

EL
ENFOQUE
GUESTALTICO



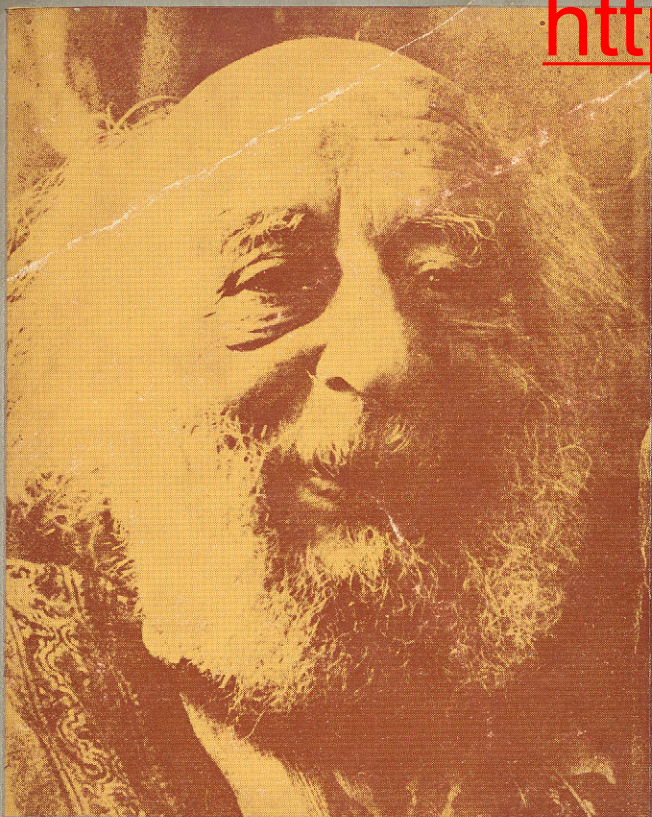
TESTIMONIOS
DE
TERAPIA
FRITZ PERLS

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
Biblioteca



80001713513

Editorial



Doctor en Medicina y Psicoanalista, Frederick S. Perls comenzó su carrera en Berlín y Viena donde se relacionó con la escuela Freudiana y con el grupo de psicólogos de la Gestalt. En 1942 publica su libro *Ego, Hunger and Agression*, primera aplicación de los principios de la psicología de la Gestalt al desarrollo y crecimiento de la persona. En 1946 llega a E.E.U.U., donde luego de trabajar en Miami, Nueva York y Los Angeles, forma parte en 1966, del Instituto Esalen de California, donde dicta cursos sobre Terapia Gestáltica. El doctor Frederick S. Perls murió en 1970.



Cuatro Vientos Editorial

1000000733h
Filosofía I C. Educació



88
200

TITULO EN INGLES:

The Gestalt Approach

&

Eye Witness to Therapy

TRADUCCION DE FRANCISCO HUNEEUS

TRADUCCION DE FRANCISCO HUNEEUS
Eye Witness to Therapy
&
The Gestalt Approach
TITULO EN INGLES.

cuatro vientos

editorial



LO BARNECHEA, SANTIAGO 10 CHILE

Este libro es traducción del:
The Gestalt Approach to Therapy
© Science & Behavior Books, 1973
© Cuatro Vientos Editorial, 1978.
Inscripción N° 44.028
Derechos reservados
para todos los países de habla española.
2ª edición.

Impresores:
Albareda Impresores, Ltda. Lina 140, Santiago de Chile.

OTROS LIBROS DE ESTA EDITORIAL:

EL DARSE CUENTA, de John O. Stevens.
PARECERAS A MI MODO, de Hubert van den Berg.
DENTRO Y FUERA DEL TAI CHI, de Frederick S. Perls.
I CHING, EL LIBRO DE LOS CAMBIOS.
Traducción y notas de Helmut Janda y Helmut Janda.
SUEÑOS Y EXISTENCIA, de Frederick S. Perls.
LA PROFUNDIDAD NATURAL, EN EL HOMBRE, de Victor Frankl.
ESTO ES GESTALT, compilación de John O. Stevens.
LA ESENCIA DEL TAI CHI, de Al Huang.
NO EMPUJE NI FUI EMPUJADO, de Frederick S. Perls.
CUATRO VIENTOS I, compilación de Francisco Huneeus y Allan Brown.
LA ESTRUCTURA DE LA MAGIA, de John Gutler y Richard Bandler.
Volumen I: Lenguaje y Terapia.
Volumen II: Comunicación y Cambio.

Este libro es traducción de:
The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy
© Science & Behavior Books, 1973.

© Cuatro Vientos, Editorial, 1976.
Inscripción N° 44.929.
Derechos reservados
para todos los países de habla española.
2ª edición.

Diseño de Cubierta: Allan Browne E.
Alejandro Rodríguez M.
Fotografía: Juan Hernández T.
Impresores: Alfabetá Impresores Ltda., Lira 140, Santiago de Chile.

OTROS LIBROS DE ESTA EDITORIAL:

EL DARSE CUENTA, de *John O. Stevens*.

PALABRAS A MI MISMO, de *Hugh Prather*.

DENTRO Y FUERA DEL TARRO DE LA BASURA, de *Frederick S. Perls*.

