo que habitualmente se refleja en la revelación de problemas que afectan la sensibilidad emocional.

Por lo general, crear cohesión en el grupo supone establecer contacto adecuado entre sus participantes y señalar el punto en que se pierde la conexión entre ellos. Volvamos al anterior ejemplo de Juan y Pedro:

*Pedro* (desviándose del tema): Yo a menudo tenía por costumbre (. . .)

Recuerdo que en mi último año de . . .

*Yo*: Pedro, tengo la impresión de que a Juan no le interesa su experiencia del último año. Está tratando de hablarnos sobre su ansiedad.

*Inés*: Sí, usted lo sacó del tema. Quiero que me diga algo más de usted mismo, Juan.

*Juan*: Me siento como si me destruyera a mí mismo al no trabajar cuando realmente debo. Tengo que decidirme, necesito saber qué pretendo obtener de mis estudios. . .

Con ayuda del resto del grupo, el tema de Juan empieza a desarrollarse. Esa suerte de apoyo era lo que faltaba en el grupo de Belville, al que me refiero a continuación.

## El viaje existencial

Me reuní con el grupo de Belville durante varios fines de semana. Lo negativo de estos encuentros residió en que por más atención que prestáramos a los problemas individuales, algunos de ellos bastante serios, la atmósfera del grupo no cambiaba. Este conservaba su espíritu inicial de recelo, insatisfacción, tendencia a la disputa y falta de comunidad.

Me presenté en el taller de fines de semana sin saber bien cómo iba a enfrentar las dificultades del grupo. Me pareció que necesitábamos un vehículo por cuyo intermedio cada persona pudiese expresar sin riesgos sus sentimientos acerca de la vida en el grupo. Pensé que una fantasía ofrecería la ventaja de no sonar a enfrentamiento directo, ni a desafío audaz que condujese a pelear y discutir en forma improductiva. Una vez expresadas, las fantasías individuales

pueden combinarse entre sí de modo tal que relaten alguna historia sobre los problemas del grupo. Puesto que una combinación de imágenes abstractas no es lo mismo que una realidad, desagradable y amenazante, de paranoia de grupo, pensé que a estas personas, tan inteligentes, podría fascinarlas tejer una historia lo suficientemente distante de su comunidad como para no amenazarlas. El producto final representaría una expresión simbólica de la vida del grupo, y cabía esperar que una traducción de esta manifestación abstracta a términos más concretos revelara las dificultades y dilemas existenciales de aquél.

En consecuencia, al comenzar la tarde pedí a cada persona que escribiese una fantasía o sueño que describiera en términos figurados qué era para ella la vida en el grupo. Las fantasías resultaron ser una sucesión de pesadillas, historias de horror plagadas de monstruos, meteoros llameantes, animales prehistóricos, criaturas marinas, seres todos devoradores y destructores, en paisajes de soledad, esterilidad y aislamiento. Lo que pudiera haber de bello, expresado a medias, era incierto e inseguro. Este proceso insumió toda una tarde, y el recuento de esos sueños personales dejaba una impresión de dificultades admitidas, confe-

sadas.

En la mañana siguiente pasamos de las fantasías y sueños individuales a la construcción de una fantasía de grupo. Yo esperaba que el sueño conjunto sirviera finalmente como vehículo para que los participantes se examinaran más abierta y cuidadosamente. Marcos inició la elaboración del sueño comunal y se encomendó a Jorge registrar por escrito todo lo que se dijera. Otras personas contribuyeron al sueño en la medida de sus deseos, inspirándose en sus sueños personales de la víspera. El sueño creado por el grupo fue el siguiente:

" 'Sujeten sus cinturones de seguridad', dice la azafata, llamada Alicia. Tiene una varita mágica parecida a una regadera, con la cual riega a la gente. Un zumbido sobrenatural sale del intercomunicador; es música de las esferas. Carlos jinetea a Pegaso, cabalgando y gritando 'Vamos, Silver', cuando de pronto del tanque del avión sale un tigre. '¿Dónde están los pájaros?' , pregunta el tigre, lamiéndose los labios. Tiene un mapa caminero y pregunta direcciones. Todos los que viajan en el avión son animales. Jaime es un tigre que ríe, un tigre bizco. Cerca de él hay un hombre que constantemente detiene la acción y saca fotografías. Los fogonazos del magnesio ciegan momentáneamente a la gente. Y alguien dice: 'Esta es mi existencia'. Hay un asaltante vestido con una larga túnica negra. Del intercomunicador sale una música como de vals. Aparece un hombre con un mazo de naipes de Tarot y entrega una carta a cada persona. A Bárbara le toca el Bufón.

El piloto anuncia: 'Les leeré del Génesis. Prepárense para encontrarse con su Creador. La vida debe seguir'. Los ginecólogos que viajan en la parte trasera del avión se sacan sus blusas, bajo las cuales tenían chaquetas militares. Son espías de un pequeño país báltico. 'Ustedes mataron a Nicolás Zavala', gritan. Un coro de voces repite: 'No'. Alguien dice: 'No, fue gallo-petirrojo'. El piloto dice: 'Dentro de 20 segundos se despertarán'. Los pasajeros gritan: ' ¡No, no. no quiero despertarme!' , 'Prepárense para el aterrizaje', ' ¡No lo creo!' . Cunde el pánico, nadie sabe cómo se llaman los otros. Se abre la puerta del piloto y Rogelio, en malla de acróbata y capa, y con una S en el pecho, se echa a correr por el pasillo gritando: ' ¡Voy a sabotear este avión!' . Todos se sienten

ten atrocamente mal, incompletos, fragmentados, excitados, y siguen sin saber los nombres de los otros. Necesitamos un navegante, pues de lo contrario nos estrellaremos. Y entonces nos despertamos."

Después de creado el sueño, se pidió a Jorge que lo leyera al grupo. Todos quedaron estupefactos. Florencia observó que el texto del sueño poseía la grandeza de un tema religioso para una comunidad. Yo pensé que si el grupo lograba considerar esa expresión colectiva en una atmósfera espiritual, que supusiera amor y respeto mutuo, sus propios mensajes de unos a otros seguirían gravitando en el grupo. Entonces sugerí que David, sacerdote, se pusiera de pie y leyera el sueño como si fuese un texto religioso. Agregué que, cuando se leyera algo importante, quienes se identificaran con ese pasaje dijeran: "Y ésta es mi existencia", o bien: "Así somos nosotros como grupo de personas, a esto nos parecemos".

Me sorprendió comprobar que, a medida que se leía cada frase, con frecuencia contestaba el grupo entero. He aquí un ejemplo del ritual según fue surgiendo a medida que David leía el "texto religioso" y la "congregación" respondía.

*David:* ... Todos los que viajan en el avión son animales.

*Grupo:* Y ésta es nuestra existencia.

*Florencia:* Sí, y yo esperé durante semanas que pudiéramos ser humanos unos con los otros.

*David:* ... Jaime es un tigre que ríe, un tigre bizco. ...

*Jaime:* Y ésta es mi existencia.

*Bárbara (bufón):* Jaime, yo disfruté de tu desenvoltura, de tu despreocupación, pero hoy necesito que seas adulto, maduro. Y ésta es mi existencia.

*David:* ... Hay un asaltante vestido con una larga túnica negra. ...

*Grupo:* Y ésta es nuestra existencia.

*Pedro (piloto) a Eduardo (asaltante):* Por hoy, Eduardo, me gustaría que nos dejaras volar en línea recta sin contarnos tus últimos problemas y amenazarnos con irte si no respondemos. Y ésa es *mi* posición.

*Grupo:* Y ésta es nuestra existencia.

*Eduardo:* ¡Váyanse al demonio! (Largo silencio.) Pero tienen razón, y eso duele.

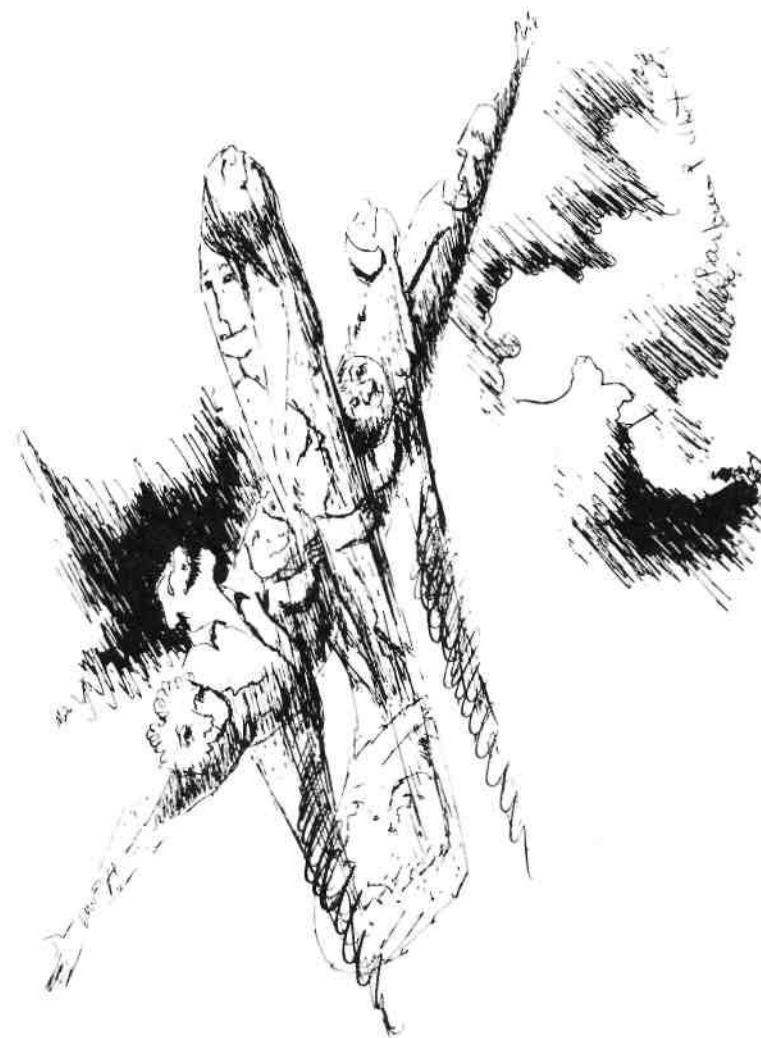
(Largo silencio.)

*David:* ... Los ginecólogos que viajan en la parte trasera del avión se sacan sus blusas, bajo las cuales tenían chaquetas militares. Son espías de un pequeño país báltico. "Ustedes mataron a Nicolás Zavala", gritan. Un coro de voces repite: "No". Alguien dice: "No, fue el gallo-petirrojo".

*Grupo:* Y ésta es nuestra existencia.

*Alicia (azafata):* Es hora de que comprendamos que nuestros ginecólogos, José y Mima, quieren hacer nacer a nuestros bebés. Que no tienen otros motivos. ...

*Javier:* Es hora de que dejemos de ser tan paranoides con nuestros líderes. Es hora de confiar más. Y ésta es mi existencia. (Alguien, desde atrás: "Eh, eh...".)



¡Y ésta es nuestra existencia!

*Pedro (piloto):* Hemos sido recelosos y desconfiados y, al mismo tiempo, muy hábiles para negar e intelectualizar nuestra desconfianza recíproca. Y así es cómo yo me siento. ¡Repugnado por nosotros!

*David:* ... Cunde el pánico, nadie sabe cómo se llaman los otros.

*Grupo:* Y ésta es nuestra existencia.

*Una voz:* Me siento avergonzado de nosotros.

*Jorge:* Es hora de que conozcamos los sentimientos y temores de cada uno. Es hora.

*Otra voz:* ¡Amén!

*David:* ... Se abre la puerta del piloto y Roger, en malla de acróbata y capa, y con una S en el pecho, se echa a correr por el pasillo gritando: " ¡Voy a sabotear este avión! "

*Grupo:* Y ésta es nuestra existencia.

*Marcos:* ¿No basta con tener un asaltante? ¿Necesitamos un saboteador además? ¡Por Dios! ¡Lo que precisamos es un albañil, un constructor! Y ésta es mi experiencia. Necesitamos que Brenda, la azafata, nos haga crecer con su regadera mágica.

*David:* ... y siguen sin saber los nombres de los otros.

*Grupo (fuerte, a coro):* ¡Y ésta es nuestra existencia!

*David:* ... Necesitamos un navegante, pues de lo contrario nos estrellaremos.

*Julia:* ¡Amén!

*Voces:* Esto será el fin si no podemos. . .

*Marcos:* ... ¡Un navegante sabio!

*Voces:* ¡Y ésta es nuestra existencia!

Al concluir el servicio, hay en el grupo una silenciosa agitación una aguda sensación de que se ha revelado la propia verdad. Y también tristeza al escuchar esas manifestaciones que han formulado acerca de sí mismos.

Al cabo de minutos de silencio, el grupo, espontáneamente, comienza a representar la fantasía que ha creado. Todos se sienten como si estuvieran en un avión y empiezan a conversar sobre el punto de destino del vuelo. Entonces Pedro mira alrededor y dice: "No tenemos navegante. Sin un navegante nos estrellaremos". Y Javier contesta: "Hay un bebé. Que el navegante sea él. Es el que tiene los motivos más puros". (Julia ha traído a su hijo, de menos de un año.)

Marcos se ofrece para tomar asiento junto al piloto, como portavoz del "bebé" navegante. Habla en voz muy suave y tierna, casi suplicante: "Lo que necesito para llevar este avión a tierra es ser amado. No soy más que un bebé indefenso y me siento solo. Necesito que ustedes me cuiden. Necesito que ustedes me quieran". Mientras hablaba sus ojos se llenaban de lágrimas; espontáneamente, varios acudieron a Marcos para reconfortarlo. Con la misma espontaneidad, todos los viajeros empezaron a formar pequeños subgrupos de individuos que se acercaron paulatinamente unos a los otros hasta que, abrazados, hablaron en voz baja, reconfortándose unos a otros, diciéndose lo que significaban unos para los otros y reconociendo abiertamente cuán perdidos se sentían.

El drama continuó al anunciar el piloto: "Sujétense los cinturones de seguridad, ahora hay bastante amor como para llevar el avión a tierra". Todos se aferraron entre sí, como si se sostuvieran para un aterrizaje accidentado. Sus rostros estaban encendidos; algunos se abrazaban y lloraban. Entonce» se escu-

chó la voz de la azafata: "Señoras y señores, acabamos de aterrizar en el país de la confianza, en la ciudad del amor entre hermanos (pausa). . . y hermanas. . .". Alguien contestó: "... y después de recoger los equipajes, ¡tenemos mucho que hacer! "

Así culminó aquella particular experiencia de grupo. No sólo revelo la situación existencial de éste; además, por primera vez sus integrantes empezaron a apoyarse y confiar entre sí, y ver las posibilidades de trabajar constructivamente unos con otros en lo futuro. Fue la primera sensación que tuve, en ese grupo, de que en verdad podríamos aprender juntos, de que podríamos formar una comunidad. Yo había empezado por enfrentar la primacía de la experiencia del grupo pidiendo a los integrantes que, en forma individual, expresaran metafóricamente el problema. Había sentido que el grupo estaba perturbado en lo que se refería a la confianza y pensado que la metáfora nos daría libertad para abordar el problema de manera abierta y creativa. Transmitir esas fantasías iniciales estimuló tanto la conciencia personal como la colectiva, proceso que se intensificó mediante la creación de una fantasía de grupo. Fue como si todo el grupo se mirara en un gran espejo.

El contacto se hizo más intenso al identificarse, en el grupo, el tema de la alienación, y se acentuó todavía más a medida que el grupo siguió trabajando con el sueño, en especial cuando éste se transformó en un ritual religioso. El mayor compromiso del grupo consigo mismo en cuanto comunidad fue evidenciado por el hecho de que los integrantes se sintieron lo bastante seguros como para intervenir en el experimento. El enunciado elocuente de un tema es, en muchos casos, un medio de entender el problema, e incluso de hallarle solución. En muchos sentidos, la solución del dilema del grupo estuvo implícita en el estilo, el modo en que fue formulada: el medio se convirtió en el mensaje. Al representarse el sueño, se lo trabajó con una intención de resolución de problema. De manera que cuando le pedí a David que lo leyera al grupo como si se tratara de una declaración religiosa, ya estaba diciendo: "Pongamos de relieve hasta qué punto todo esto nos trastorna; roguemos por esto; démosle tanta importancia, que nosotros mismos no podamos rehuirlo". O bien, al pedir un navegante, el grupo efectuaba una tentativa por decir: "Encontremos una manera de orientarnos nosotros mismos de modo que todos podamos descender con este avión maltrecho en una zona del mundo donde podamos vivir juntos". La resolución se dio no sólo al dramatizar y representar, sino también en la forma en que la fantasía fue concretamente traducida a una nueva forma de mirarse unos a otros.

El experimento puso en claro que este dilema había sido creado por el grupo mismo y que, al crear ese sueño, el grupo asumía la responsabilidad de sus propios problemas. En un sistema autoritario donde el terapeuta propone la solución, esa propuesta es mucho menos compulsiva que el clamor creativo y el espíritu de intervención del grupo entero. El grupo se hipnotiza a sí mismo con su propio poder creativo. Resulta imposible rechazar esta suerte de autoexamen. Si el grupo entero grita: "Tenemos que aterrizar en un sitio seguro donde vivir juntos", nadie puede adelantarse y decir al líder: "Oh, eso es ridículo, usted propone simplezas", porque el grupo entero ya se ha comprometido a sí mismo a formular una declaración de ese tipo. Cada uno ha internalizado a su propia manera el mensaje. Este es ineludible.

## POLARIDADES Y CONFLICTOS

"Tengo para mí que el sine qua non del conocimiento, la felicidad y la existencia del hombre debe buscarse en la idea de reconciliación de las diferencias. Poco importa que hablemos sobre salud mental y estructura de la personalidad, o que hablemos en relación con el contexto social. Poco importan las dimensiones de la sociedad. No hay gran diferencia si la sociedad es un matrimonio, un grupo pequeño, una gran organización industrial, una comunidad, una nación o muchas naciones. El problema básico reside en la reconciliación del individuo con el grupo, la organización, la integración de las partes en un todo unificado. Se trata, en todos los casos, de una cuestión de totalidad, integridad, entereza, unidad, orden, estructura."<sup>1</sup>

El conflicto puede ser saludable y creativo, o confluyente e improductivo. Esta última forma se da cuando yo no me comprendo a mí mismo y acuso a usted de algo de lo cual soy yo culpable, e involucra por lo menos dos formas de defensa, la represión y la proyección. El conflicto saludable se da cuando tanto usted como yo somos personas integradas que tenemos cierto autoconocimiento y una clara sensación de ser distintos. En este caso, el conflicto surge cuando hay una clara impresión de desacuerdo en torno de algo que constituye un verdadero problema para ambos. No resulta, en cambio, de proyectar sobre el otro cosas que somos incapaces de enfrentar en nuestro propio interior. El conflicto saludable, si se lo maneja con habilidad, tiene por efecto crear buenos sentimientos entre las personas; equivale a una propuesta de ganar ambos, en vez de ganar uno y perder el otro.

Suelo decir a mis amigos que me gusta armar disputas. Por una parte, las personas que discrepan rara vez se aburren entre sí. Por otra, el conflicto nos proporciona la posibilidad de diferenciarnos en relación con los límites propios de otras personalidades. Con harta frecuencia, personas conectadas por lazos profundos tienden, al mismo tiempo, a sumergirse en la psiquis del otro, cuyos límites traspasan, hasta el punto de parecerse entre sí. Cuando dos límites claramente diferenciados se frotan entre sí, los individuos experimentan una excitante sensación de contacto.

El mismo fenómeno se observa en el caso de los conflictos intrapsíquicos o internos. Llevados con claridad a la conciencia, permiten a la persona, en princi-

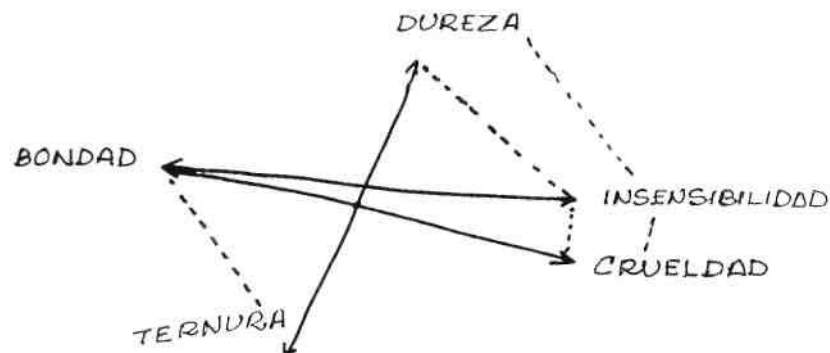
<sup>1</sup> Ronald C. Jones (sin título), en J. Brockman y E. Rosenfeld (compiladores): *Real Time I. Garden City*, Nueva York, Anchor Press/Doubleday, 1973.

pio, sentir su propia diferenciación interna y, en el plano de la creatividad, suponen la posibilidad de integrar el propio comportamiento, que adquiere así alta capacidad de adaptación, porque incluye toda la gama de respuestas comprendida entre las situaciones polares que se experimentaban antes. Sobre la base de toda esa gama, la persona es capaz de responder en forma flexible a una variedad de situaciones. En cambio, las respuestas polares son por lo general estrechas, de vuelo pobre y frágiles al contacto con las tensiones de la vida diaria.

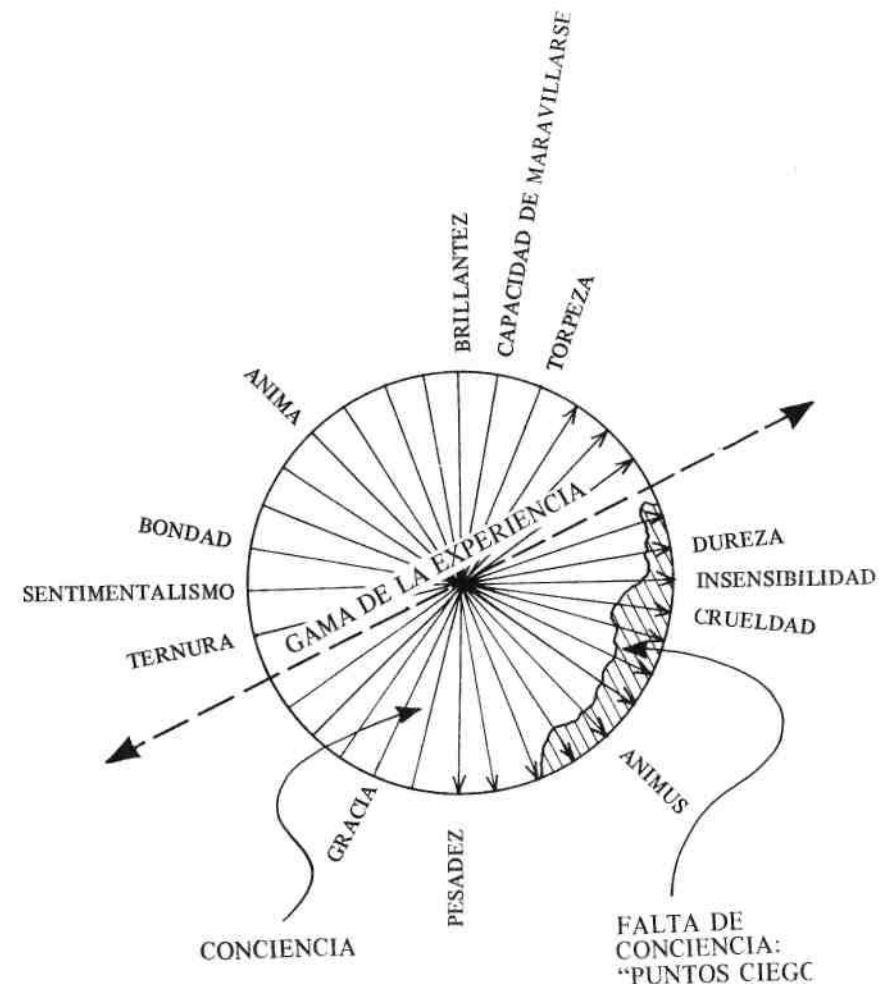
El conflicto que se repite en forma estereotipada, sin dejar en cada caso soluciones ni aprendizajes, lleva a la confluencia, más que al contacto entre personas. Por lo tanto, la promesa creativa del conflicto radica en su potencia! de aprendizaje.

### Polaridades: punto de partida para la comprensión del conflicto

Una buena teoría del conflicto incluye tanto el conflicto intrapersonal como el interpersonal. Empieza por el individuo como conglomerado de fuerzas polares, todas las cuales se intersectan entre sí, pero no necesariamente en el centro. Como ejemplo supersimplificado, podemos dar el de una persona que contiene la cualidad de la bondad y también su polaridad, o sea, la crueldad, y la característica de la dureza y su polaridad, es decir, la ternura. Por añadidura, una persona no posee tan solo una polaridad opuesta, sino varias que se relacionan entre sí, creando "multilateralidades".<sup>2</sup> Por ejemplo, la polaridad de la bondad puede no ser solamente la crueldad; otra sería la insensibilidad o indiferencia a los sentimientos de otra persona. En forma diagramática esa unilateralidad simple puede representarse así:

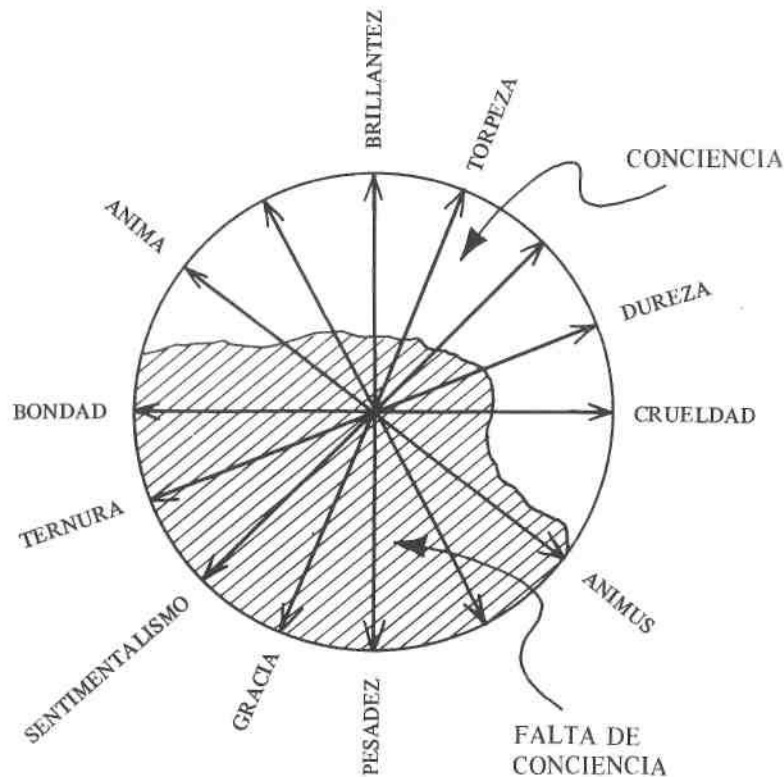


Multilateralidades es un término acuñado por Erving Polster.



Autoconcepto saludable. En este caso la persona tiene conciencia de muchas fuerzas que se oponen en su interior. Desea verse a si misma, en una multitud de formas "contradictorias". *Experimenta relaciones entre una*

*diversidad de partes internas.*



*Autoconcepto patológico. La persona "perturbada" se ve a sí misma en forma estereotipada unilateral. Ella siempre es esto y jamás aquello. Su conciencia de poseer una multitud de fuerzas y sentimientos interiores es bastante limitada. En su percepción de sí misma carece de fluidez y amplitud. Es vulnerable al ataque.*

Las conceptualizaciones y sentimientos polarizados son complejos y se entrelazan unos con otros. Como es obvio, se refieren a la particular historia del individuo y su percepción de la propia realidad interior. Esta consiste en aquellas polaridades y características que son yosintónicas, o aceptables por el sí mismo consciente, y las que son yodistónicas, o inaceptables del sí mismo. A menudo, el autoconcepto excluye, por dolorosa, la conciencia de las fuerzas polares que operan en el propio interior. Yo pienso de mí mismo que soy despierto y no lerdo, gracioso y no torpe, tierno y no duro, bondadoso, no cruel.

En teoría, la persona saludable constituye un círculo completo, que posee miles de polaridades integradas y entrelazadas, que se fusionan todas entre sí. La persona saludable conoce la mayoría de las polaridades que contiene, incluso aquellos sentimientos y pensamientos que la sociedad reprueba, y es capaz de aceptarse tal y como es. Puede decirse: "A veces soy tierno, pero en situaciones en que me siento amenazado, me gusta realmente mi dureza. Cuando estoy en línea y alguien, deliberadamente, me lleva por delante, no me siento tierno, y está bien que así sea". Una persona puede ser en general graciosa, y sin embargo desmaña en ciertas ocasiones. Una persona saludable, si tropieza con un mozo en un restaurante, no necesita decirse: "Que bruto soy".

Aun así, puede haber puntos oscuros en la conciencia de la persona saludable. Puede conocer su lado tierno, pero no sus aspectos duros. Cuando su atención se dirige a éstos, puede experimentar pena, pero también deseo de incorporar esta nueva noción de sí mismo a su autoconcepto. Tal vez la persona saludable no apruebe todas sus polaridades, pero el hecho de que acepte soportar la conciencia de ellas es un aspecto importante de su energía interior.

En la conciencia de una persona perturbada hay grandes vacíos. Tiene una visión rígida y estereotipada de sí misma y no logra aceptar muchas de sus partes: su mezquindad, su homosexualidad, su inestabilidad, su dureza. Niega sus propias polaridades negativas -aquellas facetas de sí misma que le han enseñado a considerar inaceptables o repulsivas- y tiende a proyectar sobre otros tales características. Tomar conciencia de esas polaridades inaceptables la torna ansiosa. Como consecuencia surgen síntomas neuróticos: la neurosis consiste en la imposibilidad de controlar la aparición de ansiedad.

### Conflicto intrapersonal

Creo que el autoconcepto es análogo a las caras oscura y luminosa de la luna. El conflicto interpersonal supone choques entre las propias polaridades oscuras y luminosas. Por ejemplo, cuando una persona dice: "No" a su hijo, el lado luminoso de la luna le observa a ella: "Has actuado razonablemente; el pedido de tu hijo no era razonable, de modo que correspondía decir no". Al mismo tiempo, el lado oscuro de sus polaridades (tal vez algo que aprendió de su madre) dice: "Eres cruel y malvada. No eres una buena persona al obrar así". De modo que esa mujer empieza a torturarse, en vez de echar todo al olvido. Si bien tales situaciones suelen involucrar a otros seres, el conflicto se pone en marcha a raíz de lo que la persona se hace a sí misma. Un aspecto del lado oscuro de la luna es la conciencia, o superyo. Esa cara

oscura asume a menudo la forma de un Hitler, vale decir, de una conciencia irrazonable, rígida, intransigente: "¿Qué es eso de irse a dormir a las diez sin haber contestado esas cartas ni devuelto esas llamadas .! ". Otra manera de **definir** esas dos partes de la luna consiste en decir que la porción regañona es la sádica y la luminosa -la que recibe todos los reproches y no sabe cómo enfrentarlos- es la masoquista. Sucede casi como si hubiera dos personas en una.

Una manera de abordar un conflicto de este orden consiste en separar claramente a esas "dos" personas. Por ejemplo, puedo decir a un cliente: "Ponga usted a su sádico en este diván y a su víctima sufriente en esta silla y déjelos conversar. Tal vez puedan resolver el problema". En ese proceso, cuanto más trabajan "ambas" partes, tanta más conciencia adquiere el cliente sobre la dinámica de ellas y el intercambio que sostienen entre sí. Y cuanto más aprende acerca de las zonas misteriosas de sí mismo, más saludable se torna.

En esencia, tal finalidad es la que la terapia se propone: eliminar lo misterioso. Cuando estamos en la tiniebla, nos imaginamos demonios y fuerzas del mal que acechan "por allí". Cuando encendemos la luz, nos sentimos seguros. Tal el **punto** central de la teoría psicoanalítica: la mecánica de empujar las polaridades dolorosas de nuestro interior hasta llevarlas a la conciencia y, entonces, enfrentar lo que sucede cuando empiezan a burbujear y crear ansiedad. Freud consumó un exitoso esfuerzo por encender la luz en el interior de nuestras vidas psíquicas. Gran parte de la terapia guesáltica concreta y aplica operativamente sus ideas en técnicas de curación más eficaces.

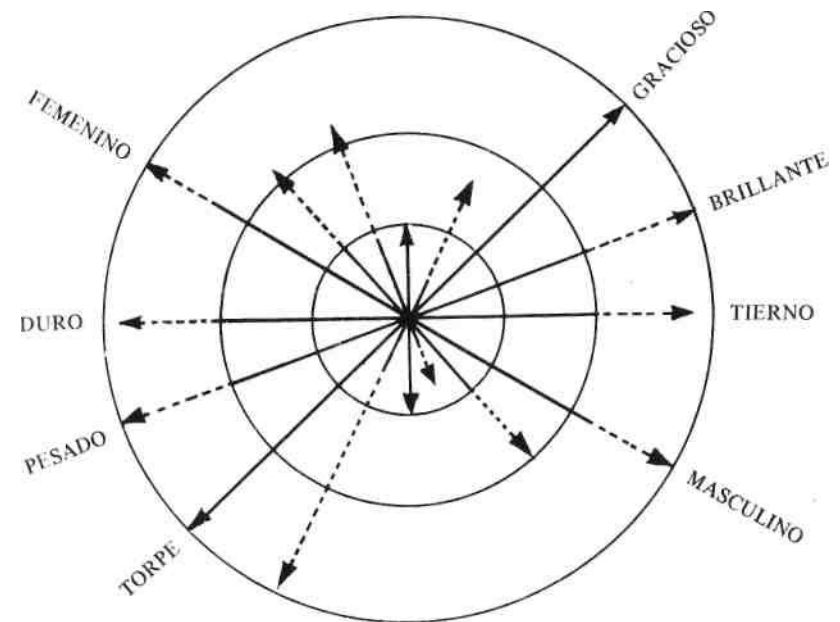
### Estirando el autoconcepto

Mi teoría de las polaridades sostiene que si no me permito ser malvado, nunca seré genuinamente bondadoso. Si estoy en contacto con mi propia maldad y amplío esa parte de mí mismo, mi bondad, cuando se manifieste, será más rica, más plena, más completa. Si no me permito a mí mismo tener contacto con mi femineidad, mi masculinidad será exagerada, hasta perversa: seré un "tipo duro". Muchos de mis clientes me han dicho: "Usted es un hombre, pero distinto; usted es tierno, y eso resulta espléndido". Cuando un lado de la polaridad se estira, también se estira el otro lado, en algún punto, casi automáticamente. Tal es el fenómeno que llamo "alrededor del mundo": vuela usted hacia el Norte por bastante tiempo, y terminará volando hacia el Sur.

Para crecer como persona y tener con los otros experiencias de conflicto más productivas, tengo que estirar mi autoconcepto. Debo enseñarme a invadir aquella parte de mí mismo que no apruebo. Varias técnicas intervienen en este proceso. Ante todo, debo poner al descubierto esa parte de mí mismo de la que me desentiendo. En segundo lugar, necesito entrar en contacto con esa parte de mí mismo que no asumo. Este es el paso preliminar: ponerme en contacto con la forma en que mantengo en secreto algo de mí mismo. Puedo tender en el diván aquella parte de mí mismo que representa mi yo secreto, y ella decirme: "Soy misteriosa e interesante. Debes apreciarme porque te impido exponer tu ternura y te protejo". Y la otra parte, sentada en una silla, puede decir: "Sí. ¿pero no pagamos un precio por eso?". Entonces vuelvo al diván y contesto:

"Sí. muchas veces me encuentro solo cuando no quiero estarlo, y me cocino en mis propias reservas".

Cuando me he sentido más amable con mi ser secreto, porque he llegado a comprenderlo mejor, puedo relacionarme con otra persona que procura penetrar en ese territorio interior o amenaza parte de mí mismo. Llamo a todo ese proceso estiramiento del autoconcepto, pues crea más espacio en la imagen que uno tiene de sí mismo. Cuanto más ampliamente me conozco a mí mismo, más comfortable me siento conmigo.



*"Estiramiento" del autoconcepto: el movimiento en una dirección estira inevitablemente la polaridad opuesta.*

Uno de mis clientes experimenta fuerte ansiedad, pues cae víctima de una parte de sí mismo que dice: "No eres digno de vivir. Eres una mala persona; tu vida es ruín. No hay nada bueno en ti". Esta persona no puede asumir la propiedad de esa actitud vil, sádica, como parte de su propio carácter. Siempre siente que "eso" lo acosa de pronto, como si "eso" viniera del espacio exterior. A medida que trabaja conmigo, comprende que la parte "mala" se desarrolló en una etapa muy temprana de su vida. De niño, cada vez que salía de su casa era golpeado y escarnecido por otros niños. Poco a poco empezó a identificarse con esos niños, quienes, al cabo de un tiempo, le enseñaron a ser su propio crítico, su propio enemigo. Ahora, de adulto, no tiene necesidad de sus coléricos amigos. El mismo hace el trabajo, golpeándose a diario



Cuando logró tomar contacto con ese sádico-crítico introyectado, pudo mirar con alguna simpatía esa parte de sí mismo que le resultaba inaceptable. Ahora, cuando se siente autocrítico, puede dirigirse por sí mismo al autor de las críticas: "Vaya, tú realmente sufriste. Eres la parte mía que recibía los golpes. Lamento que hayas asumido esa tarea. ¿No es tiempo de que me dejes en paz? Después de todo, sabes que soy un hombre decente".

Podría pensar que si ese hombre acepta la realidad de su actitud crítica y su sadismo se tornará sádico. Esto es una falacia. Cuanto más acepte ese hombre a su yo sádico, punitivo, menor será la posibilidad de que actúe a partir de su sadismo. El curioso efecto del proceso de estiramiento radica en que las polaridades del crítico se tornarán más evidentes, más sólidas. En consecuencia, si para este individuo la polaridad de crítico y sádico es la de aceptador y curador, su capacidad de aceptar y curar se tornará más genuina y adquirirá más realidad para con los demás, así como para consigo mismo.

En cambio, cuanto menos conciencia tenga de esos aspectos negativos, más se sorprenderá a sí mismo en plena expresión de ellos. Recuerdo a un joven que acudió a mí horrorizado por su conducta. Al cabo de cierto interrogatorio, dijo: "No sé qué se apoderó de mí, pero golpeé a mi hijito tan fuerte que le rompí una pierna. Y ayer arrojé al gato contra la pared". Este joven padre no tenía contacto alguno con su sadismo. No asumía en modo alguno su propiedad. "Eso" brotaba en él como una cosa extraña, que escapaba a su control.

Una persona que siempre es considerada y bondadosa puede no tener contacto con su resentimiento y su ira propios, o con su pena por el dolor que le ha sido infligido. A tal persona le resulta muy difícil aceptar su cólera. A veces, la única forma en que puede manejarla consiste en ser para los demás mejor que lo que los otros han sido con él. No maneja las consecuencias de ser una víctima y le resulta inconcebible identificarse con el victimario.

Permítaseme otro ejemplo. No podemos prestar plenamente nuestro acuerdo a algo a menos que tengamos la posibilidad de decir: "No". Una mujer se queja porque aceptó consagrar tiempo a una causa noble cuando no dispone de ese tiempo libre, o piensa que ya lo ha hecho tantas veces que ahora bien podría otra persona hacerlo por ella. No puede decir: "No", porque sabe que alguien debería cumplir esa tarea, o tal vez porque no quiere quedar mal negándose a ella. Entonces dice: "Sí" y se resiente, o se convierte en mártir. No hace la tarea porque realmente la desee. A esta persona más le valdría decir: "Sé que ésta es una causa valiosa y comprendo que a ustedes les cuesta reclutar voluntarios, pero ya lo hice muchas veces, y estoy cansada y ocupada, y esta vez no lo haré". Si aprendiera a decir: "No quiero" auténticamente, tendría mucho más placer al decir: "Quiero" cuando aceptara la tarea en otra ocasión. El "No quiero" otorga mayor plenitud al "Quiero".

### **Conflicto interpersonal**

El conflicto interpersonal se deriva a menudo del conflicto intrapersonal. Esto sucede cuando un individuo reprime su conciencia de alguna zona de su propio ser y luego la proyecta sobre otro: es más fácil ver lo malo de otro que lo propio. El demonio es una proyección, magnificada, de nuestra maldad inte-



*El curioso resultado del proceso de estiramiento consiste en que las polaridades del carácter se tornan más evidentes, más sólidas.*

rior, y Dios lo es de nuestra bondad interior. Más fácil resulta luchar con otro que con uno mismo, "resistir al mal" que enfrentar las malas intenciones propias. La lucha con uno mismo se libra a solas y provoca ansiedad. Menos doloroso resulta atacar una parte de uno mismo acusando a otro de ser así, sobre todo si la acusación no se formula abiertamente.

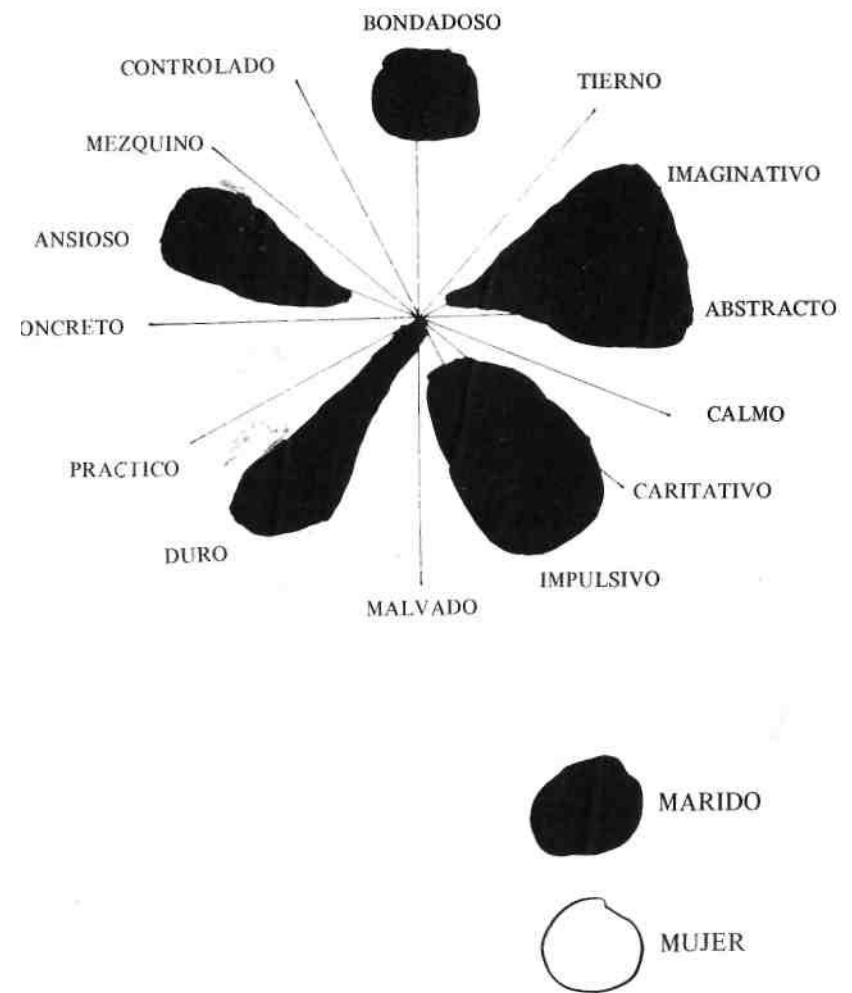
A veces atacamos partes de otros que son dignas de aprecio, pero demasiado temibles para nosotros mismos. Supongamos que hay en mí una parte realmente cariñosa, afecta a manifestarse así a otro ser, a mecerlo o cantarle, pero he aprendido con el tiempo que un hombre "maduro" no hace eso, o que eso es desagradable estéticamente, o que si lo hago me voy a meter en problemas. Sería lindo hacerlo, pero si yo lo deseara, me sentiría incómodo. Entonces veo que mi madre tiene en brazos a su hijo de 12 años y lo está meciendo, y digo: "Véanla, está estropeando a ese chico; es débil; no sabe cómo manejar a su hijo. Debería ponerse firme y no darle tanto cariño". Significaría reprobarla: "¿Qué te sucede? ¿Por qué eres tan blanda?". El resultado consistiría en una disputa.

Por efecto de mi propia experiencia como "exhibicionista", tiendo a ser particularmente sensible al exhibicionismo de otro. Cuando no tengo conciencia de que estoy alardeando de algo, tiendo a ser atraído por ese comportamiento en otra persona: un fanfarrón conoce a otro. Si pretendo tener un conflicto constructivo, creativo, más me vale tomar antes contacto con esa parte de mi ser, pues al estar en relación con ese aspecto de mi vida interior despojo de virulencia mis fuentes de ira.