I CHING, EL LIBRO DE LOS CAMBIOS
Traducción y notas de *Helena Jacoby de Hoffmann*.

SUEÑOS Y EXISTENCIA, de *Frederick S. Perls*.

LA PROFUNDIDAD NATURAL EN EL HOMBRE, de *Wilson Van Dusen*.

ESTO ES GUESTALT, compilación de *John O. Stevens*.

LA ESENCIA DEL T'AI CHI, de *Al Huang*.

NO EMPUJES EL RIO, de *Barry Stevens*.

CUATRO VIENTOS I, compilación de *Francisco Huneeus y Allan Browne*.

LA ESTRUCTURA DE LA MAGIA, de *John Grinder y Richard Bandler*.
Volumen I: Lenguaje y Terapia.
Volumen II: Comunicación y Cambio.

El objetivo de Editorial Cuatro Vientos es la publicación de ideas y medios que la persona pueda usar en forma independiente, con el único fin de llegar a ser más verdadera, de alcanzar el crecimiento como ser humano y de desarrollar sus relaciones y su comunicación con los demás.

HECHO EN CHILE / PRINTED IN CHILE

EL ENFOQUE GUESTALTICO & TESTIMONIOS DE TERAPIA FRITZ PERLS



Cuatro Vientos Editorial



D-8073/6
L.807336

<http://psikolibro.blogspot.com>

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
FACULTAD DE FILOSOFIA
Y C. C. EDUCACION
BIBLIOTECA
Reg. de Entrada nº 56062
Fecha 3-11-1999
Signatura FE 88/200

FE.B/5888

HU D.1.1 / 3097

índice

Prólogo	8
Introducción	11

PRIMERA PARTE EL ENFOQUE GUESTALTICO

1. Fundamentos	
Sicología de la gestalt	17
Homeostasis	19
La doctrina holística	23
Límite de contacto	29
2. Mecanismos neuróticos	
El nacimiento de la neurosis	37
Introyección	43
Proyección	45
Confluencia	48
Retroflexión	50
X3. Y aquí viene el neurótico	53
X4. Terapia del aquí y ahora	69
X5. Pelando la cebolla	79
X6. Ir y venir, sicodrama y confusión	89
X7. ¿Quién está escuchando?	103

SEGUNDA PARTE TESTIMONIO DE TERAPIA

Nota introductoria	117
Terapia gestáltica en acción	
¿Qué es gestalt?	119
El darse cuenta	124
Matrimonio	131
La oración de la gestalt	136
Memoria y orgullo	159
La filosofía de lo obvio	164
El sueño de Madeline	171
Todo es un proceso de darse cuenta	176
Fritz, amigo y Freud	181

prólogo

Este es el último libro de Fritz Perls que nosotros presentaremos al mundo de habla hispana. La pluma de Fritz se detuvo hace unos años.

Perls escribió *El Enfoque Gestáltico* con el objetivo de dejar bien asegurada su teoría de la neurosis y del proceso terapéutico. Descontento con sus dos libros teóricos anteriores: *Ego, Hunger and Aggression* (1943) y *Gestalt Therapy* (1952) por ser difíciles de leer y un tanto atrasados, comenzó este libro mientras aún estaba en el Instituto Esalen. Lo concluyó en Cowichan, al norte de Vancouver, donde estuvo formando su comunidad terapéutica que sería su testamento definitivo. En ella se desarrollaría un estilo de vida concentrada en darse cuenta y en el libre fluir de las vivencias. Quería un centro donde los terapeutas pudieran vivir y estudiar durante varios meses. Creo que tanto este libro como *Sueños y Existencia* logran transmitir cabalmente todo el contenido conceptual de lo que es hoy en día la Terapia Gestáltica. En este libro me parece particularmente adecuado y útil para todos los sicoterapeutas, aunque pertenezcan a escuelas diferentes, porque en él Perls habla detenidamente del paciente, del terapeuta y su relación. Su vida estuvo consagrada al proceso de curar. Y Fritz, al decir de R. S. Spitzer en su prólogo a la edición original, no envejeció como por lo general ocurre en el occidente. La edad le trajo cada vez más habilidad para vivir en el ahora y también mayor virtuosismo en las artes que practicaba.

La segunda parte: *Testimonio de la Terapia*, tal como lo indica su título, es precisamente esto. Fue tomada de películas cinematográficas, con lo cual naturalmente se pierde mucho de la excitación y la intensidad de lo que ahí ocurrió. Juntos, estos

dos libros constituyen una totalidad. Preocupado con la cantidad de terapeutas que habiendo trabajado un poco con él se limitaban a copiar sus técnicas, constituyéndose en terapeutas gestálticos, sin una comprensión cabal de ellas, se obligó a dejar estas dos obras antes de morir.

Cada vez que he terminado la traducción de uno de estos libros de Perls, he sentido una honda y hermosa emoción. Es como haber descubierto —por una extraña coincidencia— a alguien que ha dado tanto y está dando tanto, aun muerto, aun cerrado el libro.

Dr. F. HUNEEUS
Lo Barnechea, 1976.