Si alguien que me disgusta denota una conducta tan repugnante para mí que la desconozco en mí mismo, no puedo ser objetivo frente a esa conducta. No puedo tomar claramente posición ante ella; me limito a sentirme fastidiado. Por ejemplo, varios estudiantes me informan que una colega mía no se presentó a dar clase. Yo debería ser la última persona del mundo al que se lo contaran, porque repruebo mi propia impuntualidad. Me basta llegar pocos minutos tarde para sentirme culpable. Entonces, cuando mi colega llega, yo, con toda mi rectitud, le digo que su comportamiento me disgusta, que es de lo peor y denota incompetencia. Como resultado, todos los que asisten a la escena se enojan conmigo. Si yo fuera un poco más condescendiente con mi propia impuntualidad, hubiera sido más razonable con mi colega y me hubiese informado mejor [antes de](#) pronunciar un juicio acerca de otro.

Creo que en el proceso de enamorarse intervienen el reconocimiento de las propias polaridades. A menudo nos enamoramos de aquella persona que representa las polaridades oscuras en nosotros mismos. Supongamos que soy una mujer que no experimenta ciertas partes de su propia persona. No tengo confianza en mí misma. Me parece que carezco de inspiración. Me creo más bien obtusa. Estoy segura de no ser creativa. En esas circunstancias conozco a un hombre. Salimos; él es vivaz, excitante. Dice: "Voy a revolucionar todas las cosas". Parece creativo, me muestra algunas de las cosas que ha hecho, y yo me enamoro de él hasta los tuétanos. Es una delicia. Me hace sentirme mejor. Todo sucede como si yo hubiese recobrado una pieza de mí misma que se me había perdido, ¡y ya está! A menudo el lenguaje del amor lo dice exactamente así "Es una parte de mí misma. No estoy completa sin él. Con él me siento completa"

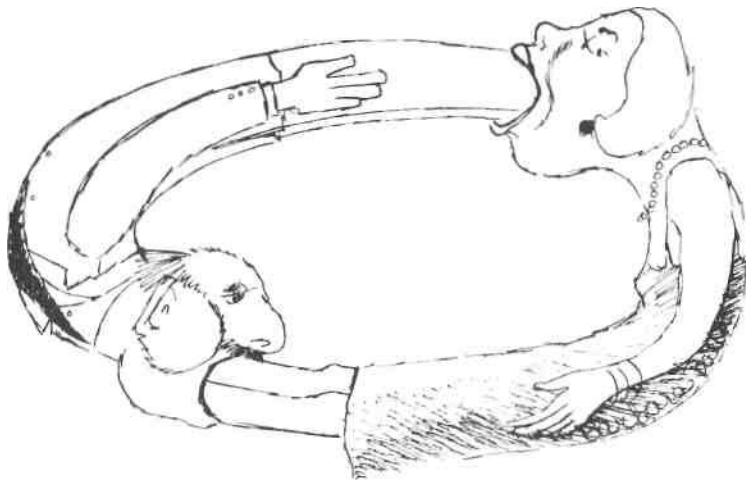
Se trata de un hermoso sentimiento, pero tal tipo de situación siempre



*Marido y mujer con frecuencia se reparten las polaridades y cada cual llena una polaridad "vacía" u "oscura" en el otro.*

supone un problema. Tal vez el hombre no sea todo lo que ella se imagina. Puede tener otras características que ella no quiere ver. O bien, si lo ve sólo como una parte faltante de ella, tiempo después podrá resentirse con esa parte de la vida de él con la que ella no puede tener contacto directo. Por ejemplo, los sentimientos de ella podrían expresarse así: "Si tú llevas de paseo por allí a la parte creativa de mi persona y te diviertes con ella, y yo sólo soy una monótona mujer doméstica que no sale de casa ni se utiliza verdaderamente a sí misma, yo me resiento contigo. Estoy celosa de ti. Creo que esa parte creativa de mí también debería estar aquí, en casa". Pero, ¿cómo podría esto suceder, desde el momento en que él es otro ser humano?

A menudo marido y mujer se comparten las polaridades y cada uno llena una polaridad "vacía" u "oscura" en el otro. En consecuencia, se necesitan dos personas para formar a una persona completa. Se trata de una relación confluyente, una situación que dos seres viven en una misma piel psíquica. Esto se aplica tanto en un sentido dinámico como en términos de comportamiento concreto. El conflicto sobreviene con frecuencia cuando una de las partes ataca en la otra aquella polaridad que en ella misma está a oscuras, trae problemas o permanece ignorada.



*A menudo el conflicto sobreviene cuando uno ataca la polaridad que el otro tiene a oscuras.*

Las polaridades que se proyectan pueden ser oscuras, desconocidas y perturbadoras (yodistónicas), o bien oscuras, desconocidas y sustentadoras (yosintónicas). Si el marido actúa impulsivamente, la mujer puede decir que, de los dos, él es el "animado". Ese rasgo de él puede gustarle, en parte, porque hasta cierto punto ella piensa que le gustaría poseer tal cualidad. Este es un ejemplo de polaridad oscura y sustentadora. Pero también es posible que a ella su propia

impulsividad la asuste y, en consecuencia, la de él la trastorne. Cuando él se conduce en esa forma, ella se pone ansiosa y se enoja con él, y lo acusa de atolondrado y veleidoso. La mujer sólo sería capaz de enfrentar eficazmente el problema si fuera capaz de apreciar su propia impulsividad reprimida.

Según mi teoría sobre la forma en que estas dos personas podrían constituir un matrimonio sólido, sería necesario que la mujer lograra conocer su propia creatividad y su propia vivacidad, es decir, a conocer en sí misma todas las cosas que admira, adora, aprecia y gusta en su marido, y viceversa. Supongamos que su marido se enamoró de su ternura, su capacidad de entregarse, de brindar apoyo. El debería aprender a tomar contacto con su propia ternura, su propia capacidad de dar y de sustentarse a sí mismo, y debería igualmente apreciar su propia capacidad de dar apoyo a otros.

Lo que así llegaría a constituirse no consistiría en dos círculos de polaridades superpuestos, en que cada uno cuida del otro, sino dos seres humanos completos, capaces de amarse a partir del pleno conocimiento de sí mismos. En tal caso, el marido podría decir a su mujer: "Gracias a mi sentido de la ternura, aprecio tu amabilidad y tu delicadeza. Evalúo esas cualidades en mí mismo". En cambio, lo que escucho en mi trato con muchas parejas es alguna expresión de resentimiento como ésta: "Háblele a él de eso, él es el creativo". Al cabo de diez años de matrimonio, la característica atractiva ha dejado de serlo. Es un rasgo de él que a ella le disgusta.

Hablándome de su nueva casa, un marido declaró: "Háblele a ella de la decoración, la decoradora es ella. Yo no sé nada de telas y colores". A todo esto, ¿qué sucedería si el marido decidiese interesarse por la decoración? Ese contacto especial entre dos seres diferentes puede resultar interesante, pero ¿no se resentiría la mujer de que él invada su territorio? Puesto que son personas distintas, el conflicto sería inevitable, pero se tratará de un conflicto saludable. Por ejemplo, el marido puede decir: "Creo que deberíamos tapizar esa silla en rojo brillante". La esposa podría contestarle: "Estás loco. ¿Cómo se te puede ocurrir eso cuando en este cuarto no hay nada rojo brillante? Creo que debería ser anaranjada". Y él responder: "Sí, no me había dado cuenta. Es verdad, pero en aquel cojín hay un poco de rojo brillante". Así surge, de pronto, un productivo punto de partida para una interacción continua entre dos personalidades fuertes y consideradas.

Tómese el caso de Estela y Pedro. Al cabo de muchos años de quedarse en casa atendiendo a la familia, Estela ha vuelto a trabajar. A otro hombre podría gustarle que su mujer ampliara el campo de sus intereses, pero Pedro quiere que se lo conozca como el que gana el pan familiar. Lo resiente el hecho de que Estela comparta ahora ese papel y le retire algo de su sensación de importancia en la familia. El hombre que se siente seguro en lo que le concierne, que conoce su buena calidad como persona, no objeta la experiencia de capacidad que tenga su mujer en su propio mundo. Pero Pedro se siente como un niño que no se porta todo lo bien que podría; tiene escaso sentido de su propio valor. Estela sale al mundo y desarrolla una vida interesante, cuando la vida de él es francamente insípida. Pedro no se permite disfrutar del placer de ella, porque es ella quien tiene ahora los juguetes y él se siente amenazado. Quedaron atrás los días en que Pedro podía decir: "Quedarte en casa es todo cuanto puedes hacer. Yo puedo salir y hacer más". A todo esto, si yo dijese a Pedro:

"Usted es realmente un tipo competitivo. Le parece que tiene que aventajarla en todo a ella", su respuesta podría sonar más o menos así: "No soy competitivo. ¿De qué tonterías me está hablando". Y a continuación podría racionalizarla necesidad de que Estela se quede en casa.

El primo hermano de la competitividad es un sentimiento de inferioridad. Mientras me sienta inferior, deberé proclamar a los cuatro vientos mi capacidad. Si me siento ajustado a mi propia evolución no haré comparaciones. En cambio diré: "Y bien, no soy un físico nuclear, y no lo seré nunca, de modo que no tengo inconveniente en que Juan lo sea. No me sentiré amenazado por el simple hecho de que sea un científico de éxito. Me gustaría aprender algo de él; ciertamente puede enriquecer mi vida con sus conocimientos. Y, si lo desea, él puede enterarse a su vez de mis realizaciones".

Tal es la diferencia entre una relación madura y una competitiva, que no conducirá a ningún sitio hasta que ambas partes tomen posesión de sus propias experiencias internas. Lo más probable es que Pedro, quien dice que su mujer debería quedarse en casa, tenga en su interior ciertas zonas con las que no ha establecido contacto alguno. No tiene por qué tratarse del miedo a ser castrado; puede tratarse de simple mezquindad. Puede que su mezquindad diga: "No compartiré a Estela con el resto del mundo".

Similar conflicto puede suscitarse entre Pedro y su hija de 18 años. Se lo ha escuchado decir: "Eres mi hija y quiero que me llames a las diez en punto para decirme dónde estás", o bien: "Esas faldas son muy cortas para ti, deberían ser más largas". Lo que está diciendo a su hija no es: "Quiero enseñarte cómo se es una mujer o una persona responsable". Le está diciendo: "Tú me perteneces. Tú eres mía. Tú eres mi propiedad". Pedro no tiene conciencia de su mezquindad, como no la tiene de su severidad.

La esposa de un cliente-terapeuta tenía la impresión de que si ella se consagraba a la psicología, su marido de algún modo la rebajaría, o criticaría su labor. A medida que trabajamos juntos en torno del problema, comprendió cuán competitiva era frente a su marido. No sólo quería ser psicoterapeuta; también quería ser tan eficiente como su esposo, aunque él tuviese ya más de 15 años de experiencia en ese campo. Ella se había privado de estudiar psicología durante muchos años por sentir que su marido no apoyaría sus esfuerzos ni su capacidad.

Por fin retomó los estudios y, sin haberlos concluido aún, ayudó a su marido con una pareja en tratamiento. Al cabo de cinco o seis reuniones, le dijo: "¿Sabes? , estoy descubriendo que es muy agradable trabajar contigo. No me amenazas; no me criticas; me dejas ser como soy. Puedo hablar sin que me interrumpas; me dejas tener mi propio espacio en el proceso". Ella había proyectado sobre su marido su propia autocrítica. Como era muy severa consigo misma, supuso que él lo sería con ella. Educada entre gentes que constantemente se regañaban, había internalizado esa experiencia y la conservaba en su interior como un bocado indigesto.

## Trabajando con el conflicto

Denomino "apoyarse en la acusación" a mi método de trabajar con el conflicto entre personas. El primer paso consiste en enseñar a cada una *de* ellas a tomar conciencia del lado oscuro de sí misma. La autoterapia siempre constituye una buena preparación para el conflicto creativo. La segunda parte del proceso supone que cada persona considere los siguientes puntos: 1) cómo puedo yo escuchar lo que a usted le preocupa acerca de mí; 2) qué puedo hacer con esa preocupación sin ponerlo a usted a la defensiva o incurrir en su ira. y 3) cómo podemos trabajar en torno de esa preocupación de manera tal que usted no se sienta insensata por acusarme o por ver esa parte mía; en otras palabras, reconociendo la validez de su preocupación, aun si esto me molesta.

Tomemos por caso el de un empleador que se dirige al escritorio de su muy atareada secretaria e inicia una larga conversación. En medio de ésta, ella dice: "Usted habla mucho. Tal vez le sobre tiempo para conversar conmigo, pero yo tengo que escribir a máquina. Usted quiere que yo le hable y sin embargo espera que haga todo este trabajo". La reacción inmediata de él puede ser la siguiente: "¿Cómo puede decirme eso? Usted es una mala persona. Usted no es buena. No tiene consideración por mí". La alternativa consistiría en que la secretaria respondiera a su patrón en forma tal que reconociera la situación de éste, no sólo la de ella: "Vea, cuando estoy muy interesada por una idea, interrumpo a mi marido mientras trabaja en su informe anual y empiezo a contarle lo que me ha sucedido a mí. Sé que usted está muy interesado en decirme algo, pero tengo que escribir esto a máquina para usted".

El enfoque que empleo en terapia consiste en decir: "Como experto en interrumpir, me parece que usted está interrumpiéndome", o bien: "Como experto en interrupciones, sé muy bien qué es interrumpir". No bien usted es capaz de tomar posesión de su experiencia del problema, yo ya no siento que usted me acusa de ser un ser humano insoportable.

Si una madre que habla a sus hijos puede asumir la propiedad de algo que han hecho diciéndoles: "Recuerdo cuando tenía la edad de ustedes e hice lo mismo", será más eficiente que si les dice: "Bueno, ustedes son jóvenes, todavía tienen mucho que aprender. Yo sé que no hay que portarse así". En esencia, si usted se transporta al espacio donde vive la otra persona y habla desde esa parte de usted, lo escucharán.

A veces se ha acumulado entre las personas tal cantidad de ira -lo que los analistas transaccionales llaman "sellos postales de colección"- que ni siquiera si se les enseña una manera de hablarse entre sí pueden hacerlo. Apilada una injusticia sobre otra durante largo tiempo, de pronto la persona se siente tan llena de ira, que se va y jamás vuelve. La súbita desaparición de un esposo o cualquier miembro de una familia es un caso de tal fenómeno. La persona que se va puede manifestarse su fantasía, por ejemplo, en estos términos: si yo diera rienda suelta a mi cólera me volvería loco, o la casa se desintegraría. Mataría a los niños. Destruiría todo.

Tengo un cliente que se enfureció tanto una vez con su novia, que arrojó los muebles por la ventana. Se trata de una pareja feliz, apacible, pero sospecho que esas parejas, en la mayor parte de los casos, coleccionan sellos postales. Los terapeutas que practican el análisis transaccional sostienen que cuando la per-

sona tiene su álbum lleno de sellos, lo canjea por una separación, un divorcio o una tentativa de suicidio (que es otra manera de infligir un castigo), o tornándose catatónica y no hablando una palabra a nadie. El otro día se presentó una de mis clientes y dijo: "Me fui de casa". Se trata de una mujer madura, madre de dos niños, y había huido de su casa por una semana. Esta era su manera de canjear su álbum de sellos de resentimiento. Todos nosotros nos sentimos a veces así, anhelosos de encontrar Shangri La en otra parte, irnos en procura de alivio de dificultades acumuladas.

Cuando la ira acumulada es mucha, me inclino por dar a la persona una oportunidad de manifestarla sin peligro en el consultorio. María y Jorge discuten agriamente con frecuencia. Jorge está furioso porque su mujer ha tenido un episodio afectivo extramatrimonial. Jorge es el individuo bueno, puro. (De paso diré que siempre cabe sospechar del hombre virtuoso o de la mujer intachable; si él o ella se enfurece tanto por la conducta del cónyuge, con frecuencia él/ella es responsable de haberlo llevado por ese camino.) Propongo a Jorge que grite a su mujer o aporree unas almohadas con sus puños.

A veces es preciso que se hablen a gritos uno al otro para que alcancen así el grado de sensatez que les permitirá relacionarse en un nivel superior de enfrentamiento, ese nivel en que Jorge, por ejemplo, podría expresar: "Como persona que siempre soñó con tener una aventura, me parece que realmente eres una descarada. Nunca me hubiese permitido a mí mismo semejante audacia". No digo que siempre sea ésta la causa de la cólera en tales casos, pero existen buenas posibilidades de que lo sea. A menudo los consortes descuidados preparan una aventura para el marido o la mujer porque ellos mismos quieren tenerla, pero carecen del coraje necesario para intentarla. Entonces, cuando el cónyuge hace su escapada, pueden refugiarse en su propia virtud y proclamar el terrible pecado del otro, en vez de examinar cuidadosamente qué los llevó a tal situación.

Hace varios años tuve contacto con un dramático ejemplo de ese tipo de confabulación involuntaria. Una niña de 13 años había tenido trato sexual con su padre. La familia fue remitida a mí por el tribunal. La madre llevó al consultorio a la niña, Elisa. Mientras estaban en la sala de espera, las oí discutir a través de la puerta cerrada; parecían enamoradas que se disputan a un hombre. La información que reuní por lo que dijo cada miembro de la familia puede resumirse así: desde hacía tres meses la madre se rehusaba a tener trato sexual con el marido y un día en que éste y Elisa se hallaban en casa, ella decidió dejar a la precoz hija a solas con el esposo y salir. Cuando volvió, Elisa y el padre estaban en el dormitorio. Mientras Elisa pedía auxilio a gritos, la madre en el cuarto contiguo, hizo oídos sordos. Para completar la complejidad de esta situación, el padre tenía un CI por debajo de lo normal. Allí hubo una situación en que la madre, que tenía problemas sexuales, transfirió a la hija su responsabilidad conyugal con el marido. Elisa cargó con la culpa de la situación y el tribunal condenó al padre por su horrible conducta. Sin embargo, el esfuerzo cooperativo en este conflicto era evidente. Si los padres hubieran asumido sus problemas sexuales, así como sus sentimientos de inadecuación mutua, podría haberse evitado el incesto. Cuando los propios problemas se asumen abiertamente, hay menos probabilidad de enredarse en problemas graves con otra persona.

Cuando la pareja ha ventilado la ira que acumuló, puede empeñarse en un proceso más o menos ordenado de exploración, guiada por un terapeuta, de una situación delicada. A continuación presentamos un bosquejo de ese proceso y, después, una demostración de la forma en que funciona. La pareja somos yo mismo y mi mujer, Florencia.

- 1) Cada persona elabora una lista de cualidades que la trastornan en su relación con la otra; por ejemplo, "tú eres mezquino" o "tú eres insensible".
- 2) Uno enfrenta al otro con ayuda de *un* ítem; por ejemplo, "tu insensibilidad realmente me ha molestado mucho".
- 3) El acusado declara la respuesta corporal suscitada en él por el enfrentamiento; por ejemplo, "tengo los dientes y los puños apretados y los músculos tensos".
- 4) Se acepta la acusación como punto de apoyo: el acusado efectúa cierto esfuerzo por admitir aquello que se le imputa; por ejemplo, "soy insensible cuando tu madre nos visita", a lo que se agregan cuantos ejemplos sean posibles del comportamiento, en este caso "insensible", para el otro.
- 5) El acusador expresa aquello que él, o ella, ha escuchado decir al otro; por ejemplo, "tú me dijiste que. . .". Esta etapa es crucial, pues cuando las parejas discuten rara vez se prestan atención uno al otro.
- 6) El acusado expone en qué formas él o ella manifiesta por medio de sus actos la polaridad de aquello de que se lo acusa; por ejemplo, en qué formas él o ella demuestra que es sensible.
- 7) El acusador declara qué ha escuchado decir al otro acerca de esas excepciones de la regla (y puede recordar al acusado puntos que se hayan olvidado).
- 8) El acusador asume la propiedad de la proyección; por ejemplo, "como experta en insensibilidad, soy insensible contigo cuando bebes demasiado y cuando debo pasar demasiado tiempo con los niños".
- 9) El acusado informa sobre lo que él o ella ha oído.
- 10) Cada persona revela sus sentimientos acerca del proceso por el que acaba de pasar.

#### *El problema de Florencia con la grandiosidad de su marido (yo)*

*F.:* Una de las cosas que me molesta es tu grandiosidad, en especial cuánto relatas cosas que has hecho o hablas sobre alguna de tus experiencias.

*Yo:* Cuando dijiste eso, lo sentí en mi pecho. Sentí una rigidez en mi pecho. No respiré. Contuve el aliento mientras te escuchaba. Te oí decir que no te gusta mi grandiosidad, no te gusta cuando exagero o doy importancia a cosas que hago o hice. ¿Exacto?

*F.:* Que puedas haber experimentado, no necesariamente que hayas hecho

*Yo:* Que pueda haber experimentado, ¿exacto?

*F.:* Exacto.

*Yo:* Bueno, así lo había entendido. Lo que ahora quiero es averiguar si puedo dar con algunos ejemplos que permitan sustanciar lo que me dijiste.

Creo haber exagerado el éxito de mi padre como dentista. Creo haber exagerado o dramatizado en exceso algunas cosas que me sucedieron cuando vivía en Europa. Creo haber puesto demasiado énfasis en algunas de mis realizaciones; por ejemplo, todo lo que he escrito. Creo que dramatizo demasiado cuando refiero a mis amigos algo sucedido en mi familia, una discusión o algo relacionado con los hijos. Dramatizo excesivamente ante los chicos con la cantidad de dinero que gano. Creo que en el pasado —no recientemente superdramaticé mi experiencia sexual y mis hazañas en ese terreno.

*F.:* Veamos si te escuché bien. Te oí decir que habías dramatizado en exceso tus experiencias en Europa. Que exageraste el éxito de tu padre como dentista. Y te oí decir que en el pasado, pero no recientemente, te habías laclado de tus proezas sexuales, y que habías exagerado delante de los niños cuánto dinero tenías. Te oí decir que habías exagerado o sobredramatizado la cantidad de cosas que escribiste. No creo que sea verdad. Eso es algo 'que no sentí.

*Yo:* No me referí a mentiras. Hablé de dramatización. No soy un mentiroso

*F.:* No, tampoco yo hablo de mentiras. Tú no has sobredramatizado lo que escribiste o cuanto escribiste. No tengo esa impresión.

*Yo:* Ahora te hablaré de algunas formas en que no me dramatizo a mí mismo ni lo hago con mis experiencias. Por ejemplo, en este mismo momento no me parece que yo sea muy dramático; en este mismo momento en que hablo contigo, tengo la impresión de estar "tocando con sordina". Cuando atiendo a otros en terapia, la mayor parte del tiempo no sobre-dramatizo. En ciertos momentos, cuando hay pequeños puntos culminantes, puedo recurrir a alguna expresión que suene a dramática, pero la mayor parte del tiempo estoy bastante tranquilo y sedado. No sobre-dramatizo ante otros cuánto los quiero a ti y a los chicos. Esto es importante. No sobredramatizo ante otros cuánto trabajo y en qué diversos modos vivo mi vida. Este es un concepto nuevo, una manera nueva de pensar sobre mí mismo, de modo que no se trata de que tenga respuestas prefabricadas para ti. En fin, no sobredramatizo ante nuestros amigos mis realizaciones, o mis sentimientos, o mis necesidades. Puedo limitarme a ser natural, a ser yo mismo. Pero esto no significa que no recurra a mi influencia ni que no tenga conciencia de mi poder.

*F.:* No es el poder o la influencia lo que me choca.

*Yo:* Es su cualidad teatral. Bueno, creo que a medida que maduro y tengo más conciencia de mí mismo, más sólido me siento por dentro y menos necesidad tengo de impartir fuerza a las cosas actuando teatralmente, de modo que, al fin de cuentas, me parece que en los diez últimos años he logrado tornarme más sólido. También tengo mayor contacto con mi tristeza. Cuanta menos conciencia tengo de mis bravatas, más la tengo de mi tristeza. Me gustaría saber si me escuchaste.

*F.:* Muy bien. Te escuché decir que, en este momento y aquí, no eres grandioso; eres muy natural. Que no eres grandioso acerca de la forma en que nos quieres a mí y a los niños. Te oí decir que no eres dramático ni grandioso cuando estás con tus amigos, que empleas tu poder y tu influencia. pero en la forma apropiada, no de manera teatral. No eres gran-

dioso acerca de la diversidad de cosas que haces ni de la forma en que vives tu vida. ¿Qué más dijiste? *Yo:* Dije que me siento más sólido. Realmente me parece que me escuchaste. Es tan agradable hablar de este problema en forma sana. Ahora quiero decirte en qué modos mi grandiosidad o mi dramaticidad me benefician, y en cuáles no. Tengo idea de que cuando estoy fuera de la ciudad, trabajando en un taller de terapia, hay una parte mía, mi grandiosidad, que me beneficia. Me siento capaz de cualquier cosa. Y en esas oportunidades, cuando experimento esa sensación de grandeza, o de teatralidad, hago algunas cosas muy creativas y algunas insólitas. Creo una atmósfera de vitalidad e interés para los que asisten a mis talleres. Otra cosa llamativa de mi teatralidad es que, en mi trabajo, tiendo a recurrir a la dramatización. He elaborado formas de trabajar con los sueños como experiencias dramáticas; me gusta emplear música y movimiento espontáneo, e improvisación junto con movimiento, y también otras formas. Para mí esto marcha mal cuando de algún modo hago mal las cosas o no sirvo para ellas. Entonces desconecto al otro, y el otro es importante para mí. No quiero desconectarlo. Y sospecho que a veces hago eso con mis amigos; a veces recargo mi dosis de dramatización, lo cual desconecta a los otros, y desconecto su creatividad y capacidad de innovar, porque yo, con mi excitación y mi drama y mi exageración, ocupo todo el espacio. De modo que allí no me beneficia, porque no me permite tomar contacto más clara y plenamente con otros. Eso es lo que pasa.

*F.:* Muy bien. Este es el punto donde necesito asumir la propiedad de las formas en que soy grandiosa, o exagero, o soy abiertamente dramática.

*Yo:* O podrías asumir la propiedad de la forma en que no eres bastante grandiosa, vale decir, asumir la propiedad de toda la cuestión de la grandiosidad.

*F.:* Una manera en que me parece que soy abiertamente dramática es la manera en que hablo de la escuela, por ejemplo, y todo lo que digo sobre mi actividad allí. Hago una enormidad de lo cansada y ocupada que estoy, de cuánto trabajo tengo allí y de todos estos terribles papeles, cuando por cierto tengo control sobre todo eso y puedo hacer con todo eso algo mejor que tanta alharaca, que ser tan dramática. Otra forma de ser grandiosa consiste en mi idea de que podría manejar el dinero mucho mejor. por ejemplo, que tú. No veo cómo podría manejarlo mejor.

*Yo:* La verdad es que no sabes que yo lo haría peor que tú.

*F.:* De acuerdo.

*Yo:* ¿Cuáles son algunas de las formas en que no eres bastante grandiosa?

*F.:* Tiendo a disminuir la mayor parte de lo que hago. Por ejemplo, el año pasado tenía algunos clientes con los que me iba muy bien y podía imaginarme diez razones distintas de mi éxito, en vez de admitir que el buen resultado se debía a lo que yo hacía con ellos. Pero tendía a decir: "Bueno, han de haber cambiado sus circunstancias", o "se les presentó algo inesperado", o algo por el estilo, que modificara todo el sentido en que la terapia marchaba, en vez de admitir que tenía influencia sobre ellos. De modo que bien puedo pensar más en mis méritos a ese respecto. Otra manera de no ser grandiosa consiste en no reconocerme suficiente mérito, por ejemplo, por la calidad de los trabajos que escribo.

*Yo:* Sí, te disminuyes bastante.

*F.:* Tengo una actitud de pedir excusas por lo que escribo. Aun después de haber recibido refuerzo exterior en el sentido de que son en verdad buenos trabajos, bien escritos, e informativos, y aun sabiendo que me han dejado enseñanzas, tiendo a disminuirlos. Tiendo a no ser grandiosa en el sentido de no ser bastante audaz; por ejemplo, para elegir ropas y decorados, no confío en mi audacia. Tiendo a no ser grandiosa al hablar de cosas que hice. Por ejemplo, en el Taller de Parejas no dije nada de lo que había hecho o del tipo de experiencia que tenía. *Yo:* En ese taller no compartiste las experiencias importantes que habías tenido. *F.:* O cualquier experiencia que tuviera en ese tipo de tarea. Y había tenido cierta experiencia que me permitía hacer la tarea en forma bastante competente. Fíjate incluso en la manera en que lo digo, "forma bastante competente", cuando me parece que realmente tenía mucha competencia en esa labor. Incluso la simple manera en que pienso, o en que hablo al respecto, es un ejemplo de mi falta de grandiosidad. Tampoco soy grandiosa cuando pienso en lo competente que llegaré a ser. Tengo muchísimas dudas sobre mi competencia futura, en vez de pensar de modo muy positivo que, probablemente, con la experiencia y la destreza que adquiriré, llegaré a ser una terapeuta competente. Pero no lo veo así, y creo que necesito ser más grandiosa al respecto. Me resulta mucho más fácil pensar en las formas en que no soy grandiosa que en las formas en que soy grandiosa o abiertamente dramática. *Yo:* Muy bien, quiero estar seguro de que te escuché asumir la propiedad de tu grandiosidad. No recuerdo lo primero de todo que dijiste. ¿Lo recuerdas tú?

*F.:* ¿Acerca de mi grandiosidad?

*Yo:* Te diré lo que recuerdo. Dijiste que eras grandiosa cuando pensabas en lo bien que manejarías el dinero en comparación conmigo. Dijiste que eras grandiosa en relación con la escuela, que haces mucha alharaca y dramatizas lo que debe hacerse, lo que necesitas hacer en la escuela. Por otro lado, subdramatizas y disminuyes las cosas que haces en la escuela y que haces bien, como escribir trabajos. Y también disminuyes las ropas que usas. En realidad, subdramatizas casi todo lo que haces. Dijiste que disminuyes la mayor parte de lo que haces. El otro día, en el taller, no dramatizaste cuán competente eres, ni cuánto sabes ni cuánto llevas realizado.

*F.:* En la etapa introductoria, cuando se nos preguntó cuánto tiempo llevábamos en esa actividad y qué habíamos hecho, no dije nada. Quiero decir que si bien hice mi parte en el taller, no dije nada en la etapa introductoria.

*Yo:* Tengo una curiosidad. ¿Te parece que cuanto más capaz eres de dramatizarte a ti misma y lo que haces, más cómoda te sientes con mi dramatización? ¿Piensas que esto podrá influir?

*F.:* Bueno, no se trata de que yo sienta necesariamente en forma distinta tu grandiosidad, sino más bien de que el equilibrio se modifica.

*Yo:* ¿Qué quieres decir con eso de equilibrio?

*F.:* Bueno, tengo la impresión de que estás mejor asentado y no tienes necesidad de magnificar tanto. Lo que me molesta no es tanto la grandiosidad como la exageración. Y no veo que tú la necesites tanto. Y a medida que me siento mejor conmigo misma y con lo que puedo hacer y lo que hago, pienso que puedo ser un poco más audaz con la expresión de mi propia experiencia.

*Yo:* ¡Incluso puedes exagerar a veces!

*F.:* Bueno, sí, incluso puedo exagerar.

*Yo:* Entonces, ¿dónde estamos parados ahora?

*F.:* Me siento muy bien. Me parece que casi me gustaría trabajar así en torno de muchas cosas. También me doy cuenta de que he podido hacerlo con tres cosas que me molestan de ti y que tú no tuviste siquiera una oportunidad de hablar de las cosas mías que te molestan.

*Yo:* ¡Un momento, ya tendré mi oportunidad!

*F.:* ¿Qué te molesta de mí? ¿Qué sientes en este preciso momento?

*Yo:* Bueno, me parece que hemos desmantelado toda la idea de ser yo acusado por ti, o la sensación de que si tú me decías que algo te disgustaba, eso me iba a destruir, o nos iba a destruir a ambos. Me gusta que haya sucedido así. Me siento aliviado.

*F.:* Tienes razón. Tratar estos problemas ha sido para mí sumamente útil, porque, igual que otras veces, tampoco ahora me siento herida, y tampoco tengo la impresión de que tú te sentirás herido. Me parece que tú realmente me escuchaste y yo pude ser honesta contigo en relación con un tipo de experiencia muy delicado y en potencia explosivo. Aprecio de verdad esta manera de hacer frente a problemas que nos fastidian.

*Yo:* Antes de que termine la conversación, quiero poner en perspectiva todo lo dicho. A ti no te gusta mi grandiosidad. En parte, no te gusta porque te es desagradable, y porque con ella te pongo a distancia a ti y a otros.

*F.:* Al mismo tiempo, me disgusta porque yo misma me prohíbo jactarme de mis propias realizaciones, o siquiera simplemente manifestarlas. Supongo que si yo pudiese tener un poco más de tu dramaticidad, me sentiría más satisfecha conmigo misma y menos resentida contigo.

*Yo:* Aprecio que me lo digas. En compensación, me propongo prestar más atención a mis propias exageraciones. Si yo no ocupo todo el cuarto con mis tonterías, tal vez tú puedas empezar a expresarte más libre y abiertamente.

*F.:* Tú no dices tonterías.

*Yo:* Ahí está, ¡exagerando de nuevo!

A muy poco de iniciada una relación, las parejas necesitan aprender métodos para enfrentar el "estancamiento". Si acertásemos a enseñarles algunas técnicas básicas para luchar en forma creativa, podríamos salvar relaciones potencialmente buenas que empiezan a deteriorarse. El modelo ofrecido líneas arriba representa un medio que permitiría enfrentar las acusaciones que se formularían uno al otro o las insatisfacciones recíprocas. Sus virtudes son obvias:

- 1) Cada persona aprende a presentar un resentimiento;
- 2) Cada una aprende a escuchar a la otra, en vez de ensayar de nuevo un libreto de represalias;

- 3) Cada uno aprende a asumir la propiedad de sus propias proyecciones;
- 4) Cada persona aprende a respetar tanto la experiencia del otro como su validación, sin perder por ello en propia estima;
- 5) De tales discusiones no resulta una animosidad mayor; ambas partes tienen la sensación de que sus diferencias se integran.

La debilidad de este modelo reside en que, habitualmente, una pareja no puede aplicarlo en forma independiente, sin un "maestro", un intermediario. Con frecuencia, cada persona actúa como si su vida misma estuviese en juego y tiende a contraatacar agresivamente o, tal vez, a desplomarse, sentirse herida y retirarse. Un intermediario puede, además, estimular la expresión de sentimientos sin peligro de que ella se torne destructiva. El maestro o terapeuta puede decir: "Muy bien, suficiente. Ya han descargado bastante presión e ido de un lado a otro sin llegar a ninguna parte. ¿Están dispuestos a intentar algo distinto? Les exigirá cierta disciplina, pero les resultará muy beneficioso".

Permítaseme dar un ejemplo simple de estancamiento. José hace algo por lo que Marta se siente herida. Tal vez la única forma en que ella sabe curarse consiste en retirarse. Marta se va al dormitorio. Es hora de cenar y la comida está en el horno. José, sintiéndose culpable, sirve un plato, que le lleva a su mujer. Pide disculpas, pero Marta está enfurruñada. Entretanto, José permanece de pie con su "regalo". Al no recibir respuesta de Marta, José arroja el plato de comida contra la pared y sale, sintiéndose deprimido. Terminan por no hablarse durante varios días.

Cuando las personas entran en conflicto unas con otras, producen la impresión de renunciar a casi todo su talento y creatividad. No piensan con claridad; dan golpes bajos, pierden la imaginación. Con toda seguridad, no apelan a su sentido del humor. Si uno de ellos acertara a ver algo cómico en medio del conflicto, las espadas perderían todo su filo. Los conflictos tienden a ser circulares; sus esquemas se repiten una y otra vez. La pareja salta a bordo de ese tiovivo y no sabe cómo bajar de allí. Con harta frecuencia no hay resolución, sino tregua. Lo que procuran algunas de estas técnicas es no sólo concluir una tregua, sino también llegar a una solución que sea creativamente novedosa. Una característica adicional del conflicto no creativo es su cualidad de que "uno pierde y otro gana". Cuando uno de los socios pierde y el otro gana, quien pierde es la sociedad entre ambos. En la resolución de conflictos creativa, todos ganan.

El sentido del humor puede aprenderse tomando por caso un conflicto ya resuelto y conversando sobre la forma en que la pareja *podría* haber jugado con él, haberse divertido, en vez de ponerse tan serios y trastornarse tanto. Por ejemplo, Florencia podría empezar por fanfarronear acerca de mí, contándoles mentiras absurdas a los niños en la hora de cenar. Si yo me ubico donde me corresponde, me sumo a ella y contribuyo a sus historias. Por fin todos nos reímos de mis exageraciones y, al mismo tiempo, yo he aprendido mi lección. En el caso de José y Marta, imagino a José de pie allí con el plato de comida; de pronto empieza a cantar su aria favorita de *La Bohème*, o a recitar a Marta un poema de amor. Ella se echa a reír. Roto el hielo, empiezan a conversar de su problema, lo que siempre tiene importancia, en todo caso, es no enmascarar los pro-

pios sentimientos y manifestar abiertamente la ira o la tristeza propia. La constante supresión de la ira tiene por consecuencia síntomas somáticos: problemas cardíacos, asma, dificultades estomacales, colitis, jaquecas. El recurso consiste en llevar una vida donde el control propio por un lado y la expresión por el otro, se equilibren. Es preciso respetar el propio ritmo interno.

Algunos de estos problemas pueden ilustrarse mediante una parte de una sesión que Florencia y yo tuvimos con una pareja joven. Nina, quien recientemente ha dado a luz a su segundo hijo, está resentida con su marido, Juan, por sus constantes requerimientos amorosos. Han acordado hacer el amor de mañana, cuando ambos se sienten frescos y descansados. El toma lo convenido en forma literal, en tanto que ella piensa en la mañana en términos amplios y la considera más valiosa si Juan se manifiesta demostrativo con sus sentimientos y su ternura.

*Juan:* Me parece que no tengo derecho a enojarme con una mujer y madre tan maravillosa y hermosa. Entonces su actitud me enloquece y prefiero retirarme, descorazonado, y volver a dormir.

*Yo:* En una discusión anterior se dio un buen ejemplo de que no había entendimiento realmente claro sobre qué significaba "mañana". Creo que ustedes proceden muchas veces a partir de una información muy inadecuada sobre lo que el otro siente o piensa.

*Juan:* Mañana significa temprano.

*Nina:* Hubo veces en que ambos nos despertamos y estábamos descansados y lo pasamos muy bien.

*Yo:* La otra cosa que a mi juicio ustedes no han conseguido comprender, porque generalmente uno no piensa en esas cosas, es el hecho de que como ustedes dijeron que preferían hacer el amor de mañana, lo cual no significaba con exactitud a la mañana siguiente o cada mañana, había una especie de contrato en el sentido de que ustedes harían el amor todas las mañanas.

*Juan (a Nina):* Realmente no me pareció que alguna vez te resistieras. Nunca noté en ti sentimientos adversos, como de decirme "vete". Si tu me hubieras dicho "vete". . .

*Nina:* La verdad es que nunca lo dije porque deseaba acabar con ello lo antes posible.

*Yo:* Allí hay una tercera dificultad entre ustedes. Es la actitud pasivo-agresiva: "Haré lo que a él le guste y me lo sacaré de encima, pero me resentiré con él por habérmelo hecho". Es una trampa.

*Nina:* Sí. Ya sé que yo lo hacía, y esto es precisamente lo que me ponía furiosa.

*Yo:* Con usted misma.

*Nina:* Sí, conmigo misma. Así empezó eso de sentirme "mala".

*Juan:* En cuanto tú decías: "Mira qué desconsiderado eres, qué poco he dormido y ya estás tú allí, apremiándome", yo inmediatamente me ponía furioso conmigo mismo por ser tan desconsiderado y requerirte cuando habías dormido tan poco. De modo que ése era el momento perfecto para armar el infierno, en vez de empezar a sentirme realmente mal conmigo mismo.



*Yo:* Así empiezan por lo general las peleas. Otra cosa sobre la cual ya hablamos es de su retirada como método de curación que perseguía dos fines. Uno, curarse a usted mismo, prestarse atención. El segundo era castigar a su mujer por ser tan quejosa con usted.

*Juan:* Sí, como diciéndole: "Ahora preocúpate *tú* por esto. Es *tu* problema. Siéntate *tú* a masticarlo como puedas".

*Yo:* Pero si fuese algo tan simple como aplicarle un castigo, la cosa no sería tan grave. El problema es que también usted terminaba sintiéndose mal. No había manera de que no se sintiera mal.

*Florencia:* Sí, los dos se metían en formas distintas en la misma clase de doble compromiso. Usted, Juan, se retiraba y terminaba sintiéndose mal, y usted, Nina, hacía lo que no quería y también terminaba, de un modo u otro, sintiéndose mal.

*Nina:* Yo me retiro antes de que empiece la disputa y él se retira después.

*Florencia:* A mí me parece que ustedes no pelean; eso no es pelear.

*Nina:* Incluso ayer, tú te acercaste a mí y yo pensé que era ridículo, y entonces dejamos todo para después, y entonces yo me acerqué a ti y. . .

*Juan:* Y entonces yo me descorazoné. Hasta que por fin viniste a mí y me dijiste: "Estás triste por ti mismo".

*Yo:* Y entonces usted reaccionó de mal modo.

*Florencia:* Y ella quiso contemporizar, pero ustedes en realidad no hicieron frente a las presiones que los habían llevado a la cuestión.

*Juan:* Algo que se me ocurrió hoy, una hora antes de empezar a trabajar, es que prestamos atención a lo que me hace sentirme mal. Sin embargo, no siempre me doy cuenta de qué es lo que me hace sentirme mal hasta que la situación ha pasado.

*Florencia:* Se diría que algo, de pronto, pone su malestar en marcha, no que usted empieza a sentirse mal a raíz de algo.

*Juan:* Sí, sólo después de estar un rato deprimido o descorazonado me doy cuenta de lo mal que me siento.

*Nina:* Yo diría que algo de mi problema se relaciona con mis quejas acerca de cosas que me fastidian, porque no hacen más que reforzar sus ideas de que ser un ama de casa es algo espantoso, y tener dos hijos algo atroz.

*Florencia:* El siente que tener dos hijos es demasiado, de cualquier modo.

*Nina:* Sí.

*Yo:* Digan de nuevo esa primera parte.

*Nina (a Juan):* Si yo me siento triste por mí misma no te lo digo; si estoy realmente cansada, o incluso si me quejo, no siento que vaya a recibir apoyo alguno de ti. (A mí y a Florencia.) Todo eso yo me lo trago; y después, cuando él pide algo de mí, me resulta demasiado, me desborda. De cualquier modo, a sus ojos lo que hago es inútil.

*Yo:* Tal como son las cosas entre ustedes, sólo hay sitio para una persona que se compadezca a sí misma, ¿no es así?

*Nina:* Sí, y también se supone que yo debo ser muy feliz porque, después de todo, quería ser ama de casa, y tener dos hijos, y una casa grande, de modo que cómo puedo ahora quejarme de eso. De modo que al quejarme me siento culpable. A todo esto, es probable que mucho de lo que sucede no haya sido creado por Juan de ningún modo, que sea influencia de mi madre.

*Yo:* ¿Por qué carga usted con el peso de venderle a Juan un párrafo de propaganda, además de los problemas reales que ustedes deben enfrentar como pareja?

*Nina:* Me parece que realmente estoy tratando de convencer a Juan de que es lindo tener dos hijos, lo cual en verdad es así, muchas veces, pero no siempre un picnic.

*Yo:* De modo que si usted hubiese sido capaz de abstenerse de convencer a Juan de cuán lindas son las cosas, usted podría haber sido capaz de decir: "Sí, ¿sabes una cosa? , a veces esta familia puede resultar verdaderamente insoportable. Estoy de acuerdo contigo".

*Florencia:* En cambio, Nina, usted no deja de decirse a sí misma: "Debo apreciar lo que tengo. Quería esto y ahora tengo todo cuanto quería y debo sentirme bien todo el tiempo".

*Juan:* Así ha de ser, porque nunca te escucho quejarte.

*Nina:* Ya lo sé.

*Yo:* ¿Le gustaría empezar a practicar eso de quejarse?

*Nina:* Sospecho que todo. . . como esos ataques de nervios, realmente me trastornan, y sospecho que estoy empezando a resentirme por la tensión.

*Florencia:* Trate de no decir "sospecho". Diga solamente: "Me resiento".

*Nina:* Si, me resiente no dormir bastante. Me resiente sentirme presionada para parecer absolutamente espléndida. Me resiente preocuparme por tener o no tener suficiente leche de pecho porque traté de seguir una dieta. Me resiente sentirme presionada para que lleve una vida social normal y salga de casa cuando realmente no quiero hacerlo, o no poder salir de casa cuando de verdad quiero salir. Muy a menudo, cuando hemos hecho planes, en el momento de salir estoy cansada. Me resiente no ser capaz de compartir la alegría que dan los chicos cuando estoy pasando realmente un buen momento con ellos, sea porque Juan está afuera o porque no quiere tener nada que ver con ellos. Y me resiente que, en lo futuro, no vaya a intervenir en las cosas de los chicos, que simplemente me deje todo a mí.

*Yo:* La resienten sus fantasías sobre lo que será el futuro.

*Nina:* Sí. E incluso me resiente tenerlas, porque me hacen sentirme culpable.

*Florencia:* Usted tiene una buena lista de resentimientos, y además parece furiosa.

*Nina:* Pienso que eché a Juan la culpa de algunas de esas situaciones, como la de no dormir bastante.

*Yo:* ¿Le gustaría echarle en cara sus culpas? "Te considero responsable de esto, y esto, y esto."