... los libros de Perls son un testimonio de su vida y de su obra. Perls ha convertido en un automatismo angustioso y frustrante, y sin embargo se lo ve vagando sin sentido, sin saber en realidad lo que quiere y por lo tanto completamente incapaz de poder averiguar cómo conseguirlo. Se aproxima a la aventura de vivir sin excitación ni gusto. Pareciera que siente que el tiempo de pasarlo bien, de placer, de crecer y aprender, es la niñez y la juventud y al llegar a la "madurez" abdica de la vida misma. Se muere mucho y hace ademanes de hacer muchas cosas, pero la expresión de su cara indica un falta de interés real en lo que está haciendo. Por lo general tiene cara de pánico, aburrido, distraído o irritado. Pareciera que ha perdido toda espontaneidad, toda su capacidad de sentir y expresar en forma directa y creativa. Es muy hábil para hablar de sus males y muy malo para encararlos. Ha reducido la vida a una serie de ejercicios verbales e intelectuales; se ahoga en un mar de palabras. Ha sustituido el proceso de vivir por explicaciones psicológicas y psiquiátricas de la vida. Pasa largas horas tratando de recordar el pasado o moldeando el futuro. Sus actividades del momento presente no son más que tareas que hay que cumplir. A veces, ni siquiera se da cuenta de sus acciones en el momento.

Todo esto puede aparecer como una afirmación atrasadísima, pero creo que ha llegado el momento de hacer tal afirmación. Los últimos cincuenta años han visto un enorme aumento en el entendimiento que el hombre tiene de sí mismo. Siempre vió cómo ha crecido nuestro entendimiento de los mecanismos tanto fisiológicos como psicológicos mediante los cuales nos mantenemos bajo las presiones y condiciones siempre cambiantes de la vida.

Sin embargo no hemos visto un cambio correspondiente en nuestra capacidad de disfrutar la vida en el uso de nuestro entendimiento un beneficio de nuestros propios talentos, ni en expandir y ensanchar nuestro sentido de vitalidad y crecimiento. El sobre-

introducción

El hombre moderno vive en un estado de vitalidad mediocre. Aunque por lo general no sufre hondamente, sabe poco acerca de lo que es vivir en forma verdaderamente creativa. En lugar de ello, se ha convertido en un autómata angustiado. Su mundo le ofrece amplias oportunidades de enriquecerse y disfrutar, y sin embargo se lo ve vagando sin sentido, sin saber en realidad lo que quiere y por lo tanto completamente incapaz de poder averiguar cómo conseguirlo. Se aproxima a la aventura de vivir sin excitación ni gusto. Pareciera que siente que el tiempo de pasarlo bien, de placer, de crecer y aprender, es la niñez y la juventud y al llegar a la "madurez" abdica de la vida misma. Se mueve mucho y hace ademanes de hacer muchas cosas, pero la expresión de su cara indica su falta de interés real en lo que está haciendo. Por lo general tiene cara de póquer, aburrido, distraído o irritado. Pareciera que ha perdido toda espontaneidad, toda su capacidad de sentir y expresar en forma directa y creativa. Es muy hábil para hablar de sus males y muy malo para encararlos. Ha reducido la vida a una serie de ejercicios verbales e intelectuales: se ahoga en un mar de palabras. Ha sustituido el proceso de vivir por explicaciones siquiátricas y pseudo-siquiátricas de la vida. Pasa largas horas tratando de recobrar el pasado o moldeando el futuro. Sus actividades del momento presente no son más que tareas que hay que cumplir. A veces, ni siquiera se da cuenta de sus acciones en el momento.

Todo esto puede aparecer como una afirmación arrasadora, pero creo que ha llegado el momento de hacer tal afirmación. Los últimos cincuenta años han visto un enorme aumento en el entendimiento que el hombre tiene de sí mismo. Hemos visto cómo ha crecido nuestro entendimiento de los mecanismos tanto fisiológicos como psicológicos mediante los cuales nos mantenemos bajo las presiones y condiciones siempre cambiantes de la vida.

Sin embargo no hemos visto un cambio correspondiente en nuestra capacidad de disfrutar la vida; en el uso de nuestro conocimiento en beneficio de nuestros propios intereses; en el expandir y ensanchar nuestro sentido de vitalidad y crecimiento. El enten-

der el comportamiento humano por el placer de entender no deja de ser un juego intelectual, un modo divertido o torturado de pasar el tiempo; pero no tiene ninguna relación ni ninguna utilidad en la vida cotidiana. Incluso podría decirse que gran parte de nuestra insatisfacción neurótica con nosotros mismos y con nuestro mundo deriva del hecho de que si bien nos hemos tragado enteros muchos de los términos y conceptos de la psiquiatría y la psicología moderna, no los hemos digerido ni los hemos puesto a prueba ni hemos utilizado nuestro conocimiento verbal e intelectual, siendo la poderosa herramienta que supuestamente son. Por el contrario, muchos usamos los términos psiquiátricos como racionalizaciones, como modos de perpetuar conductas presentes insatisfactorias. Justificamos nuestra infelicidad actual mediante nuestras experiencias del pasado y nos revolcamos en nuestra miseria. Utilizamos nuestro conocimiento del hombre para justificar tanto el comportamiento socialmente destructivo como también el comportamiento autodestructivo. Nos hemos graduado desde el "No me puedo valer por mí mismo" que profiere el niño al "No me puedo valer por mí mismo porque... mi mamá me rechazó cuando niño; porque nunca aprendí a apreciar mi complejo de Edipo; porque soy demasiado introvertido" del adulto.

Sin embargo, la psiquiatría y la psicología nunca tuvieron la intención de ser justificaciones del comportamiento neurótico continuado, comportamiento que le impide al individuo vivir al máximo sus posibilidades. El objetivo de estas ciencias no es meramente el ofrecer explicaciones de conducta, es ayudarnos a llegar al **autoconocimiento**, a la **satisfacción** y al **autoapoyo**.

Tal vez una de las razones por las cuales la psiquiatría en particular ha caído en esta perversión, es que muchas de las teorías clásicas de la psiquiatría han sido petrificadas, al ser transformadas por sus defensores en dogmas. En su esfuerzo por hacer calzar todas las formas y tamaños diferentes de conductas humanas en el lecho procustiano de la teoría, muchas escuelas psiquiátricas ignoran o condenan aquellos aspectos de la vida de los hombres que porfiadamente se resisten a ser explicados en términos de sus argumentos preferidos. En lugar de abandonar o cambiar una teoría cuando ya no concuerda con los hechos y ya no sirve adecuadamente para resolver dificultades, ellos dan vuelta los hechos de la conducta para ajustarlos a la teoría. Esto no sirve ni para aumentar el entendimiento ni para ayudar al hombre a resolver sus problemas.

Este libro es una exploración de un enfoque un tanto nuevo en el tema total del comportamiento humano, tanto en su actualidad como en su potencialidad. Está escrito desde el credo que el hombre puede vivir una vida más plena y más rica que como vivimos la

mayoría en la actualidad. Fue escrito con la convicción de que el hombre aún no ha comenzado a descubrir el potencial de energía y de entusiasmo que yace en él. Este libro intenta juntar una teoría con su aplicación práctica a los problemas de la vida cotidiana y a las técnicas de psicoterapia. La teoría misma se fundamenta en la experiencia y la observación. Ha crecido y se ha modificado con los años de práctica y con su aplicación. **Y aún está creciendo.**

primera parte

EL ENFOQUE GUESTALTICO

primera parte

EL ENFOQUE GUESTALTICO

El enfoque gualtista de la psicología que no se contenta con la mera descripción de los hechos, sino que busca comprenderlos y explicarlos, es el que debe ser el más importante y el más útil para el ser humano. Este enfoque debe ser el que nos ayude a comprendernos a nosotros mismos y a los demás. La comprensión de la psicología y de nosotros mismos debe ser consistente. Sin entendernos a nosotros mismos jamás podremos esperar lograr entender lo que otros hacen, jamás podremos esperar resolver nuestros problemas, jamás podremos esperar vivir plenamente. Sin embargo, la comprensión del "sí mismo" (self) incluye más que el entendimiento intelectual corriente. Requiere además de sentimiento y sensibilidad.

El enfoque presentado aquí descansa en una serie de premisas que no son ni abstractas ni desquiciadas. Por el contrario, son de gran medida supuestas del sentido común, que la experiencia puede verificar con facilidad. De hecho, aunque muchas se expresen en formas muy complicadas sirviendo así la triple función de confundir al lector, infundir la importancia que se da el autor y ensombrecer el asunto, estas suposiciones están detrás de gran parte de la psicología contemporánea. Desgraciadamente, muchos psicólogos las aceptan como establecidas y las empujan hacia el trasfondo y, al mismo tiempo, su teoría se aleja cada vez más de la realidad y de los hechos observables. Pero si ponemos estas premisas al descubierto en forma sencilla, podremos usarlas continuamente como una manera

En la literatura psicológica la palabra self suele aparecer sin traducción al español. Se debe entender que se refiere al yo, al individuo, al sujeto, al sujeto y al mismo. Puede traducirse como "yo" o "sí mismo" por ejemplo "self-esteem" = autoestima.

mayoría en la actualidad. Este hecho con la convicción de que el hombre aún no ha alcanzado a descubrir el potencial de su espíritu y de entusiasmo que vive en él. Este libro intenta reunir una teoría con su aplicación práctica a los problemas de la vida cotidiana y a las técnicas de psicoterapia. La teoría misma se fundamenta en la experiencia y la observación. Ha escrito y se ha modificado con los años de práctica y con su aplicación. Y aún está creciendo.

Sin embargo, la psiquiatría y la psicología nunca tuvieron la intención de ser justificaciones del comportamiento neurótico continuado, comportamiento que le impide al individuo vivir al máximo sus posibilidades. El objetivo de estas ciencias no es meramente el ofrecer explicaciones de conducta, es ayudar al llegar al autoconocimiento, a la satisfacción y al bienestar.