(Nina es tan simpática. Se guarda para sí misma tanta de su ira. Le estoy dando permiso para que exprese sus resentimientos e inculpe abierta, libre y directamente a Juan. Estoy dando a Nina seguridades en el sentido de que no continuará culpando y de que, en cambio, se mostrará francamente negativa antes de que pueda manifestar a Juan su amor y su verdadero interés.)

*Nina:* Te acuso de hacer que me sienta malhumorada y de hacerme perusal que mi deber es pasar contigo todo el tiempo que pueda y en consecuencia perder sueño. Y te acuso por exigirme tantas actividades. Y por no

ofrecerte a tener un poco a los niños, por no hacerte un poco cargo de ellos y no fijarte siquiera en todo lo que yo hago. Y te acuso por haber estado neurótico durante las tres últimas semanas. Y por hacerme sentir que con dos niños el futuro será terrible. (A Florencia y a mí.) Parece que Juan todavía no se ha desplomado. Eso me hace sentirme bien. *Yo*: ¿No tiene nada más? Si no lo recuerda, invéntelo. (Cuanto más lejos llegue la polaridad negativa, más plenamente podrá ella desarrollarse en un sentido positivo, amar a Juan.) *Nina*: Te acuso por no apreciar qué lindos son los chicos. Y creo que te acuso por no apreciarme a mí, no ver lo linda y lo mona que soy. *Yo* (a Juan): Vea si logra realimentar eso a Nina. Quiero estar seguro de que ella tiene conciencia de que usted puede escucharla. *Juan*: Me acusas de tener contigo exigencias que te impiden dormir. Me acusas por no hacerme cargo de los chicos. Me acusas de causar tus fantasías sobre lo difícil que nos será todo con dos chicos. Me acusas por no apreciar lo lindos que son. Y también para no gastar tiempo en ellos y no apreciar lo mona y linda que eres. .. (Su lista es bastante completa.)

*Yo*: Está muy bien. ¿Daría usted otro paso adelante, tomaría cada ítem por separado, para apoyarse en él y en las acusaciones de Nina? Digamos: "Me acusas de esto, y a la luz de tales y cuales experiencias puedo comprender cómo te sientes así". Piense en cuántas cosas usted pueda recordar que den pie al enojo de Nina con usted. Esa es la parte que se escapa en la discusión, el apoyarse cada uno en la experiencia del otro. *Juan*: ¿Qué significa "apoyarse"? *Florencia*: Reconocer, admitir.

*Juan*: Mi primera reacción fue decir: "Sí, pero. . .", y después pensé: "¿Qué estoy haciendo?". Quiero darle a ella una oportunidad de decir qué es lo que resiente de mí. Yo puedo aprender algo de eso. Puedo ver por qué estás enojada desde los últimos dos meses con motivo de mis ataques de nervios (pues fue principalmente por mi estupidez que me puse así), y ésa es una reclamación legítima. Puedo ver por qué me acusas de hacer que te sientas gorda y fea. Es porque yo me salgo con observaciones torcidas en ese sentido. Puedo advertir el punto donde me acusas de no ver lo lindos y graciosos que son los chicos, porque a menudo no me fijo dónde están, ni te digo cuánto disfruto de todo lo bueno que me dan, por ejemplo cuando Elina me sonríe y Guillermo y yo jugamos. De eso nunca digo nada. Y puedo ver por qué me acusas de no hacer que te sientas linda y mona. Después, cuando te digo algo amable, probablemente ni lo oyes debido a mis anteriores observaciones retorcidas. Y soy muy exigente de tu tiempo. Y te apremio a hacer cosas.

*Florencia* (a Juan): ¿Cómo se siente así, reconociendo las quejas de Nina?

*Juan*: Es raro. No me sentí caído en una situación de ganar o perder, o en una de perder o perder. (A Nina.) Fue como si pudiera comprender tu punto de vista, y no me sentí pidiendo excusas por la forma en que actué. Simplemente ésa fue mi manera de actuar.

*Yo*: De modo que no se dio una situación de ganar o perder, o de perder o perder. Ambos tienen una idea de la validez de la propia experiencia. ¿Qué le parece a usted sentirse escuchada por Juan y recibir de él apoyo a sus sentimientos?

*Nina*: Es realmente algo distinto y me hace bien. Pero también me impacienta mucho, porque quiero hacer algo con eso. Me hace sentirme muy objetiva, muy como si dijera: "Y bien, si sabes lo que me sucede empecemos a corregirlo".

*Juan*: Ese es el punto donde empiezo a sentirme muy mal. Justamente allí.

*Nina*: ¿Mi impaciencia por corregir las cosas?

*Juan*: Cuando tú dices: "Si sabes de qué se trata ¿por qué no haces algo?".

*Florencia*: Se diría que Juan admite lo que usted le pide, pero usted, a su vez, no reconoce que a él, si bien sabe de qué se trata, le resulta difícil hacer algo.

*Yo*: Se necesitan dos para bailar. La corrección de esas cosas exige dar un paso más en el que los dos estén comprometidos. (A Nina.) Algo así como decir: "Muy bien, ahora que me siento escuchada por ti, enfrentemos esas cosas una por una e imaginemos una manera de resolverlas" Y también: "Tratemos de planear un modo de que te hagas cargo de los chicos una vez por semana sin sentirte resentido".

*Nina*: Vea, eso también me da miedo. Porque incluso si yo he sido escuchada y él entiende los problemas, temo pedirle algo.

*Florencia*: ¿Qué es lo que la inhibe?

*Yo*: Cada vez que usted se abstiene de pedirle algo, le hace más difícil a él pedirle algo a usted en el futuro.

*Florencia* (a Nina): Pero, ¿qué le impide a usted dar ese paso? ¿Qué le impide decir: "Está bien, para mí es más cómodo o mejor que hagamos el amor por la mañana"? ¿Qué le impide a usted hablar, establecer alguna especie de intercambio más específico de información?

*Nina*: Llegados a este punto, con la información que hemos obtenido, y él entiende por qué digo esto, se diría que todo debería ser bastante fácil. pero sigue siendo difícil, porque en alguna parte de mi cabeza está la idea de que cuando ya se sabe algo, eso debe bastar por sí solo, no hace falta pedir nada más. Si él sabe qué es lo que me hará sentirme mejor, ¿por qué no lo hace? A mi padre no hubiese sido necesario pedirselo. El se hubiera preocupado por mí y hecho cualquier cosa necesaria para que me sintiera mejor.

*Yo*: ¡El viejo Edipo ha vuelto! Porque nadie la quiere a ella como el papito. ¡Nadie!

*Juan*: No quiero tener que medirme con la adoración y la eficacia de tu padre.

*Florencia*: Creo que, en este momento, lo importante es la cuestión: "Si él lo sabe, ¿cómo es que no actúa?".

*Nina:* Sí. Todo lo que fuese bueno para mí era hecho, sin que tuviera que decir siquiera "hazlo", o "quiero que lo hagas". Bastaba que yo pusiera en evidencia mi necesidad, que yo supiera que la había puesto en evidencia, para ser satisfecha. *Yo:* Y cuando así sucede es por cierto excelente. Conozco parejas que tienen el problema opuesto: entre ellas todo debe ser negociado y cada necesidad tiene que ser discutida. Para todo se concluye un mini-contrato, se efectúa una negociación.

*Florencia:* Así es. ¿Quieres comer espinaca esta noche, o prefieres coliflor? Esto lleva a un punto en que no se llega a ninguna decisión, por más energía que se gaste. *Yo:* Uno, seguramente, da por sentadas muchas cosas con el otro. Da por sentado que el otro admite pequeños factores que a uno le proporcionan placer y alegría. Aun así, *existen* otras cosas que deben ser explícitas para obtener lo que se desea. No es posible leer en la mente del otro.

*Florencia:* No se puede ser totalmente insoportable ni totalmente buen compañero. Eso no es real. Pero también pienso que en esto se necesita habilidad.

*Nina:* Hasta cierto punto, cuando hago pedidos, es como si yo los hiciera, y él los aceptara y se desmoronara.

*Yo:* Desmoronarse es un reflejo condicionado. El puede aprender a no desmoronarse. En su repertorio de habilidades, una que le falta aprender es la de recibir de usted réplicas irónicas, y aprenderá aun otros tipos de habilidades. Una consistirá simplemente en responderle y, sin embargo, recibir de usted una réplica irónica por haber respondido: "Vaya, qué bien, he sido escuchada. Ven aquí, que te premiaré con un gran abrazo". Provocar en ella una réplica irónica hace intervenir un nivel más alto del yo. que retirarse. Juan, usted obtendrá más en esa forma.

*Nina:* Ahora creo saber qué quiero escuchar de él. Juan, quiero que me digas que me apoyas, y que apruebas este intento mío por ser honesta y explícita contigo.

*Juan:* ¿Qué quieres decir con eso?

*Florencia:* Que usted no se dedicará a abrumarla.

*Yo:* Por ejemplo, cuando ella, ante sus requerimientos sexuales, le diga: "Juan, no quise decir a las 4 y media de la mañana, sino a las 8".

*Juan:* O incluso "ahora no". Sí, quiero apoyar su esfuerzo por ser honesta y explícita conmigo.

*Nina:* No me harás infernal la vida durante las 24 horas siguientes. No te dedicarás a atacarme sistemáticamente. Me siento terriblemente abandonada.

*Juan:* Yo te hiero un poco y te apoyo todo cuanto puedo.

*Yo:* Tengo un par de trabajos para ustedes, para hacer en casa. Juan, me gustaría que, algún día de la semana, usted hiciera con Nina lo que Nina acaba de hacer con usted. Ya lo sabe. Enúnciele su lista de resentimientos y verifique si esa vez ella es capaz de escucharlo. Además, trate de que Nina se apoye en la acusación y convalide sus sentimientos. El otro trabajo a domicilio es para usted. Nina. Me gustaría que usted

se hiciera cargo otra vez de la relación sexual. Que usted tomara la iniciativa y obtuviera para usted lo que realmente quiere y cuando lo quiere.

Creo que muchas relaciones positivas -matrimonios, amistades, interacciones entre empleador y empleado, asociaciones comerciales y, en general, cualquier conjunto de dos personas- pueden salvarse si se enseña a la gente cómo disputar creativamente. En la mayor parte de los casos, las personas están tan interesadas por defender su estima y su necesidad de obrar bien, que sacrifican importantes relaciones en aras del "orgullo".

Con harta frecuencia, hay parejas que conviven sin haber aprendido nunca la utilidad de los desacuerdos. Proviene de padres que los protegían contra los "malos sentimientos" discutiendo por la noche en voz baja, tras las puertas cerradas del dormitorio, mientras los hijos dormían. (Las rencillas domésticas han sido uno de los principales tabúes de la clase media.) Los niños carecían de un modelo al que responder; incluso los malos modelos son útiles, porque se los puede rechazar, modelar, modificar.

Existe un impedimento similar que puede observarse en escala más amplia. Tal como las parejas "juegan al hogar" y actúan cortésmente, los abogados de las empresas cambian amabilidades con los representantes sindicales y los recintos parlamentarios se llenan de retórica formal mientras los problemas del hombre de la calle siguen sin solución. En la escala más amplia de todas, las naciones se embarcan en negociaciones amables mientras traman aniquilarse unas a otras. Los ejemplos que la historia mundial brinda de ello son demasiados -y demasiado patentes- para que los mencione aquí.

Si lográramos elaborar un modelo bastante completo y sin embargo simple de resolución creativa de conflicto, podríamos enseñar a los pequeños cómo deben disputar en el aula. Podríamos instruir a los estudiantes secundarios en los métodos adecuados para discrepar en forma constructiva con sus docentes, padres y amigos. Hasta imagino a cada diputado, senador, presidente o diplomático, inscrito en un taller para trabajar en torno del conflicto antes de asumir sus funciones y de consagrar su actividad cotidiana a las tonterías inútiles y formalizadas de la rutina. ¿Cómo saberlo? Después de todo, tal vez tuviésemos un mundo mejor.

**EL ARTE EN LA TERAPIA GUESTALTICA**

La intención creativa es un anhelo en el propio cuerpo. Un deseo de llenar el recipiente de la vida. Ese anhelo se expresa en energía, movimiento, ritmo. La actividad de crear y su expresión son una amante afirmación de vida. La creación es un acto de gratitud o un acto de maldición. Es el privilegio de saborear, ver, tocar la vida, una celebración de ser, o una súplica de éxito valadero.

**J.Z. 1/1/76**

La razón por la cual dibujar o pintar puede resultar "terapéutico" reside en que, cuando se experimenta tal actividad como proceso, permite al artista conocerse a sí mismo como persona total dentro de un lapso relativamente breve. No sólo adquiere conciencia del movimiento interno hacia una totalidad experiencial; además, recibe de los dibujos que ejecuta la confirmación visual de ese movimiento.

En el comienzo de este capítulo, comparto mi propia experiencia de hacer arte creando una pintura. La segunda parte, "Toda persona es un artista"<sup>1</sup>, expone cómo comuniqué a otros mis experiencias y mi evolución como artista en el marco de un taller de arte. La parte final bosqueja tres niveles de proceso creativo tales como los experimentaron quienes intervinieron en ese taller.

**Movimiento, ritmo y cimentación**

Toda actividad creativa empieza por un movimiento. El cuerpo tiende a surcar el espacio, a estar en transacción continua con el medio. Es difícil hacer arte cuando se está anclado tras un pequeño escritorio. Necesito ponerme de pie, sentir mi energía.

Ligeramente flexionadas las rodillas, mis piernas emprenden un movimiento de marcha. Siento acumularse energía en mi pelvis al echar todo el peso de mi cuerpo primero sobre una pierna, después sobre la otra. Mis caderas rotan de un costado al otro, permitiendo a mi cuerpo experimentar su gracia y flexibilidad,

<sup>1</sup> "Artista", según se lo entiende aquí, es toda persona que interviene en un proceso creativo.

Ahora tengo conciencia de mi respiración: mi abdomen sobresale cuando inhalo, mi diafragma desciende. Al entrar aire en mis pulmones, mi pecho se expande y me siento como si me estirara: los brazos se mueven por los caminos de aire. Mi respiración es lenta y plena.

De esta vitalidad física brota una imaginería mental. Empiezo a girar lentamente, imaginándome mi cuerpo como una escultura fluorescente que da vueltas en un espacio oscuro y espeso. Mis brazos rompen la oscuridad con líneas gruesas y relucientes, como los poderosos brochazos de las telas de Franz Kline. Mis dedos trazan en el espacio cinco líneas, cinco a la vez que cuelgan horizontalmente en el espacio como curvos alambres de platino.

Mi cuerpo es una escultura y, en mi imaginería, al moverse, deja impresiones en el espacio. Su masa se mueve por el aire, rellena partes del espacio y se traslada. Mi cuerpo es una escultura que respira, que inspira el mundo exterior y después lo exhala, rompiendo y rehaciendo continuamente el espacio.

La música presta relieve a mi proceso. Su ritmo confirma mi fluir interno y estimula a mi energía a construir, a crecer.

Después de grabar el espacio con las puntas de mis dedos, tomo un trozo de carbonilla y transfiero las líneas a una superficie plana, una gran hoja de papel. Mi ritmo interno dice: "No te limites, no te limites (. . .) deja que las líneas atraviesen los bordes del papel. Que la fuerza de tu cuerpo distienda el papel; no temas desgarrarlo. Muévete y traza marcas. Participa en la danza primigenia de la creación. Unete al primer cazador que creaba imágenes de su presa en las paredes de la caverna. . ."

El papel está lleno de gruesas líneas negras -algunas enteras, otras quebradas — de un borde al otro. El papel ha caído presa de mi energía

Ahora empleo simultáneamente ambas manos. Cierro los ojos para alejar las críticas de mi padre interno. Las líneas escriben por sí solas. Yo soy el instrumento. Ha comenzado la experiencia primigenia del "arte". Se trata de una experiencia orgánica, por momentos orgiástica. En el proceso, mi cerebro adulto se dobla para recobrar a mi niño interior: el ritmo original, la despreocupación, el sentimiento de entrega, la confianza de existir por su propio bien. Soy un cuerpo que hace impacto en el espacio.

Mientras permanezco junto a mi proceso, empiezo a modificar formas, agrego colores, desarrollo masas que se relacionan unas con otras en el espacio. Abiertos los ojos, la imagen se despliega al moverse mi mano sobre el papel. En algún punto me permito enfrentar intelectualmente el dibujo: "Esta forma es un cuerpo de mujer. . . bueno, no del todo. . . no tiene brazos. . . es toda pechos y nalgas. . . está muy bien. . . le haré unos brazos que se mueven de algún modo en el espacio. Rosado y amarillo y anaranjado. Como el sol en un atardecer de verano. La mujer diosa, la hacedora de niños, la voluptuosa madre tierra, el nutrimento de la vida. . ."

Este proceso de pensamiento modula la transformación de las formas en relación con el fondo. Las líneas iniciales eran fragmentarias, flotaban en el centro del papel, líneas que guiaban a un niño perdido. Ahora se expanden audazmente en masas de color ricas y sólidas, que invaden sin piedad el espacio. Un acto de afirmación. Aquí estoy con toda mi energía. Nada de excusas. Así es. Mi energía se transforma en un rico y fino tapiz que tiene los colores del otoño.

Al principio, el color cuelga sin propósito, en estado puro, entre las líneas. Después, los colores empiezan a superponerse y mezclarse y modifican las simples estructuras lineales. Una pintura evoluciona a partir de líneas simples, líneas que emanan de una energía primaria, indiferenciada. Al continuar mi proceso, los colores vuelven a entretorse y la imagen cambia. De nuevo es una forma humana. Me recuerda las figuras femeninas murales de antiguos templos hindúes. Sus pechos, turgentes, se inclinan ligeramente en respuesta al giro de las caderas. Una pierna, flexionada en la rodilla, se planta con firmeza en el suelo; la otra pierna y los brazos están en el aire. Una figura festiva. Colores festivos. La mujer sorprende a medida que emerge lentamente de mi dibujo.

Me recuerdo a mí mismo, una vez más, que este resultado no es valioso, no equivale al producto terminado del esfuerzo "profesional". Sólo es una etapa. Un aprendizaje. Otra señal a lo largo del camino. Un placer de la experiencia. Podré apreciarla, o no. Mañana, cuando la mire con ojos fríos, tal vez comprenda qué cambios necesita. Pero en este momento es amor a primera vista.

Esa pintura es una proyección de mí mismo, una parte de mi vida interior sobreimpuesta a una superficie. Me imagino ser la pintura. Dejo que ella hable por mí: "Soy tu madre. Soy todas las madres del universo combinadas en una. Soy la madre arquetípica que ama a su niño. Soy el calor de tu vida, el placer de vivir plenamente. Afirmo todo mi ser en tu ser. No necesito nada para amarte. Limitate a ser lo que eres, con eso bastará. . ."

En esta forma, tomo plena posesión de mi trabajo. Es un objeto exterior, y también un fragmento de mi vida interior. Asumo la propiedad de esa figura sobre papel y el proceso mismo de asumirla me da relieve y me enriquece. Tengo la sensación de estar completo.

Al elaborar algo total, descubro mi totalidad. La totalidad es una manera de moverse en el mundo, una forma de experimentarme a mí mismo. La totalidad resulta de tironeos y fragmentos. Como un niño que se inicia en la vida mediante movimientos torpes, la totalidad se desarrolla como un acto orgánico de fe. El padre no mira y dice: "He aquí a un ser imperfecto". Se supone que allí hay un ser entero, en proceso de surgir, nutrido por actos de buena voluntad. Así, la totalidad emerge en mí como artista adulto. Crece a partir de la implícita suposición de que yo y mi trabajo pasaremos, por metamorfosis, de la fragmentación a la integración, de la contradicción a la unidad, de la tentativa al arraigo, de la cualidad superficial a la riqueza, de la falta de conciencia a la sustancia, de lo fugitivo a lo presente.

Arte. Fe en mi respiración y mi movimiento. Fe en mis brazos y mis caderas, en la energía lanzada adelante una y otra vez. Fe en mis ojos, capaces de apreciar líneas simples y pigmentos mezclados. Arte. Proceso natural de aferrarse a la inocencia de la niñez.

### **Cada persona es un artista: el taller de arte gestáltico**

Durante los últimos diez años he desarrollado medios de utilizar producciones artísticas en los grupos de terapia gestáltica. Mis métodos se basan en el generar conciencia de la propia energía, la propia capacidad de apreciar el ritmo

y el movimiento. Trato de enseñar a la gente cómo sostenerse y afianzarse a sí misma, a modo de paso fundamental hacia el contacto con su capacidad artística.

Cualquier producción puede experimentarse como danza, y por tal causa empleo música para prestar relieve al proceso, de modo que un individuo, en consecuencia, puede apropiárselo no sólo en el plano de lo visual, sino también en niveles de sensación más profundos.

Mis talleres ocupan un fin de semana, durante unas 15 horas, y recurren a múltiples medios. En el presente capítulo me concentraré en la creación con tiza y arcilla. Lo que sigue es una transcripción de mis instrucciones a concurrentes a un taller y sus respuestas al proceso en que intervienen. Por momentos el diálogo se interrumpe para aclarar el marco de referencias conceptual y el sentido de algunos pasajes de la tarea.

### *Creaciones primarias: dibujos con tiza*

"Esta tarde me gustaría trabajar con ustedes en torno de varias áreas. Una se relaciona con la energía, con el hecho de que ustedes necesitan tomar contacto con aquellas partes de ustedes mismos que los trastornan. No es fácil trabar contacto con esas partes. La razón de ello reside en que ustedes pueden experimentar un área de éstas como si estuviera oprimida, más que como si fuese dolorosa. Desde el punto de vista funcional, se trata del mismo sitio. Si ustedes logran aferrar esa parte de ustedes en que están rígidos y entrar en ella, recobrarán la energía. Para hacer cualquier cosa, para tomar contacto con ustedes mismos, para crecer o para pintar, necesitan tomar conciencia del sitio donde la energía se encuentra atascada y de cómo pueden liberarla.

"Otra área muy importante para la experiencia creativa es el proceso. Permítanse confiar, a medida que trabajan, en la gama completa de las experiencias, en vez de obstinarse tras alguna meta preciosa que, de no ser alcanzada, los trastornará y los enconará con ustedes mismos. Este fin de semana pondremos el énfasis en el proceso. El proceso será facilitado por la música que empleo, el contacto que tienen conmigo y el contacto con ustedes mismos así como con los demás. Deben tener respeto por su propio proceso. Deben trabajar sin impacientarse con ustedes mismos. Permítanse amar lo que hagan, aunque estén haciendo algo maravillosamente feo. Si están empecinados en hacer algo hermoso, concéntrense en la fealdad. Busquen sus propias polaridades. Pero, por sobre todas las cosas, tengan fe en su proceso, porque los llevará a donde necesitan ir.

"La tercera área se relaciona con el tema. Si ustedes asistieron antes a talleres, probablemente se hayan preguntado: '¿Qué tipo de tema quiero desarrollar para mí mismo?' Pueden responderse: 'Quiero que se refiera a mis complejidades', o bien: 'Quiero que se relacione con mi sexualidad'. En consecuencia, cualquiera que sea el tema elegido, ustedes podrán ahondarlo y desarrollarlo en cualquier dirección que les interese. Si trabajan en colaboración, podrán trabajar con las polaridades de otros. Y ahora podemos empezar."

Una vez orientados los participantes acerca del propósito y el proceso del taller, aplico tiempo considerable a ayudarlos a afianzar sus cuerpos y localizar

su energía. El trabajo del taller se distribuye en etapas de tres horas, cada una de las cuales empieza en esa forma. Es una suerte de meditación ritual previa al comienzo. El ritual dice: "Debo estar plenamente aquí y debo arriesgarme aquí físicamente si quiero estar presente en esta experiencia."

"Lo que quiero es que encuentren un lugar cómodo en el suelo y se instalen allí. Trabajen a partir de una posición de máximo apoyo. Permitan a sus cuerpos apoyarse plenamente en el suelo, para no gastar energías forzándose a una posición. Esas energías podrán emplearlas en facilitar el despliegue de sus sentimientos y, después, para emprender sus procesos creativos.

"A los que no estén acostumbrados a esta clase de ejercicio tal vez les resulte difícil. De cualquier modo, inténtalo. Cierren sus ojos y concéntrense en la respiración. Lo que trato de hacer, en este preciso instante, es conjurar la energía de cada uno, para ver dónde se atasca. Si ustedes experimentan alguna tensión particular -en el cuello, los hombros o la espalda- traten de mover un poco esa parte. Presten atención a las partes de sus cuerpos que se distraen. Al hacerlo, presten atención a la respiración, porque ésta es el sistema básico de soporte. Tomen conciencia del aire que entra en sus cuerpos; al iniciar la exhalación, observen que parte de sus cuerpos intervienen en ella y síganla hasta el final. Ahora verifiquen su cuerpo, preguntándose: "¿Dónde está mi energía? ¿Dónde estoy generando energía hasta el punto más alto?" O bien, si pueden localizar esa energía, pregúntense: "¿Dónde estoy congelado? ¿Dónde estoy rígido?"

"Si están congelados en un sitio particular, piensen en alguna acción, alguna forma de ejercitar los músculos donde se aloja la rigidez. En otras palabras, usen de algún modo esos músculos. En términos generales, la rigidez se localiza en los músculos esqueléticos, de modo que lo mejor es pensar en algún movimiento. Tal vez se les ocurra estirarse, patear, saltar, mover la pelvis, rotar la cabeza, o abrir bien la boca y proferir sonidos."

Se pide a los participantes que se movilicen, para lo que deberán aplicar su energía a pasar de la actividad interior a la exterior. La música facilita ese proceso. Se los estimula a moverse a su propio ritmo y a la manera de cada uno. Todo movimiento es bueno. Toda actividad espontánea recibe nutrición y apoyo. Llegados a este punto, los participantes empiezan a experimentar en diversas formas.

"Bien. Bien. Tal vez quieran abandonar la posición inicial en que se encuentran. Si tienen rígidos los muslos o las nalgas, levántense y caminen por aquí, o hagan alguna otra cosa que posibilite la movilidad. Ahonden en la exploración. Hagan lo que hagan, no se apuren. Apliquen la lentitud necesaria para que sus conciencias sigan sus movimientos a la par.

"Yo creo que todo arte es una forma de la danza. Si ustedes están congelados por dentro, si no se permiten incursionar en su energía y su movimiento, les resultara muy difícil hacer arte. Ejerciten sus síntomas en el espacio, en vez de hacerlo dentro de sus cuerpos.

"Imagínense que se mueven lentamente. Presten atención a sus músculos y

tendones. (Empieza la música.) Después de localizar la energía, déjela irradiarse hacia otras partes del cuerpo. Imagínense que, cuando respiran, la energía se difunde por todo el cuerpo. No importa lo que hagan. Lo que sea, tienen que aprender a hacerlo a partir de un máximo de apoyo."

*Silvia:* Esta música me hace sentirme muy triste. . .

"Quédese junto a su tristeza. Mueva su cuerpo con ese sentimiento de tristeza. Permítase vibrar con los sonidos. Imagínese que los sonidos entran en su piel, sus manos, su vientre. Imagínese que los sonidos vibran en todas las partes de su cuerpo. Si estar de pie la fatiga, tiéndase sobre la espalda y trabaje con sus piernas. . . mueva sus piernas y brazos.

"Ahora, cualquiera que sea la parte de su cuerpo que ustedes muevan en el espacio, imagínense que están trazando líneas con ella. Sus cuerpos son luminosos y se mueven en un espacio abierto, denso, oscuro. Ustedes, con sus brazos, sus traseros, los dedos de sus pies, o su estómago, están creando, en ese espacio denso y líquido, esculturas lineales. Imagínense que las están coloreando. Dondequiera que muevan el cuerpo, crean superficies y líneas, masas en el espacio, muy hermosas, coloridas y graciosas. Todos ustedes me parecen llenos de gracia. Bailen con la: manos, sin temor. Usen todos los movimientos. Traten de no localizarlos demasiado."

Poco a poco, los participantes empiezan a experimentar con pequeños gestos. No se les pide que se muevan de ningún modo particular. De tal modo, cada persona puede respetar la energía que brota en su cuerpo. Por lo general, el movimiento surge de las puntas de las manos y los pies, o de la cabeza y los hombros. Después, las personas se ponen de pie y mueven partes de sus cuerpos más amplias y de ubicación más central. Se estimula a cada una a dosificar con cuidado el movimiento y ajustado a su comodidad. No hay, siquiera, dos personas que hagan algo parecido; sin embargo, todo el grupo posee gracia, como y ejecutara un ritual antiguo.

Ahora es posible dirigir esa energía, derivada de la actividad del cuerpo entero, hacia una actividad más específica: hacer algo con las propias manos. La, persona siente que el apoyo avanza un paso más, al utilizar el cuerpo como instrumento de creación de algo visual, en el sentido de que puede mirar constantemente la propia creación.

Se pide a los participantes que, al principio, "dibujen" manteniendo la tiza en el aire, sobre el papel, sin soltar su energía. Frente al papel y a las tizas, empiezan a ejecutar movimientos expresivos con las manos y los brazos por encima del papel. Se los estimula a aflojarse, a "alucinarse" o visualizar formas y líneas. Luego se les pide que tomen una tiza negra y hagan trazos sobre el papel utilizando la música como factor de propulsión, como vehículo de ritmo. La música cambia constantemente: cantos gregorianos, Bach, los Beatles, música experimental, guitarra clásica. Trabajan con los ojos cerrados, con ambas manos. Yo los estímulo continuamente y apoyo ese trabajo.

"Escuchen la música. No comiencen a dibujar sin haber tomado antes contacto con ella. Cuando sientan la música, cuando se experimenten a ustedes mismos en ella, empiecen a trasladar su experiencia al papel. Hagan algunos

trazos que representen su experiencia. No se fijen en lo que hacen otros; nada tiene que ver con cada uno de ustedes. Experimenten con formas, colores y líneas. No se preocupen por trasladar literalmente la música. Déjense ir. No hay dibujos buenos o malos. Lo importante es que se mantengan en contacto con su energía y su respiración. Entréguense libremente al experimento. Cierren los ojos y jueguen con los movimientos de las manos. No tienen por qué estar sentados; pueden ponerse de pie, sobre el dibujo, y moverse libremente."

Transcurrido cierto tiempo, se les dan más tizas de colores, que pueden elegir a su gusto para producir. Es el momento de dar importancia a la expresión continua y el relleno del espacio con formas que se relacionan entre sí, antes que con meras líneas.

"Procuren sostener las tizas con ambas manos y, con los ojos cerrados, hagan grandes trazos en el papel. Cúbralo con trazos. Transformen ese papel cada vez que la música cambia y continúen el proceso, concentrándose en las sensaciones kinestésicas, antes que en la 'buena calidad' de las formas visuales. Quédense junto al proceso, aténganse a él."

(Media hora después.) "Ahora pueden abrir los ojos y trazar, deliberada y conscientemente, formas que llenen todo el espacio del papel. Eviten considerar su producción como algo precioso. Manténganse relajados y permítanse emplear colores 'feos'. No tengan miedo de 'estropear' sus pinturas. Esa imagen en cualquier momento podrá estar 'terminada' o ustedes podrán empezar otra nueva."

*Jorge:* ¿Está seguro usted de que no tengo que completar hasta el fin todas las líneas? Así me lo enseñaron en la escuela primaria. (Risas en el grupo.) Una vez me pidieron que dibujara un perro. Cuando terminé de dibujarlo (mis compañeros esperaban, porque yo era "lento"), la maestra miró mi dibujo, rompió a reír y dijo que más bien parecía un pato. Me lastimó. . . ahora es un alivio tan grande dejarse ir y llenar de colores un papel. Sólo para hacer lo que quiero y no preocuparme. . .

*Marcos:* A mí me gusta frotar y tocar las tizas. . .

Ya han dibujado con tizas durante varias horas.

"Hasta ahora, ustedes se han limitado a entrar en calor y aflojarse, trabajando con los ojos cerrados y las dos manos a la vez. Tal vez ahora puedan empezar a pensar en un tema. Pueden inventar el tema que se les ocurra, o pueden trabajar en el aquí y el ahora como Silvia, dibujando su tristeza. Piensen en el sentimiento que hay dentro de ustedes. Imaginen qué formas, colores, configuraciones y texturas contiene ese sentimiento y empiecen a ejecutar una obra que refleje esa sensación interior.

"Traten de no criticarse mucho a sí mismos, de no volver a la escuela primaria y decirse: 'Tengo que hacer esto como lo quiere la maestra' o, 'Esto debo hacerlo bien'. No lo hagan bien, háganlo libremente, aunque les salga mal. Concédanse esa especie de libertad. Sin embargo, háganse estas preguntas: '¿En qué color estoy dibujando?' ¿Con qué clase de línea: una línea quebrada o una

continua? ¿A qué me parezco yo, a un cuadrado, a un cubo? ¿Soy gris, amarillo o azul? O tal vez sea incoloro.' Empiecen a explorar. Elijan los colores y líneas y superficies que necesitan aquí y ahora para experimentar sus temas. Recurriré de nuevo a la música para estimular su trabajo."

Finalmente, cada persona exhibe su dibujo y lo describe en primera persona. Esto evita que los participantes objetiven en exceso el dibujo y, al mismo tiempo, los estimula a asumir la propiedad de sus sentimientos.

*Marta:* Soy negra y condensada. Soy rígida. Estoy dolorida. Tengo en mi todo el dolor del mundo. No tengo color, no tengo dinamismo. Me gustaría estar muerta.

*Alfredo:* Estoy lleno de energía. Grandes cantidades de color y excitación. No sé qué significa mi estructura ni a dónde va.

*Yo:* ¿A dónde va quién?

*Alfredo:* No sé a dónde voy yo. Sé que hay en mi interior una enorme actividad, pero no tengo dirección. Todavía estoy en proceso.

*Yo:* Muy bien. Tiene tiempo de sobra para explorar sus metas a medida que pase de una obra a la siguiente. Tenga amor por su proceso. Esto está muy bien.

*Dorotea:* En este momento soy fea. Estoy explorando mi fealdad. Soy una mezcla de púrpura y pardo y verde vómito.

*Yo:* ¿Tiene ganas de vomitar?

*Dorotea:* En mi estómago no las siento.

*Yo:* Cuando empiece a sentir las en su vientre, dígamelo. Entretanto, continúe.

*Dorotea:* Estoy hecha de colores feos, pero hay mucha riqueza en mí. . . como la riqueza de la tierra. Soy la tierra. Contengo mucho material. . . lo que hace crecer las cosas. (Aparte: me pregunto si estoy embarazada.) También soy hermosa, porque bajo mis capas de barro hay muchísima claridad y dulzura. Me alegro de que Dorotea me haya hecho.

### *La experiencia de la masa: escultura*

"Les pido que se metan en su propia respiración. Cierren los ojos. Ahora, busquen dónde se encuentra en este momento su sensación de energía. Tomen contacto con el sitio donde sientan el máximo de energía, o donde la energía se atasca. Traten de coordinar la respiración con ese sitio interior que se siente cálido, jugoso, excitado, vibrante, radiante. Respiren con esa parte de ustedes. Ahora, procuren que la energía se irradie al interior de sus brazos.

"Imagínense de nuevo que la atmósfera circundante es densa, que está llena de color, que pueden tocarla, palparla. Pondré un poco de música. Esta vez, empiecen a mover los brazos e imagínense que están impartiendo una forma al ambiente. Imagínense que es denso y modelable. Empiecen a mover el cuerpo, manteniendo contacto constante con la energía. Imagínense que la consistencia del ambiente se torna cada vez más espesa y más difícil de modelar y que para darle forma tienen que emplear realmente mucha fuerza. Tienen que respirar hondo y empujar para dar a esa cosa la forma que ustedes quieren.

"A medida que mueven las manos, aplíquenselas también a ustedes mismos. Ustedes forman parte de la densidad. Trátense como si fueran una densidad de otra especie, otra escultura - una escultura viviente, cálida, que respira y empiecen a explorar y moldear sus propios cuerpos, la cara, la cabeza, el pecho, los brazos, las piernas, los pies. Exploren cuán intrincado es el cuerpo: dónde es blando, dónde duro, dónde flexible. Con algunas partes del cuerpo ustedes pueden ser rudos, pellizcar fuerte, usar casi toda su energía. Con otras, prefieren ser muy suaves y delicados.

"A medida que lo hacen, concéntrense en aquellas partes que les parecen típicas de ustedes. Traten de correlacionar su experiencia de ustedes mismos en el mundo con la forma en que sus cuerpos se sienten. ¿Qué parte del cuerpo tic-cada uno de ustedes es lo que hace que cada uno de ustedes sea lo que es? ¿Es la cara? ¿Es la forma de la cara? ¿Es lo duro, lo resistente, lo sólido? ¿O es lo suave, lo delicado, lo frágil? Cualquiera sea la cualidad, búsqenla en su propio cuerpo. Formúlense una 'imagen' de sí mismos.

"Esta clase de ejercicio les exige integrar su sensación de masa y volumen con su sensación de quiénes son. Tómense el tiempo que necesiten para ejecutarlo. Empiecen a formular mentalmente algunas formas representativas de ustedes. ¿Con qué clases de formas, con qué especies de masa se identifican? ¿Qué clase de forma es usted?

"Cuando estén preparados, abran los ojos lo suficiente como para tomar un trozo de arcilla que tengan cerca. Cierren de nuevo los ojos y empiecen a explorar esa superficie particular. Comprueben qué hace ese material -estírenlo, retuéznanlo, pínchenlo, rómpenlo—, compréndanlo. . . Ahora empiecen a avanzar hacia la forma, modelando una forma con la que puedan identificarse.

"Si realmente los atrae más la pintura, y la arcilla les resulta muy extraña, pueden explorar el mismo problema mediante la pintura. No se desconecten del proceso sólo porque se trata de arcilla. Pueden trabajar el mismo tema en la pintura. Pueden elegir.

"Aquellos de ustedes que opten por explorar la arcilla, cierren por favor los ojos. Permanezcan junto a la sensación de explorar otra densidad, otra forma, otra parte del ambiente sólido. Pueden contribuir a éste y hacerlo tan grande como quieran.

"Empiecen a relacionar la arcilla con partes de sus cuerpos. Alcense las camisas y tóquense con la arcilla el abdomen. O tóquense la cara. Sigán en contacto con el cuerpo por medio de las manos, de modo que haya un ir y venir constante entre su cuerpo y lo que están moldeando. Son sólo dos tipos distintos de densidad. Alguna que otra vez, detengan un instante la tarea y quédense con el cuerpo. Toquense la cara o alguna otra parte antes de volver a la escultura, de modo de relacionar constantemente su propio cuerpo con la escultura que están elaborando.

"Si aún no se han molestado en mirar esa obra, abran los ojos y explórenla visualmente para ver qué quieren hacer con ella. ¿Qué actitud tienen hacia ella? Espero que no consista en un juicio crítico, porque lo que ustedes están haciendo es lo que ustedes son."

*Luis:* Para mí, tan sólo tocarme todas las partes del cuerpo fue una experiencia realmente muy pura: llevarme los dedos a la boca, recorrer! rápida-



mente la espalda y sentirla; sentir lo blando, lo duro; tocar muy levemente, y después con mucha fuerza, hasta sentir los huesos; flexionar un músculo, después relajarlo, y sentir la diferencia. Pasé largo rato sintiendo mi cuerpo. Cuando me saturé de mi propio contacto, fue una experiencia impresionante sentir la arcilla, la frialdad de la arcilla. Tuve que descubrir la arcilla. Estaba toda llena de agujeros y rebordes (...) y de humedad. Una experiencia totalmente distinta de la de tocar mi propio cuerpo. Entonces empecé a manipular la arcilla y a trabajar con ella. Yo. Tocar la arcilla con tanto amor y respeto como usted ha tocado su cuerpo puede constituir una experiencia importante. Hay mucho en común entre ambas cosas (. . .) de dónde ha venido usted, a dónde va. . .

*Luis:* Al moldear la arcilla, me daba cuenta de que algunos trocitos caían y, por espíritu de conservación, los recogía y los volvía a pegar. Después me di permiso para dejarlos caer. Yo trataba de dejar que la arcilla emergiera de mi experiencia. Me di cuenta de que se estaba deshaciendo en partes, de modo que empecé a modelar una pieza que se desprendió. Mientras hacía eso, advertí que Gregorio estaba modelando un cuerpo. Al mirar lo que yo hacía, me di cuenta de que estaba modelando un torso de hombre. Me sentía muy en contacto con mi propio cuerpo, y empecé a esculpirlo. Nunca hubiese llegado a eso si hubiera pensado que podía modelar un hombre. Pensaba que eso estaba más allá de mis posibilidades. Empecé a arriesgarme, a agregar detalles a mi hombre; incluso le puse el pene, los testículos y los músculos. Estaba muy satisfecho de mi creación.

*Yo:* Usted ha hecho algo de enorme significado existencial. Empezó a modelar su vida. Procure describir en primera persona lo que hizo.

*Luis:* Soy un hombre. Tengo grandes pies. Están bien plantados en tierra. Yo mismo estoy bien plantado. Me mantengo en pie y no es fácil derribarme. Tengo hombros anchos. Si bien mi pene es chico, me sirve muy bien. Asumo la propiedad de configurar mi vida. Estoy haciendo mi vida. Soy responsable de ella.

*Yo:* Todo eso parece muy poderoso.

*María* (a Luis): Lo que más me impresionó fue la forma en que usted utilizó un accidente. Cuando usted dejó a un lado ese hombre, alguien lo pisó y lo partió en tres partes. El que lo pisó dijo: "Me sentí terriblemente mal por lo que hice hasta que vi a usted armarlo de nuevo, con tanta ternura y cuidado". Y usted dijo: "Era tan frágil como yo lo hice".

*Luis:* Me costó mucho que el tronco se pegara a la pelvis y las piernas al conjunto.

*María:* Pero después, cuando usted asumió su posesión -diciendo que era tan débil como usted se hace a sí mismo-, fue muy hermoso, porque usted no es frágil.

*Luis:* Y también quería que alguien capaz de trabajar con arcilla me ayudara a rearmarme a mí mismo, y estaba dispuesto a recibir esa ayuda. Y eso era importante para mí.

Al terminar el taller se exhiben las pinturas y esculturas, Cada persona conduce al grupo frente a sus producciones, como en una visita a un museo,

mientras relata sus experiencias. Después, reunidos todos en grupo, hablamos sobre el placer y el dolor kinestésicos y visuales. Tocamos temas tales como el coraje de hacer algo, lo que hemos aprendido sobre nosotros mismos y el placer de sumirnos en la marcha de la experiencia, en el proceso creativo.

### **Proceso: etapas de desarrollo**

Con los años, descubrí que al margen de la música o de lo que yo diga a los participantes, éstos al trabajar avanzan a lo largo de tres etapas de evolución. Tales etapas relacionan la propia experiencia del sí mismo con el aspecto de su trabajo según éste se desarrolla. Una persona que produce algo de apariencia desarticulada y dispersa se siente así por dentro. A la persona dispersa también le resulta difícil expresar verbalmente esa sensación; su lenguaje tiende a ser desarticulado como su obra. El individuo que consuma algo total y completo experimenta en su interior un sentimiento de plenitud e integración. De igual modo la persona integrada expresa sus sentimientos en forma más suave y poética.

Si bien creo que estas etapas rigen todo proceso creativo, me he concentrado en el proceso del dibujo.

#### *Primera etapa*

En este punto, hay una tendencia a aferrarse al ritmo de la música como manera de irrumpir a través de las resistencias a "dibujar". Las producciones son crudas y primitivas, si bien presentan con frecuencia cierta idea de orden. Sobre todo si el medio es manejado con ambas manos. Los dibujos poseen una simetría rítmica. Los trazos flotan a menudo en el centro del papel, son aproximados y no se sostienen de los bordes. La persona se pone a prueba en el manejo del medio y se asegura de que lo que está haciendo no será criticado ni "rebajado". A menudo mira alrededor para averiguar qué hacen otros. Hay en el cuarto un alto nivel de excitación, nutrido por la energía, en plena expansión, de cada persona.

*Juan:* Me siento tentado de ver si los otros son tan tontos como yo. Me siento algo competitivo. Si nos ponemos todos en el papel de tontos, no me importa ponerme yo también.

(Después.) Estoy en contacto con el ritmo de la música, con mi propio ritmo.

#### *Segunda etapa*

Las producciones adquieren audacia, cubren un espacio cada vez mayor. Los participantes siguen prefiriendo las líneas, pero llenan el papel de un borde a otro. Expresan más confianza en el proceso. La persona está "inmersa" en su trabajo, plenamente comprometida con su experiencia. Tal vez el cuarto esté demasiado frío o demasiado cálido, o la persona tenga sed. No importa: el trabajo sigue.

En los dibujos mismos, emerge una relación de figura-fondo: empiezan a

destacarse formas contra un segundo plano antes homogéneo; las áreas se tornan más sólidas. En la producción se refleja el proceso interior de la persona: se eleva desde una energía indiferenciada y abrumadora hacia una claridad consciente.

*Gregorio:* ¡Hice esto!

*Ursula:* ¡Es maravilloso!

*Yo:* Pruebe decirlo en primera persona, Ursula.

*Ursula:* ¡Soy maravillosa!

*Inés:* Me siento como si empezara a excavar en mi propia sustancia. Dejo al dibujo tornarse más sustancial.