Tal vez una de las razones por las cuales la psiquiatría en particular ha caído en esta perversión, es que muchas de las teorías clásicas de la psiquiatría han sido petrificadas, al ser transformadas por sus defensores en dogmas. En su esfuerzo por hacer calzar todas las formas y tamaños diferentes de conductas humanas en el lecho procustiano de la teoría, muchas escuelas psiquiátricas ignoran o condenan aquellos aspectos de la vida de los hombres que porfiradamente se resisten a ser explicados en términos de sus argumentos preferidos. En lugar de abandonar o cambiar una teoría cuando ya no concuerda con los hechos y ya no sirve adecuadamente para resolver dificultades, ellos dan vuelta los hechos de la conducta para ajustarlos a la teoría. Esto no sirve ni para sustentar el entendimiento ni para ayudar al hombre a resolver sus problemas.

Este libro es una exploración de un enfoque un tanto atrevido en el tema total del comportamiento humano, tanto en su actualidad como en su potencialidad. Está escrito desde el credo que el hombre puede vivir una vida más plena y más rica que como vivimos la

primera parte

EL ENFOQUE GUESTALTICO

1. Fundamentos

SICOLOGIA DE LA GUESTALT

Cualquier enfoque razonable de la psicología que no se esconda tras la jerga profesional deberá ser comprensible para el lego inteligente y deberá basarse en los hechos de la conducta humana. Si no es así, hay algo radicalmente malo en él. Mal que mal, la psicología trata uno de los temas de mayor interés para los seres humanos, nosotros mismos y los demás. La comprensión de la psicología y de nosotros mismos debe ser consistente. Sin entendernos a nosotros mismos jamás podremos esperar lograr entender lo que estamos haciendo, jamás podremos esperar resolver nuestros problemas, jamás podremos esperar vivir plenamente. Sin embargo, tal comprensión del "sí mismo"¹ (self) incluye más que el entendimiento intelectual corriente. Requiere además de sentimiento y sensibilidad.

El enfoque presentado aquí descansa en una serie de premisas que no son ni abstrusas ni desquiciadas. Por el contrario, son en gran medida supuestos del sentido común, que la experiencia puede verificar con facilidad. De hecho, aunque muchas se expresan en forma muy complicada sirviendo así la triple función de confundir al lector, inflar la importancia que se da el autor y ensombrecer el asunto, estas suposiciones están detrás de gran parte de la psicología contemporánea. Desgraciadamente, muchos psicólogos las aceptan como establecidas y las empujan hacia el trasfondo y, al mismo tiempo, su teoría se aleja cada vez más de la realidad y de los hechos observables. Pero si ponemos estas premisas al descubierto en forma sencilla, podremos usarlas continuamente como una manera

1 En la literatura psicológica la palabra *self* suele aparecer sin traducción al español. En esta edición se ha traducido por: *lo propio, yo mismo, mí mismo y sí mismo*. Donde aparece como prefijo se ha traducido por *auto-*; por ejemplo "self-esteem" = auto-estima. (N. del T.)

de medir la confiabilidad y la utilidad de nuestros conceptos y podremos embarcarnos en nuestra exploración con placer y provecho.

Vamos a introducir la primera premisa mediante una ilustración. Dijimos al comenzar este libro que el enfoque planteado aquí es de muchas maneras novedoso. Esto no significa que este enfoque carezca de toda relación con otras teorías sobre la conducta humana o con cualquiera otra aplicación de teorías a los problemas de la vida diaria o a la práctica sicoterapéutica. Tampoco significa que este enfoque está compuesto exclusivamente de elementos nuevos y revolucionarios.

La mayoría de los elementos que aquí se encuentran han de encontrarse en muchos otros enfoques del tema. Lo nuevo aquí no son necesariamente los pedacitos y piezas que forman la teoría. **Más bien es el modo como son usados y organizados lo que le da a este enfoque su singularidad.**

La primera premisa básica de este libro está implícita en esta última frase. Dice así: Es la organización de hechos, percepciones, conducta y fenómenos y no los elementos individuales de los cuales se componen, lo que los define y les da su significado específico y particular.

Este concepto fue desarrollado originalmente por un grupo de psicólogos alemanes que trabajaban en el campo de la percepción. Ellos demostraron que el hombre no percibe las cosas como entidades sin relación y aisladas, sino que más bien las organiza, mediante el proceso perceptivo, en totalidades significativas. Por ejemplo, una persona que entra en una sala llena de gente, no percibe meramente manchones de color y movimiento, caras y cuerpos. Percibe la sala y las personas como una unidad, en la cual un elemento seleccionado de los muchos ahí presentes resalta mientras los demás retroceden al fondo. La elección del elemento que va a resaltar es el resultado de muchos factores, todos los cuales pueden juntarse bajo el término general **interés**. Mientras hay interés, la escena aparece organizada de un modo significativo. Únicamente cuando el interés está completamente ausente, la percepción se atomiza y la sala se ve como un enjambre de objetos sin ninguna relación entre sí.

Veamos ahora cómo opera este principio en una situación sencilla. Supongamos que la sala es un living y la ocasión un cóctel. La mayoría de los invitados ya ha llegado; los atrasados van llegando de a poco. Entra otra persona. Es un alcoholico y quiere beber desesperadamente. Para él, los demás asistentes, las sillas y sofás, los cuadros en las paredes, todo carecerá de importancia y retrocederá al fondo. Se irá directo al bar; de todos los objetos en la sala, éste estará en primer plano. Ahora entra otro individuo. Es una pintora y la anfitriona acaba de adquirir uno de sus cuadros.

Su primera preocupación es averiguar cómo y dónde está colgado su cuadro. Seleccionará su obra entre todos los demás objetos de la sala. Al igual que el alcoholico, no tendrá el más mínimo interés por los demás asistentes y se irá directo a su obra, como una paloma a su palomar. O tomemos el caso del enamorado que viene a la reunión a encontrarse con su amada. Escudriñará todas las caras hasta encontrarla. Ella estará entonces en primer plano, todo lo demás pasa a segundo plano, al fondo. Para aquel invitado peripatético que picotea en uno y otro grupo, de una conversación a otra, del bar al sofá, de la anfitriona a la caja con los cigarrillos, la sala se verá estructurada en forma distinta en momentos distintos. Mientras habla con un grupo ese grupo y esa conversación estarán en primer plano. Cuando hacia el final de su conversación esté cansado y decida sentarse, será el lugar desocupado en el sofá el que pase a constituir el primer plano. A medida que sus intereses cambian, su percepción de la sala, de las personas y de los objetos en ella e incluso la percepción de sí mismo se modifica. Lo que está en primer plano y lo que está en el trasfondo son intercambiables, no se mantienen estáticos como ocurre por ejemplo a nuestro galán, cuyo interés es fijo e invariable. Ahora llega el último invitado. El, como muchos otros en este tipo de reuniones, inicialmente no quería venir y no tiene ningún interés particular en todo el asunto. Para él la escena en su totalidad se mantendrá desorganizada y sin significado, a menos que algo ocurra que le haga focalizar su interés y su atención.

La escuela de psicología que surgió de este tipo de observaciones se llama Psicología de la Gestalt. Gestalt es una palabra alemana para la cual no hay un equivalente directo en inglés²: Una gestalt es una configuración, una forma, la forma particular en que se organizan las partes individuales que la constituyen. La premisa básica de la psicología de la Gestalt es que la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades y es vivenciada por el individuo en estos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone.

HOMEOSTASIS

Nuestra premisa siguiente es que toda la vida y todo el comportamiento son gobernados por el proceso que los científicos de-

² La palabra Gestalt o Gestalt no tiene una traducción al español. Significa al mismo tiempo: forma, estampa, figura y estructura. El "gestaltismo", que inicialmente fue una escuela psicológica dedicada al estudio de la percepción, se propone aprehender los fenómenos síquicos en su totalidad, sin disociar los elementos del conjunto en que se integran y fuera del cual pierden su significado. El proceso central de la percepción sería la formación de la gestalt, denominada también pareja figura-fondo. Ver nota 5. (N. del T.)

nominan homeostasis y que los legos denominan adaptación. El proceso homeostático es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían. Por lo tanto, homeostasis es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades. Dado que sus necesidades son muchas y cada necesidad altera el equilibrio, el proceso homeostático transcurre todo el tiempo. La vida, en todas sus formas se caracteriza por este juego continuado de balance y desbalance en el organismo. Cuando el proceso homeostático falla en alguna medida, cuando el organismo permanece en un estado de desequilibrio durante demasiado tiempo y es incapaz de satisfacer sus necesidades, está enfermo. Cuando el proceso homeostático falla, el organismo muere.

Unos pocos ejemplos servirán para aclarar esto. El cuerpo humano funciona eficientemente únicamente si el nivel de azúcar en la sangre se mantiene dentro de ciertos límites. Si el nivel de azúcar baja de estos límites, las glándulas adrenales secretan adrenalina; hace que el hígado convierta sus reservas de glicógeno en azúcar; esta azúcar pasa a la sangre con lo cual el nivel de azúcar sube. Todo esto ocurre en un plano puramente fisiológico; el organismo no está consciente de lo que está ocurriendo. Pero la disminución del nivel de azúcar en la sangre tiene aún otro efecto. Se acompaña de la sensación de hambre y el organismo satisface esta insatisfacción y este desequilibrio mediante el comer. El alimento se digiere, una porción de él se convierte en azúcar y el azúcar va a la sangre. Por lo tanto, en el caso del comer el proceso homeostático exige cierta capacidad de darse cuenta y cierta acción deliberada por parte del organismo.

Cuando el nivel de azúcar sube demasiado, el páncreas secreta insulina lo cual ocasiona que el hígado retire azúcar de la sangre. Los riñones también ayudan a eliminar el exceso de azúcar, se elimina por la orina. Estos procesos, como los primeros que describimos, son puramente fisiológicos. Sin embargo, el nivel de azúcar en la sangre puede disminuirse en forma deliberada, como resultado de un acto de darse cuenta (*awareness*).³ El término médico para aquella falla crónica de la homeostasis resultante de un exceso constante de azúcar en la sangre es diabetes. Aparentemente el sistema del diabético no puede controlarse por sí solo. Sin embargo, mediante el empleo de insulina, el paciente puede proveer el control. Esto reduce el azúcar en la sangre al nivel adecuado.