*Susana:* Con este dibujo no tengo tanto miedo al espacio. Me puse tiesa, pero ya no me asustó más todo ese espacio de afuera. Al contrario, me excitó. Estoy excitada por mi espacio. Y de ningún modo me parece muy lineal. Anoche tracé esa pequeña línea, ¿se acuerda de esa línea rara, delgadita, que se arrollaba en torno de sí misma? Y era muy delgada. En esta pintura ensanché mi línea, que se convirtió en una ola que fluye hacia adentro y afuera. En esa pintura me consolidé, me afirmé. También me dejé llevar por mi fantasía, de lo que resultó un contraste interesantísimo. Y mucho más interesante aún se vuelve si me permito ser a la vez mi hombre y mi mujer (...) y entonces, con unos pocos movimientos como éste, me sucedió como si estallara. Me convertí en colores profundos, y después en parte de lo que soy en el campo. He vivido en el campo durante las últimas dos semanas, caminando literalmente todas las mañanas a campo traviesa, en el fresco rocío. Sé que siempre tuve el sentimiento de que necesitaba pintar algo tan pleno, tan completo. Pero cada vez que lo intenté, me fue imposible. Ahora tengo ese sentimiento, al mirar esos campos, en todo su esplendor. Yo soy esa riqueza, ese crecimiento, ese florecimiento. En mí hay líneas y hay espacios. Estoy colmada de mí misma.

### *Tercera etapa*

La persona empieza a experimentar una sensación de hallarse completa. Controla y modula mejor su energía. Parece más pensativa; se aparta de su trabajo, lo observa, inclina la cabeza. La persona se examina a sí misma respetuosa y analíticamente; el proceso cognitivo se torna más dinámico.

Las producciones expresan temas más altamente desarrollados. Los espacios se llenan de rico detalle. Las partes se integran, de tal suerte que se sostienen como un todo. La obra de arte adquiere una compleja estructura contrapuntística.

La persona se experimenta a sí misma en forma análoga. Discierne en su interior una variedad de sentimientos, fuerzas y polaridades. Se siente considerada' y respetuosa con sus riquezas interiores. A menudo, siente una mezcla de renovación y agotamiento, así como de asombro por haber elaborado algo completo, total, integrado, hermoso, nuevo.

*Carlos:* Soy un pájaro que surge de un cielo borroso. Vuelo muy alto; mis

alas son fuertes; mi cuerpo se desliza suavemente a través del espacio.

Siento claridad y vigor. *Margarita:* Muchas partes de mí están emergiendo. Algo de mí misma se ha formado a medias; algunas partes son sólo insinuaciones de lo que vendré.

Otras partes, como mi torbellino, mi *pathos*, están completas y presentes. *Sonia:* Me fascina lo vasta y completa que soy, la manera en que lleno todo el espacio de mi vida, mi humanidad. Siempre me consideré una simple boba hasta que empecé estos dibujos. Estoy descubriendo lo intrincada y compleja que soy. *Eduardo:* Al mirar este dibujo me siento interiormente lleno. . . *Eva:* Toda la dimensión de la vida subacuática del océano. . . o todos los magníficos microorganismos de una gota de agua. . . Siento toda mi extensión, los detalles de mi propio interior. *Roberto:* Puedo sentir realmente el surgimiento de la Gestalt. Me miro a mí mismo con un sentimiento detallista y respetuoso.

Miriam, que es artista, describe el proceso completo del siguiente modo:

"Al principio me encontré ligeramente incómoda, insegura de lo que quería hacer. Miré el papel y me pregunté qué color deseaba emplear. No quería 'violar' ese papel blanco con algo que no se hubiese formado por completo en mi interior. No sentía intimidad con los materiales que me rodeaban, ni relación entre los materiales mismos. Todas las cosas parecían estar separadamente allí, y sentí que casi se me imponía hacer algo con ellas. Me encontré incómoda. Experimenté una resistencia.

"A medida que empezaron a formarse imágenes y mi interés aumentó, me permití un primer compromiso de aplicar colores al papel. Advertí que el dibujo no me conformaba, pero también empecé a sentirme más cómoda con el proceso mismo de crear algo, de aplicar color, de mover mi mano y el color sobre el papel, de ejecutar el dibujo. Desarrollé un ritmo, un acuerdo entre lo misma, la tiza y el papel, un sentimiento de unidad y de amistad tal que los movimientos necesarios para dar color se tornaron más fluidos, cómodos y compatibles con mis sentimientos.

"En el momento de culminar mi trabajo, el análisis de colores complementarios, la distribución de espacios, la aplicación de color al papel e incluso el acto de lavarme las manos, todas esas acciones, digo, se tornaron fluidas, cómodas y poco menos que automáticas; dejaron de exigirme una consideración tensa y deliberada. Experimenté una fluidez de sentimiento, de movimiento: un ritmo dentro de mí. Me convertí en una misma cosa con mi trabajo.

"Así como al principiar la serie sentí duda, conflicto, alienación respecto de mí misma y del medio, y un sentimiento general de extrañeza e incomodidad, al final me experimenté más plenamente a mí misma. Todavía puedo mantener una actitud crítica ante mi producción final, pero siento una sensación de completamiento, de totalidad, de comodidad y de estar conforme conmigo misma."

La creación es un proceso, no un acto o experiencia aislado. Se diría que el proceso posee ciertas características de legitimidad que se aplican al sentido inter-no del artista en cuanto persona, y a la índole intrínseca de su obra.

## LA VISION DE CARLOS CASTANEDA

La "bondad" estética de un dibujo o escultura es vehiculizada por la totalidad del proceso, antes que por la búsqueda empeñosa de un resultado específico. La resistencia inicial del artista a trabajar, así como su insistencia en el éxito de sus tentativas iniciales, contribuyen mucho a dificultar el proceso.

En la actividad de dibujar, la persona se permite manifestar plenamente su interés hasta que se siente satisfecha y completa por dentro. Sus dibujos presentan las mismas características que sus cambiantes sentimientos, pues pasan de la fragmentación a la fluidez y de allí a la totalidad. De tal manera, la formación figura-fondo de conciencia en la persona es congruente con la formación figura-fondo visual de sus dibujos. Los dibujos terminados, aparte de su valor estético, constituyen una confirmación concreta de su capacidad de convertirse en un ser humano integrado.

"Un día caminaba yo por Tinker Creek, sin pensar absolutamente en nada. cuando vi el árbol y sus luces. Vi el cedro del patio trasero, y en él vi el palomar de enlutadas palomas cargado y transfigurado, llameante cada casilla. Permanecí sobre el luminoso césped, césped que era puro fuego, totalmente visto y totalmente soñado. No era tanto ver como ser visto por primera vez derribada sin aliento por una poderosa mirada. (. . .) Yo había sido toda mi vida una campana, y nunca lo supe hasta ese momento en que fui volteada y golpeada."<sup>1</sup>

Con el correr de los años he comprobado que, en su mayor parte, las personas padecen de ceguera funcional. No solamente no advertimos los sutiles aspectos visuales de nuestro mundo; además, con frecuencia pasamos por alto lo obvio. En mi trabajo empleo mucho los ojos; a veces me ayudan a buscar lo que las palabras de la persona no me dicen. El presente capítulo tiene por finalidad tornar a usted sensible a su propio mundo visual. Pero se propone más que eso. Le pide a usted que considere su capacidad potencial para ver lo que no está comúnmente a disposición de la mayoría, para dejar que su mago interior mire por sus ojos.

En terapia gúestáltica, iniciamos un encuentro observando con claridad la superficie del cliente. Tan sólo la superficie puede decirnos mucho. Contiene muchas insinuaciones acerca de la vida interior de la persona. La visión castanediada da un salto creativo que supera ese encuentro visual inicial. Atraviesa la superficie de la persona para llegar hasta su centro, su esencia. Todo sucede como si mi propio centro se transformase en una planta generadora de luz, de claridad dirigida hacia el centro de la otra persona.

En *Tales of Power*, de Carlos Castaneda, el viejo, Don Juan, dice a Carlos: "Me temo que confunde usted los problemas. La confianza que el guerrero tiene en sí mismo no es la que se tiene el hombre común. El hombre común busca certeza en los ojos de aquel a quien mira y llama a eso confianza. El guerrero busca impecabilidad en sus propios ojos y llama a eso humildad. **El hombre medio está sujeto a sus congéneres, en tanto que el guerrero sólo está sujeto a sí mismo.** Tal vez usted persiga un espejismo. Está en busca de la confianza del hombre común en sí mismo, cuando debería buscar la humildad del guerrero. La diferencia entre ambas es notable. La confianza en sí mismo

<sup>1</sup> A. Dillard: *Pilgrim at Tinker Creek*. Nueva York, Bantam Books, Inc., 1974.

supone conocer algo en forma segura; la humildad, ser impecable en las propias acciones y sentimientos."<sup>2</sup>

La visión castanadiana se funda en esa impecabilidad, esa atención completa a la visión del propio "guerrero" interno. El encuentro castanadiano es un encuentro "de centro a centro". En esos raros momentos en que uno está tan sólidamente asentado que es capaz de penetrar en otra persona como un rayo láser, puede infringir ciertas reglas comunes de preparación y graduación y entablar rápidamente diálogo con la experiencia interna del otro. La intuición no es gobernada por principios rigurosos; más bien emerge de un manantial interno de sabiduría arquetípica. La visión que brota de ese manantial es exacta, compulsiva, inflexible. Los experimentos que se desarrollan en el marco de este proceso son poderosos y electrizantes y nos toman a mí mismo y a mi cliente por sorpresa.

Al comunicar mis pensamientos sobre esta suerte de visión no pretendo tanto presentar experiencias bien probadas e ideas minuciosamente formuladas, como enunciar una esperanza de experiencias psicoterapéuticas ascendentes e inspiradas.

### **Todo es proyección y nada es proyección**

Cuando miro la vellosa alfombra roja de mi oficina, veo que su perímetro empieza a resplandecer débilmente. En el dominio de la física, la alfombra roja puede estar resplandeciendo o no en su perímetro. Algunos piensan que este tipo de fenómeno puede medirse. Si el perímetro de la alfombra, a juzgar por los resultados de una medición objetiva, no está resplandeciendo, entonces algunos dirán que yo estoy "proyectando". Yo puedo procesar cosas visualmente sólo en el nivel en que mi organismo es capaz de procesarlas. En consecuencia, en algún punto situado entre mis retinas y mi corteza occipital, o entre los dedos de mis pies y el hipotálamo, yo soy una persona que resplandece débilmente. Y si un hombre no tiene en su interior un resplandor débil, los bordes de la alfombra permanecerán inmutables.

En cierto sentido, todo es proyección. Sólo somos sensibles a aquello que estamos en condiciones de recibir. Nuestro oído es incapaz de captar ciertos sonidos; sin embargo, éstos existen.

Sin las proyecciones más espléndidas del hombre, no habría cultura. Y si ella corre peligro de desaparecer, se debe a las proyecciones destructivas del hombre. Estoy profundamente agradecido a las proyecciones de Copérnico, Leonardo da Vinci, Shakespeare, Colón, Miguel Angel, Mozart, Leoncavallo, los hermanos Wright, Jesús de Nazareth, Einstein, Alexander Graham Bell, Van Gogh, Bach y muchos otros congéneres que confiaron en sus proyecciones. El mundo fue enriquecido por sus magníficas imágenes interiores.

Existe una diferencia entre las proyecciones patológicas y las creadoras. La persona psicótica no comprende que eso que ve allí afuera tiene relación con la índole y la cualidad de su equipo interior, con su propia "naturaleza" como ser humano. Su proyección es tan "real" como la de otro; por desdicha, no es

capaz de asumir la propiedad de su magia o de su ira, de su homosexualidad o de su reserva.

"Si una persona es colocada en una situación en que emite una respuesta pero no tiene oportunidad de responsabilizarse de ella -de integrarla-, esa persona, en cierta medida, contribuye a la patología. Por ejemplo, los tests proyectivos, tal como se aplican actualmente, en realidad acrecientan la patología, porque en ellos se pide a la persona que emita respuestas, pero no se le da oportunidad de integrarlas."<sup>3</sup> Aunque Sagan y yo no hayamos tenido contacto, su punto de vista está notablemente cerca del mío. La persona de psiquis perturbada emite respuestas que no es capaz de integrar, de poseer. Sus respuestas se mantienen suspendidas, sin anclarse a su vida psíquica.

Quien proyecta creativamente sabe que su producción nace de un diálogo que se desarrolló en su interior, diálogo que después se concreta. Porque conoce las raíces de sus imágenes, esa persona tiene menos probabilidades de sentirse a merced del ambiente. Efectúa, con su propio poder, experimentos en el ambiente. Puede modificar sus producciones, gracias a su integridad intelectual, y aprender de su propia experiencia. De una producción a otra, puede desarrollar y perfeccionar su arte.

Sólo después de adquirir ese sentido del control puede darse el lujo de "perder el control"; por ejemplo, dejar que la pintura se pinte sola. Vive en un poderoso estado de receptividad respetuosa. Esa cualidad pasiva, como de esponja, sin embargo poderosa, y esa capacidad de reverenciar y dialogar intensamente, es lo que experimenta Carlos Castaneda en su *Journey to Ixtlan*. "Don Juan me habló casi en un susurro. Me dijo que observara el contorno en todos sus detalles, por pequeños que fuesen o triviales que me parecieran; en especial, los rasgos del panorama en dirección al Oeste. Dijo que debía mirar el sol, sin fijar la vista en éste, hasta que desapareciera tras el horizonte.

"Los últimos diez minutos de luz, hasta muy poco antes de que el sol diera contra un banco de nubes bajas o de niebla, fueron, en un sentido total, magníficos. Fue como si el sol inflamara la tierra, encendiéndola igual que una fogata. Tuve la sensación de que mi cara era roja."<sup>4</sup>

Castaneda, como Annie Dillard, prendió fuego al entorno con su visión interior. Sin embargo, sus experiencias internas fueron despertadas por su ámbito, pues nada es totalmente proyectado. Todo cuanto veo es determinado en alguna medida por lo que hay allí afuera. Como lo dijo recientemente alguien, "si usted se siente paranoide, es probable que otro esté tramando algo contra usted". Recuerdo a un psiquiatra residente, de raza india, que pasó por un episodio esquizofrénico paranoide. En aquel momento, yo estudiaba, ya graduado, en un gran hospital psiquiátrico. Recuerdo claramente cómo, meses antes de dicho episodio, la psicóloga en jefe hacía constantes bromas sobre el pobre inglés del indio, a espaldas de éste. Y recuerdo cómo el psiquiatra en jefe, individuo hostil y tortuoso, se encontraba con mi jefa, durante el almuerzo, para chismear sobre la conducta del residente. De modo que si el indio tenía la sensación de hallarse solo y sin apoyo, y si pensaba que otros conspiraban contra él, ellos se encargaron de consolidar esa sensación. Tramaban algo contra él y lo consumaron.

<sup>2</sup> C. Castaneda: *Tales of Power*. Nueva York, Simon y Schuster, 1974.

<sup>3</sup> E. Sagan: "Creative Behavior". *Explorations*, noviembre de 1965.

<sup>4</sup> C. Castaneda: *Journey to Ixtlan*. Nueva York, Simon y Schuster, 1972.

Esta enfermedad particular, como la mayor parte de las que se presentan, resultó de un esfuerzo cooperativo, efectuado, en este caso, entre el residente indio y sus superiores.

Con frecuencia incluso en la locura hay creatividad. Si el residente vio a mi jefa como una bruja montada en una escoba, se debió a que fue capaz de destilar, de condensar visualmente la parte más importante de su femenino comportamiento para con él. Si hubiese sido capaz de asumir la propiedad de su propia ira y enrostrarle su conducta, "hiriéndola" al hacerlo, podría haber evitado herirse a sí mismo.

Un terapeuta gúestáltico debe mantener contacto constante con sus propias proyecciones y las de quienes trabajan con él. Los cambios terapéuticos se operan cuando las proyecciones patológicas se convierten en creativas. En cierta oportunidad, un hombre obseso se quejó a mí de sus temores "homosexuales". Se sentía intensamente ansioso al mirar la entrepierna de otros hombres. Le parecía que todo el mundo lo conocía como individuo perverso, enfermo, desagradable. Procuré que tomara posesión de sus proyecciones: le pedí que mirara todo cuanto había en mi consultorio y lo convirtiera en imágenes "sexualmente perversas y enfermizas". Le dije: "Lo autorizo a elaborar tantas imágenes 'homosexuales' como se le ocurran. Diviértase." El hombre se atiborró de "perversiones visuales". Al ver una fotografía de dos niños que saltaban, dijo "Estos son dos niños homosexuales que ahora van a chuparse los genitales uno al otro." Después de mirar por la ventana dijo: "¿Ve aquel viejecito inocente que camina allá? Pues bien, tiene un pene de 35 centímetros de largo." Se aplicó a convertir todo, incluso ceniceros, esculturas y muebles, en imaginería cargada de sexualidad.

Al término de la orgía pornográfica, le pregunté qué sentía: "No estoy ansioso", respondió. "Es como si mi ansiedad se hubiera desvanecido. Soy un hombre. Un hombre imaginativo (. . .) como lo soy con otras cosas de mi vida, también soy imaginativo sexualmente. Igual que un mago, puedo transformar las cosas con mis ojos y mi cerebro. Soy inteligente." Su respuesta me conmovió. Al apoyarse a fondo en su imaginería sexual, se sintió menos víctima de lo que está "allí afuera". Comenzó a dialogar con su sexualidad y a asumir su propiedad.

## Dos maneras de mirar

### *Mirar profundamente*

En situación de mirar profundamente, uno está calmo y no se distrae. Se siente sostenido por su cuerpo y la superficie donde se apoya. Sus ojos, serenos, no se concentran. Pasan lentamente de un objeto a otro; el movimiento no es, forzado ni estudiado, sino que responde al azar. Los ojos se detienen en una cosa —o acaso en los espacios que hay entre las cosas— sin considerar metas o formular supuestos. Es una manera de explorar, de dejar que las cosas y objetos se afirmen por sí mismos. Uno se siente alerta y en limpio, ajeno a la necesidad de aferrarse a un pensamiento particular.

Mirar profundamente exige una forma de respiración denominada "respiración retiniana". Me imagino que inhalo y exhalo a través de las superficies de

mi retina, los bastoncillos y conos de mis ojos. Me concentro sobre todo en las inhalaciones: a través de mis pupilas, absorbo el campo visual de "allí afuera", Creo que esta clase de concentración en la respiración llena el aparato de la visión de sangre oxigenada adicional. Al mismo tiempo las pupilas se dilatan, por cuyo efecto las imágenes se **tornan** un poco borrosas. La leve pérdida de agudeza me permite aprehender el conjunto sin distraerme en detalles de poca monta. Es una forma de amor visual.

Estoy con un cliente, Marcos. Lo miro pero no lo veo, lo escucho pero no atiendo sus palabras; me limito a sentir la música de la voz. Cuando me fatigo, mis párpados bajan lentamente sobre mis ojos, como los de un lagarto. Aún escucho su voz. Cerrados los ojos, lo visualizo como un hombre pequeño, un homúnculo. Tiene una enorme cabeza, donde la boca ocupa la mayor parte. De ella veo salir a borbotones millones de burbujas, esferas cristalinas. Cada burbuja está rellena de varias palabras preciosas. Las burbujas van llenando el consultorio, reemplazan el aire, y el hombrecillo empieza a asfixiarse. Experimento en mi pecho una sensación de opresión. Ahora abro mis ojos. Con los últimos restos de aliento que le quedan, mi cliente habla todavía de sus temores; su voz es débil. Su pecho se mueve muy poco; su cuerpo parece inanimado.

"Marcos", le digo, "acabo de tener con usted la siguiente alucinación. Usted llenaba este cuarto de palabras y se quedaba sin aliento. Supongo que ahora debemos trabajar en torno de su falta de vida. ¿Qué piensa de esto? "

Marcos contesta' "Siento un dolor en el pecho."

Cuando empezamos a trabajar en torno de su dolor en el pecho y su respiración, la sesión de terapia se reavivó. A veces, el contenido de lo que dice la otra persona, frase tras frase, no me interesa. Con frecuencia me siento en el punto más bajo de la creación terapéutica cuando me interno en un canje de verbalizaciones y detalles de significado. En mí se genera poca energía y las perspectivas del otro sólo ofrecen un mínimo de cambio.

Cuando paso a una etapa de mirar profundamente, los límites de mi yo me separan claramente del mundo del otro. No hay confluencia. Soy un agente que actúa con independencia. Estoy por completo libre de la categorización limitada y especializada de su experiencia en que incurre el otro. Cuando las manifestaciones de mi cliente no me fascinan con su significado literal, puedo inventar nuevas metáforas de su mundo. O, cuando el otro está ciego frente a su propia imaginería lingüística, puedo considerar sus metáforas como meollos de una nueva visión. Don Juan aconseja a Carlos ponerse en una posición tal que él, Carlos, no necesite dar explicaciones. En esa forma, "nadie se siente enojado ni desilusionado por sus actos. Y, sobre todo, nadie lo obliga a usted con sus pensamientos"<sup>5</sup>.

A la vez, mirar profundamente me da una idea de la pareja belleza o fealdad o valor del mundo que me rodea. Puedo homogeneizar todo y dejar luego que algo emerja como figura desde el fondo indiferenciado. La otra persona puede ser "el mundo entero" y yo permitir que distintas partes de ella asuman, al azar, el carácter de figura. Me siento fascinado, concentrado y desinteresado, todo a la vez. Parto de un estado dialéctico, de un proceso de homogeneizar

<sup>5</sup> C. Castaneda: *Journey to Ixtlan*. Nueva York, Simon y Schuster, 1972. [Hay versión castellana: *Viaje a Ixtlán*. México, Fondo de Cultura Económica, 1975.

rítmico, y después concentro mi interés. Si al mismo tiempo me preocupo por la otra persona, si evalúo su experiencia e indago para conectarme con su sufrimiento, mi actitud de mirar detenidamente me da poder.

Vuelvo a mi alucinación de Marcos: ". . . las burbujas llenan el espacio que lo rodea. . .", y comprendo que él se da muerte a sí mismo no sólo conteniendo su aliento, sino también diluyendo su experiencia en su amplia efusión verbal. Cuando le pido que se concentre silenciosamente en su respiración, su rostro se llena de color, se torna casi tan rojo como mi resplandeciente alfombra carmesí. Pocos minutos después su cuerpo adquiere mayor vivacidad; su tono muscular ha aumentado. No puedo ver directamente sus músculos, pero sí sentir el tono, más intenso, de mis propios brazos y piernas. Confío en mi receptividad sensorial.

La actitud de mirar profundamente no comporta juicio ni evaluación. No es una actitud de sondeo o análisis visual. Dejo que la otra persona flote en su propio espacio experimental y me otorgo el mismo privilegio.

Cuando de mirar profundamente paso a una actitud más concentrada, la discriminación visual es firme y clara. El ritmo de mi mirar pasa de una igualación homogeneizada a un análisis claro y distinto y después, de nuevo, a una igualación de vidrio traslúcido. Una actitud fortalece la otra.