³ La palabra *awareness*, que aparece muchas veces en este libro, no tiene traducción directa al español. *Aware* significa darse cuenta, alerta, percatarse, tomar conciencia. El sufijo *ness* se utiliza para formar el sustantivo, por lo que en esta edición aparece traducida con mayor frecuencia como *el-darse-cuenta*. (N. del T.)

Tomemos otro ejemplo. Para que el organismo se mantenga saludable, el contenido de agua en la sangre tiene que mantenerse en cierto nivel. Al disminuir ese nivel, tanto la transpiración como la salivación y la producción de orina se ven disminuidas y al mismo tiempo los tejidos entregan agua a la sangre. De modo que en tales emergencias el cuerpo se ocupa de conservar agua. Este es el aspecto fisiológico del proceso. Pero si el contenido de agua en la sangre disminuye demasiado, el individuo siente sed. En seguida hará lo que pueda para recobrar el nivel adecuado. Toma agua. Cuando el contenido de agua es excesivo, todas estas actividades se invierten, tal como en el caso del azúcar. Incluso podría decirse lo siguiente: El término fisiológico para pérdida de agua en la sangre es deshidratación; químicamente se puede expresar como la pérdida de tantas unidades de H₂O; sensorialmente se siente como sed, con sus síntomas de sequedad de la boca e intranquilidad; y psicológicamente se siente como el deseo de beber.

Por lo tanto, bien podemos llamar al proceso homeostático el proceso de la autorregulación, el proceso mediante el cual el organismo interactúa con su ambiente. Aunque los ejemplos que he dado implican actividades complejas por parte del organismo, ambos tratan con las funciones más simples y elementales, todo lo cual va en favor de la sobrevivencia del individuo y, mediante él, de la especie.

La necesidad de mantener el nivel de azúcar y de agua en la sangre dentro de ciertos límites es básico de toda la vida animal. Pero hay también otras necesidades, ya no tan relacionadas con asuntos de vida y muerte, donde la homeostasis también funciona. El ser humano puede ver mejor con dos ojos que con uno; pero si se destruye un ojo, la víctima puede seguir viviendo. Ya no será un organismo con dos ojos. Es ahora un organismo con un ojo y pronto aprende a funcionar eficientemente ante esta nueva situación. Aprende a medir cuáles son sus nuevas necesidades y a encontrar los medios adaptativos para satisfacerlas.

El organismo también tiene necesidades de contacto al igual que necesidades psicológicas. Estas se experimentan cada vez que el equilibrio psicológico se perturba, al igual que las necesidades fisiológicas se sienten toda vez que el equilibrio fisiológico se ve perturbado. Estas necesidades psicológicas son lo que podríamos llamar la contrapartida psicológica del proceso homeostático. Quiero sí dejar bien establecido que los procesos psicológicos no pueden divorciarse de los fisiológicos; cada uno contiene elementos del otro. Aquellas necesidades que son de naturaleza primordialmente psicológica y los mecanismos homeostáticos o adaptativos que las regulan, constituyen parte de la materia de la psicología.

Aquí nuevamente nos encontramos con que los conceptos estáticos de las sicologías más antiguas han obstaculizado el entendimiento. Al notar que hay ciertas tendencias comunes a todos los organismos vivos, los teóricos postularon que los "instintos" son las fuerzas directrices en la vida y describieron la neurosis como el resultado de la represión de tales instintos. Mac Dougall daba una lista en que aparecían catorce instintos. Freud consideraba que los dos más básicos e importantes era Eros (sexo o vida) y Thanatos (muerte). Pero si pudiésemos clasificar todas las posibles perturbaciones del equilibrio orgánico⁴ podríamos encontrar que hay miles de instintos y que serían diferentes entre sí en intensidad.

Aún hay otra debilidad en esta teoría. Creo que todos podremos estar de acuerdo en que la necesidad de sobrevivir actúa como una fuerza obligada en todas las criaturas vivas y en que todas muestran en todo momento dos tendencias importantes: sobrevivir, tanto como individuos y como especie, y además crecer. Estas son metas fijas Pero el modo como son abordadas varía, de situación en situación, de especie en especie y de individuo en individuo. Si la sobrevivencia de una nación se encuentra amenazada, todos sus ciudadanos tomarán las armas. Si la supervivencia de un individuo se ve amenazada porque su nivel de azúcar en la sangre está demasiado bajo, saldrá a buscar alimento. Scherezade vio que su sobrevivencia estaba amenazada por el Sultán y para salvarse le relató historias durante mil y una noches. ¿Podríamos decir entonces que Scherezade poseía un instinto contador de historias?

La teoría de los instintos tiende a confundir las necesidades con sus síntomas, o con los medios que usamos para satisfacerlas. Y es de esta confusión de donde surgió el concepto de la represión de los instintos.

Porque los instintos (si es que existen) no pueden ser reprimidos. Están fuera del alcance de nuestra capacidad de darnos cuenta y por lo tanto fuera del alcance de nuestra acción deliberada. No podemos reprimir nuestra necesidad de sobrevivir, pero podemos y de hecho lo hacemos, interferir con sus síntomas y señales. Esto se logra interrumpiendo el proceso en transcurso, impidiéndonos a nosotros mismos llevar a cabo cualquier acción que sea la apropiada.