Hace algunos años observé a otro psicólogo entrevistar a un hombre. No bien el hombre entró y se sentó, el terapeuta le preguntó a qué edad se había enfermado de poliomielitis. El hombre se sorprendió de que lo hubiera advertido. La momentánea mirada detenida del terapeuta había sido reemplazada por la clara imagen de una ligera debilidad en el costado izquierdo del paciente: el brazo izquierdo apenas doblado hacia adelante en el codo. Posteriormente se confirmó que la poliomielitis se había presentado a los cinco años.

En otra oportunidad, un hombre, al que llamaré Samuel, concurrió a una segunda sesión de terapia. Inmediatamente me sentí en presencia de una persona afectada por una hipertensión de alguna especie. De algún modo, Samuel parecía un astronauta que experimenta alta presión G en su cuerpo, en una situación de stress. Las imágenes que vemos habitualmente presentan astronautas de rostros deformados y abotagados por la presión ambiente. Tal fue la imagen que acudió a mí al ver a Samuel. Su labio superior y el área en torno de mi boca parecían tensos o hinchados, como si la sangre pujara contra la piel. Por su rostro, parecía haber ejecutado un ejercicio agotador sin liberar la tensión. Estaba muy rosado y, desde el punto de vista muscular, congelado, sobre todo en torno del mentón.

En suma, Samuel parecía estar creando presión contra sí mismo, igual que si bregara contra su propio esfuerzo, sin cesar. Le pregunté: "¿Tiene usted alta presión?" Repuso: "Recientemente me la diagnosticaron, pero no se trata de algo grave. ¿Cómo lo supo?" Le transmití mi visión, y después hablamos en tomo de su presión y su ansiedad.

De acuerdo con mi internista, no hay manera de identificar visualmente a un hipertenso y, por otra parte, yo tenía buenas probabilidades de acertar con el problema de mi cliente, pues alrededor del 20 por ciento de la población sufre de alta presión arterial. Para mí lo interesante es que el problema se me presenta por sí solo, sin que Samuel y yo hubiésemos cambiado palabra alguna sobre tu salud.

### *Concentración en forma de láser: la experiencia castaneditiana*

Estoy sentado frente a una mujer y los dos concentramos la mirada en un punto situado entre los ojos del otro. En este caso, de ningún modo estoy mirando profundamente: mis ojos no se mueven con libertad ni mis párpados se trasladan sobre mis globos oculares. Miro fijamente sin cerrar los ojos. Al cabo de algún tiempo éstos empiezan a picarme, y yo me concentro en ese hecho, sin parpadear. Cuando siento que me brotan lágrimas, me dejo "llorar". El llanto no es acompañado por sentimientos de tristeza o dolor; sin embargo, hay en mi pecho un sentimiento poderoso.

La mujer sentada enfrente tiene cara redonda y grandes ojos castaños que cambian mientras miro entre ellos. Primero parecen fríos y malhumorados. Visualizo a una asesina y me digo a mí mismo que esta mujer podría matar sin la menor vacilación. Verifico esto conmigo mismo y me digo: "Tú podrías matar sin la menor vacilación". "Esto no viene muy al caso ahora. Es cosa de nada. Pero el año pasado me sentí así durante días." Con cierta sensación de comodidad, y como si no tuviera mayor importancia, le digo: "Como experto en asesinato a sangre fría, me doy cuenta de que estoy viendo a una asesina despiadada." La mujer se echa a llorar. Me cuenta las fantasías de destrucción que tiene con su marido; en ellas emplea un cuchillo de carnicero para cortarles los genitales.

El terapeuta puede sintonizar, en el interior de otros, sentimientos e imágenes que ya están en su propio interior, así sea en una forma borrosa, indiferenciada o en el plano de los arquetipos. Jung señaló que cuanto más terrorífica es la visión, menos asimilada se encuentra al interior de la persona. Si la visión es una sorpresa completa, uno comprende que ha de tener raíces que no se relacionan directamente con la propia historia personal. Tales visiones pueden considerarse como registros genéticos transpersonales en las células cerebrales. No son "milagros" visuales. Constituyen toda una gama de la experiencia visual humana. Los llamo "visiones castaneditianas". Para tenerlas, me basta olvidar un sistema de pensamiento "causa-efecto" y dejarme estar flojamente. Los ojos tienen su propia sabiduría.

Sigo mirando el mismo punto entre los ojos de la mujer. Esta vez, todo su rostro se torna borroso y su imagen pulsa. Sus ojos cambian varias veces tiernos-duros, duros-tiernos, después duros-calmos, duros-asesinos, y de nuevo duros-calmos y duros-asesinos. De pronto su cara se torna en una gran cabed de gato, primo hermano de los ojos de sangre fría, pero alucinación dotada, en cierto modo, de mayor calma y gracia natural. Siento un poco de miedo. Me digo a mí mismo: "Con frecuencia me parece que soy un gato: rozo las vidas de la gente y me alejo de ellas sin vacilar." Comparto mi visión con la mujer, asegurándome de que ella sabe que yo asumo la propiedad de mi alucinación: "Como experto en tocar ligeramente las vidas de otros y alejarme, veo a usted como a un gato." A continuación hablamos sobre nuestras índoles felinas, El intercambio está cargado de sentimiento.

Pido a la mujer que actúe conmigo como si fuera un gato. La idea de ser un gato la excita visiblemente, como si alguien hubiese apretado en ella el botón de la verdad. Se echa al suelo sobre las manos y las rodillas y se traslada por o cuarto con movimientos graciosos y sigilosos. Parece cómoda y natural al ro-

zarme ligeramente. Me dirige un gruñido como de tigre. Le digo que me siento ligeramente molesto. Mientras trabajamos, ella recuerda cómo, cuando tenía siete años, jugaba con su padre en el suelo. Tiempo después, cuando presentó los primeros signos de pubertad, su padre dejó de jugar con ella. No hubo más contacto físico. Cuando habla, sus ojos se tornan de nuevo asesinos.

"Imagínese a su padre aquí", digo "y cuénteles lo enojada que se siente con él". Ella empieza a hablar. Las palabras se convierten en gritos, y éstos en aporreo de almohadas con los puños. Golpea largo rato las almohadas; el sudor le baja por la frente hacia los ojos. A medida que los golpes pierden intensidad, la mano derecha empieza a acariciar una de las almohadas. La mujer solloza suavemente. "Papá", susurra, "te quiero mucho. Me gustaría que me tomaras entre los brazos, y me acariciaras y jugáramos como antes".

"¿Pidió usted alguna vez a su marido que la tuviera entre los brazos? " pregunto. Sin volver el rostro hacia mí, ella responde serenamente: "Me resulta más fácil reconfortarlo a él. En esa forma puedo quedarme sola y tener el control. Pero creo que empezaré a pedir a Juan que me consuele. Creo que podría recibir consuelo ahora mismo. ¿Me tendría usted en brazos y me confortaría? " La tuve en brazos largo rato.

Meses después me dijo: "Mis fantasías del cuchillo de carnicero no han vuelto mientras hago el amor. Es como si se hubiera soltado algo en mi interior. Me parece que me entrego más plenamente a la totalidad de la experiencia. Que soy más afirmativa y agresiva al hacer el amor." Por lo general, los experimentos que resultan de las visualizaciones espontáneas, las mías o las de otros, rinden extraordinarios resultados en términos de experiencia emocional. A menudo esas experiencias determinan cambios profundos en las vidas.

En la vida diaria, es de suma importancia estar abierto a la sorpresa. No vivir sujeto al hábito, como por cansancio. Tener siempre un sentimiento de maravilla ante la propia vida, como ante las vidas y palabras, los gestos e imágenes de otros. Es preciso estar siempre dispuesto a sorprenderse. Así lo dijo el viejo, Don Juan: "Cuando no damos nada por seguro, permanecemos en estado de alerta, siempre sobre las puntas de los pies. . . Es más interesante no saber bajo qué mata se esconde el conejo que conducirse como si uno lo supiera todo"<sup>6</sup>

### Terapia Gestáltica

<i>Principio fenomenológico-existencial</i>	<i>Modo gestáltico</i>
La "realidad" del organismo es el mundo de sus fenómenos en marcha. Patología: discrepancia entre ese sí-mismo fenoménico y el resto del organismo (sensorio-visceral, etc.) (Rogers).	Permanecer en el presente junto con la persona que experimenta. Principio de no interpretación. Atender a las discrepancias entre las palabras (contenido) y la apariencia (forma) o las acciones, el pensamiento y el sentimiento (cognitivo y visceral), el autoconcepto y la totalidad del organismo.
El ciclo de satisfacción de las necesidades orgánicas posee un ritmo fluido, como el que hay en la relación figura-fondo (Köhler). Patología: el organismo desbarata el ritmo de satisfacción de sus propias necesidades (Perls).	Facilitar la sensación, la el interés y el contacto en relación con las necesidades. Repetida toma de conciencia, con agudeza cada vez mayor, de las necesidades y su satisfacción.
Todas las partes del organismo tienen relación dinámica entre sí y cada una de ellas sólo puede ser entendida en relación con las demás. Patología: en su esfuerzo por conservar el sí-mismo fenoménico, el organismo pasa a depender básicamente de unas pocas modalidades (Goldstein).	Prestar atención al cuerpo y a los sistemas de sostén físico, la postura, el movimiento y la estasis muscular de la estructura. Prestar atención (ayudar al cliente a hacerlo) a los acompañamientos físicos de los procesos funcionales.
El aprendizaje efectivo (o reaprendizaje) se opera en la totalidad del organismo (tanto el sí-mismo fenoménico como el sí-mismo motor-visceral-sensorial). Patología: desorganización del eje motor-cognitivo: la persona no puede trasladar sus ideas a sus actos.	Concentrarse en bloqueos motor-cognitivo-sensoriales específicos. Empleo de experimentos para promover la integración sensorio-motriz (Polster: "experiencia sináptica" o insight).
Cada persona existe en un mundo de experiencia constantemente cambiante. El organismo está en proceso. Patología: fijación a situaciones inconclusas; fijación al mundo de la experiencia diaria (para preservar el autoconcepto) (Rogers).	Permanecer junto al proceso en marcha. Empleo de la fantasía, el diálogo (la silla vacía), la dramatización y los experimentos para saldar antiguas deudas. Desalojo de las introyecciones.

<sup>6</sup> C. Castaneda, *op. cit.*, pág. 35.

## BIBLIOGRAFÍA

La urgencia existencial de la persona, su ser-en-el-mundo, se experimentan en el aquí y el ahora. Patología: en el esfuerzo por "aferrarse" a sí misma, la persona crea una estasis y no puede fluir experiencialmente de un momento al siguiente.

Acentuar lo que se experimenta en el momento. Localizar, describir, enriquecer todo lo que presta apoyo a la persona mientras se desarrolla la sesión de terapia.  
 Los insights se generan partiendo de la "superficie" experimental (lo obvio) y permitiendo que la persona formule sus propias inferencias.

Los mecanismos de formación de hábitos del organismo otorgan a éste estabilidad experiencial. La persona se aferra a su autoconcepto. Patología: la persona se inmoviliza a sí misma en un sistema rígido de autoconcepto (teoría del aprendizaje).

Explorar y localizar polaridades (fuerzas opuestas) en ja personalidad. Emplear experimentos en la integración de las polaridades. "Estirar" el autoconcepto (Zinker).

El autoconcepto rígido es sostenido por una coraza muscular-postural rígida. Esa coraza adquiere autonomía funcional. El cambio del autoconcepto debe acompañarse de una modificación de la coraza (Reich, Rolf).

Localizar y desalojar la coraza. Reaprender las funciones musculares en direcciones más fluidas, que se brinden apoyo a sí mismas. La expresión de "resistencia" relaja la coraza en el marco del mismo sistema motor que permite satisfacer las necesidades bloqueadas. Empleo de los sistemas: de tensión en beneficio de la resolución y la integración.

Allport, G.: *Beacoming*. New Haven, Conn., Yale University Press, 1955.  
 Bach, George y Peter Wyden: *The Intimate Enemy*. Nueva York, William Morrow & Co .  
 1969. Baron, Frank: *Creative Person and Creative Process*. Nueva York, Holt, Rinehart& Winston,  
 1969. Berg, J. D. Van Den: *The Phenomenological Approach to Psychiatry*. Springfield, 111., Charles.  
 C. Thomas, 1955. Berdyaev, Nicolas: "Master, Slave and Free Man". En: *Four Existential Theologians*. Garden City, Nueva York, Doubleday & Co., Inc., 1958. Bion, W. R.: *Experiences in Groups*. Nueva York, Basic Books, 1961. [Hay versión castellana *Experiencias en grupos*. Buenos Aires, Paidós, 1976.] Bryson, Rebecca B. y otros: "The Professional Pair". *American Psychologist*, 1976, 31. I. Buber, Martin: *Ten Rungs: Hasidic Sayings*. Nueva York, Schocken Books, 1962. Castaneda, Carlos: *The Teaching of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*. Nueva York, Ballantine Books, 1969. [Hay versión castellana: *Las enseñanzas de Don Juan*. México, Fondo de Cultura Económica, 1974.]  
 -----: *A Separate Reality*. Nueva York, Simon and Schuster, 1970. [Hay versión castellana *Una realidad aparte*. México, Fondo de Cultura Económica, 1975.]  
 -----: *Journey to Ixtlan*. Nueva York, Simon and Schuster, 1972. [Hay versión castellana *Viaje a Ixtlán*. México, Fondo de Cultura Económica, 1975.]  
 -----: *Tales of Power*. Nueva York, Simon and Schuster, 1974.  
 Cummings, E. E.: *Six Nonlectures*. Nueva York, Antheneum, 1971.  
 Dillard, Annie: *Pilgrim at Tinker Creek*. Nueva York, Bantam Books, 1974.  
 Fagen, J. Anne y I. Shepard: *Gestalt Therapy Now*. Palo Alto, Calif., Science and Behavior Books, 1970. Fantz, Rainette: *Polarities: Differentiation and Integration*. Gestalt Institute of Cleveland, Ohio, 1973. Franck, Frederick: *The Zen of Seeing*. Nueva York, Vintage Books, 1973. Fromm, Erich: *The Art of Loving*. Nueva York, Harper & Brothers, 1956. [Hay versión castellana: *El arte de amar*. Buenos Aires, Paidós, 1972.] Gallant, Leonard: "The Role of Anger in Hypertension". *Mind and Medicine*, 1975, 2:4, Gendlin, Eugene: "The process of experiencing in Psychotherapy, Client-centered Therapy with Schizophrenic Persons". APA Convention, 1962. Ghiselin, Brewster: *Creative Process*. Nueva York, Mentor Books, 1952. Gibran, Khalil: *The Prophet*. Nueva York, Alfred Knopf, 1960. [Hay versión castellana: *El profeta*. Buenos Aires, Goncourt, 1974.] Goldstein, Kurt: *The Organism*. Boston, Beacon Press, 1963. Gordon, William: *Synecetics*. Nueva York, Collier Books, 1961. [Hay versión castellana: *57-néctica: el desarrollo de la capacidad creadora*. México, Herrera Hnos.] Harman, Robert: "Goals of Gestalt Therapy". *Professional Psychology*, 1974 (Mayo), 178-84. Hartford, M. E.: *Groups in Social Work*. Nueva York, Columbia University Press, 1971 Herrigel, Eugene: *Zen in the Art of Archery*. Nueva York, Vintage Books, 1971. Hora, Thomas: "Existential Psychiatry and Group Psychotherapy". En: *Psychoanalysis and Existential Philosophy*. Nueva York, E. P. Dutton & Co., Inc., 1962. —: "The Process of Existential Psychotherapy". *Exitential Inquires*, 1962, 1:1. Isenberg, Sheldon: "Variations of the Gestalt Prayer". (Poema inédito, Chicago, Julio 25, 1975)



- Kaufmann, Walter (comp.): *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*. Nueva York, Meridan Books, 1956. Kempler, W.: *Principles of Gestalt Family Therapy*. Oslo, Noruega, A. J. Nordahls Trykerri,
1973. Koestler, Arthur: *The Act of Creation*. Nueva York, Dell Books, 1964. [Hay versión castellana: *El acto de la creación*. Buenos Aires, Losada.] Koffka, K.: *Principles of Gestalt Psychology*. Nueva York, Harcourt, Brace & World, 1935.
- [Hay versión castellana: *Principios de psicología de la forma*. Buenos Aires, Paidós, 1973.] Köhler, W.: *Gestalt Psychology*. Nueva York, Liveright Publishing Corp., 1947. [Hay versión castellana: *Psicología de la forma*. Madrid, Biblioteca Nueva.] Kopp, S. B.: *Metaphors from a Therapist Guru*. Palo Alto, Calif., Science and Behavior Books,
1971. Latner, Joel: *The Gestalt Therapy Book*. Nueva York, Bantam Books, 1974. Lederer, William y Don Jackson: *The Mirages of Marriage*. Nueva York, W. W. Norton & Co.,
1968. Lowen, Alexander: *The Betrayal of the Body*. Londres, Collier Books, 1967.
- Maslow, Abraham: *Motivation and Personality*. Nueva York, Harper & Bros., 1954.
- : *Toward a Psychology of Being*. Princeton, N.J., D. Van Nostrand Co., Inc., 1962.
- —: *The Farther Reaches of Human Nature*. Nueva York, Viking Press, 1971.
- May, Rollo (comp.): *Existential Psychology*. Nueva York, Random House, 1961. [Hay versión castellana: *Psicología existencial*. Buenos Aires, Paidós, 1972.] McKim, Robert: *Experiences in Visual Thinking*. Monterey, Calif., Brooks/Cole Co., 1972. Moreno, J. L.: *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon, N.Y., Beacon House, Inc., 1953. [Hay versión castellana: *Fundamentos de la sociometría*. Buenos Aires, Paidós, 1972.]
- : *Psychodrama: Foundations of Psychotherapy*. Vol. 2. Beacon, N.Y., Beacon House, Inc., 1959. Nevis, Edwin, Sonia Nevis y Elliott Danzig: *Blocks to Creativity: Guide to Program*. Cleveland, O., Danzig-Nevis International, Inc., 1970. Ornstein, Robert E.: *The Psychology of Consciousness*. San Francisco. W. H. Freeman & Co.,
1972. Perls, Fritz: *Ego, Hunger and Aggression*. San Francisco, Orbit Graphic Arts, 1966.
- : *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Utah, Real People Press, 1969.
- , R. F. Hefferline y P. Goodman: *Gestalt Therapy*. Nueva York, Julian Press, 1951.
- Polster, Erving: "Encounter in Community". En: A. Burton (comp.), *Encounter*. San Francisco, Jossey-Bass Inc., 1969.
- y Miriam Polster: *Gestalt Therapy Integrated*. Nueva York, Brunner/Mazel, 1973.
- Pursglove, P. D.: *Recognitions in Gestalt Therapy*. Nueva York, Funk and Wagnalls, 1968
- Ram Dass: *The Only Dance There is*. Nueva York, Anchor Books, 1974.
- Read, Herbert: *Art and Alienation*. Nueva York, World Publishing Co., 1963. [Hay versión castellana: *Arte y alienación*. Buenos Aires, Proyección.] Reich, Wilhelm: *The Function of the Orgasm*. Nueva York, Orgone Press, 1942. [Hay versión castellana: *La función del orgasmo*. Buenos Aires, Paidós, 1977.] —: *Character Analysis*. Nueva York, Orgone Press, 1949. [Hay versión castellana: *Análisis del carácter*. Buenos Aires, Paidós, 1975.] Richards, M. J.: *Centering*. Middletown, Conn., Wesleyan University Press, 1962. Rogers, Cari: *Counseling and Psychotherapy*. Nueva York, Houghton Mifflin, 1942.
- : "A Process Conception of Psychotherapy". *American Psychologist*, 1958, 13, 142-149.
- : *On Becoming a Person*. Boston, Houghton Mifflin, 1961. [Hay versión castellana: *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires, Paidós, 1977.]: *Carl Rogers on Encounter Groups*. Nueva York, Harper and Row, 1970. Sagan, E.: "Creative Behavior". *Explorations*, 1965 (Noviembre).
- Salir. V.: *Conjoint Family Therapy*. Palo Alto, Calif., Science and Behavior Books, 1967. Stephenson, D. (comp.): *Gestalt Therapy Primer*. Springfield, III., Charles C. Thomas, 1975. Stum, Karl: "Death Within Life". *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 1962,
- 11:2,143. Straus, Erwin, W.: "Symposium: Existential Psychology and Psychotherapy". *American Psychologist*, 1962, 7:6,
- Ungerer. Tomi: *The Underground Sketchbook*. Nueva York, Dover Publications, 1969. Wann. T. W. (comp.): *Behaviorism and Phenomenology*. Chicago, University of Chicago Press, 1964. Wertheimer. M.: "Gestalt Theory". *Social Research*, 1944, 11. Zinker. Joseph C.: "An Attempt to Clarify Concepts of Existentialism and Phenomenology in Personality Theory". Trabajo inédito, 1959. : "On Public Knowledge and Personal Revelation". *Explorations*, 1968. (Octubre.) —: "Beginning the Group Therapy". *Voices*, 1970 (Verano), 29-31.
- : "Dream Work as Theater: An Innovation in Gestalt Therapy". *Voices*, 1971,
- : "The Phenomenological Here and Now". En: *Integrative Therapie*, Neuss, Alemania I PI Publications, 1975.
- : "Creative Process and the Creative Life". Trabajo inédito, Cleveland, Ohio. 1973.
- : "Gestalt Therapy is Permission to be Creative". *Voices*, 1974, 9:4.
- : "On Loving Encounters: A Phenomenological View". En: D. Stephenson (comp.) *Gestalt Therapy Primer*. Springfield, III., Charles C. Thomas, 1975.
- : "The Case of June: The Use of Experiment in a Case of Frigidity". En: C. A. Loew J otros (comps.). *Three Psychotherapies*. Nueva York, Brunner/Mazel, 1975.
- y Charles F. Hallenbeck: "Notes on Loss, Crisis and Growth". *Journal of General Psychology*, 1965.
- y Julian Leon: "The Gestalt Perspective: A Marriage Enrichment Program". En: Otto A. Herbert (comp.), *Marriage and Family Enrichment*. Nashville, Tenn., Abington Press, 1976.

Esta obra se terminó de imprimir y  
encuadernar en enero de 2003  
en los talleres de  
Programas Educativos, S. A. de C. V.,  
calzada Chabacano no. 65, local A,  
col. Asturias, 06850, México, D. F.  
(empresa certificada por el  
Instituto Mexicano de Normalización y Certificación,  
A. C. bajo las normas  
ISO-9002: 1994/NMX-CC-004: 1995  
con el no. de registro RSC-048  
e ISO 14000: 1996 NMX-SSA-001:  
1998 IMNC/con el no. de  
registro xxxx-xxx).