Pero, ¿y qué ocurre si varias necesidades (o instintos si Ud. prefiere) se hacen presentes simultáneamente? El organismo sano opera dentro de lo que podríamos llamar una jerarquía de valores. Ya que es incapaz de hacer adecuadamente más de una cosa a la vez,

⁴ Neologismo introducido por Kurt Goldstein en 1938. Se refiere a la cualidad de los organismos vivos por la cual éstos siempre tienden a realizar tanto sus posibilidades como su naturaleza al máximo, en beneficio del organismo total y no de una de sus partes. (N. del T.)

se dedicará a atender la necesidad de sobrevivencia dominante. Opera con el sencillo principio de que lo primero es lo primero. En una oportunidad, estando yo en Africa, observaba una manada de ciervos que pastaba a menos de unos cien metros de un grupo de leones que dormían. Al despertar uno de los leones y dar sus primeros rugidos de hambre, los ciervos emprendieron velozmente la partida. Ahora traten de imaginarse por un momento que ustedes están en el lugar de los ciervos. Imagínense que están corriendo por salvar sus vidas. Pronto se encontrarían sin aliento, luego tendrían que disminuir la marcha o detenerse por completo hasta recobrar su aliento. En este momento, el respirar se hubiera convertido en la emergencia más apremiante —una necesidad mayor— que el correr, al igual que el correr se había convertido en una necesidad más apremiante que el comer.

Al formular este principio en términos de la sicología de la Gestalt podemos decir que la necesidad dominante del organismo, en cualquier momento, se convierte en la figura en primer plano y las demás necesidades retroceden, al menos temporalmente, al fondo. Lo que está en primer plano es aquella necesidad que presiona más agudamente por su satisfacción, sea ésta, como en nuestro ejemplo, la necesidad de preservar la vida misma, o estén relacionadas con áreas menos vitales, psicológicas o fisiológicas.

Por ejemplo, parece ser una necesidad de las madres mantener a sus críos alegres y contentos: una molestia de su hijo produce molestia en ellas. La madre de un bebé podrá dormir tranquilamente aun cuando afuera rujan motores de tráfico pesado, o incluso durante tormentas eléctricas con truenos ensordecedores, pero despertará instantáneamente si su bebé —en otra sala al final del pasillo— da un suave quejido.

Para que el individuo satisfaga sus necesidades, para crear o completar la Gestalt, para pasar a otro asunto, tiene que ser capaz de sentir lo que necesita y debe saber cómo manejarse a sí mismo y a su ambiente, ya que incluso las necesidades puramente fisiológicas pueden ser satisfechas únicamente mediante la interacción del organismo y el ambiente.

LA DOCTRINA HOLISTICA

[Uno de los hechos más notorios del hombre es que es un organismo unificado.] Y sin embargo este hecho es completamente ignorado por las escuelas tradicionales de siquiatria y sicoterapia las cuales, sea como fuere que describan su enfoque, aún operan en términos de la antigua división mente-cuerpo. [Desde que surgió la medicina sicosomática la estrecha relación entre la actividad mental y

física se ha hecho cada vez más aparente. Y sin embargo, debido a la persistencia del paralelismo psicofísico, incluso este adelanto en el entendimiento no ha tenido los logros que eran de esperar. Aún está amarrado a conceptos de causalidad, tratando una enfermedad funcional como una perturbación física causada por un evento síquico.

Parece ser que lo que ha ocurrido al desarrollo del pensar psicológico es lo siguiente. Observamos que el hombre es capaz de funcionar en dos niveles cualitativamente diferentes: el nivel del pensar y el nivel del actuar. Nos impresiona la diferencia entre ambos niveles y su aparente independencia entre sí. Por lo tanto, postulamos que son órdenes diferentes de materia. Luego nos vemos obligados a postular la existencia de una entidad estructural aún no descubierta: la mente, que se describe como el asiento de la actividad mental. Desde los inicios del desarrollo de la psicología profunda y emanando de la observación de que el hombre no es puramente una criatura racional —la mente— que antes había sido considerada exclusivamente como la fuente de la razón, se convierte ahora en el asiento del sucio inconsciente y en una estructura que es capaz de ejercer su voluntad no solamente sobre el cuerpo, sino sobre sí misma. Por lo tanto, la mente puede reprimir pensamientos y recuerdos que considera ofensivos. Puede traspasar síntomas de un área del cuerpo a otra. Es el pequeño deus ex machina que nos controla en todo sentido.

Debido a que el análisis cuantitativo de los procesos fisiológicos progresó más rápido que el análisis cuantitativo de los procesos mentales, tuvimos la tendencia de aceptar más cosas como establecidas acerca del cuerpo que de la mente. No nos peleamos por los hallazgos científicos de la fisiología y de la anatomía. Podemos describir el corazón, el hígado, el sistema muscular y el sistema circulatorio y sabemos como funcionan. Reconocemos que la habilidad de realizar ciertas actividades síquicas y fisiológicas es algo inherente al hombre y hemos perdido nuestra capacidad de asombro ante nuestra maravillosa eficiencia. Además sabemos muchísimo acerca del cerebro y su funcionamiento y aprendemos aún más todos los días. Pero mientras no hayamos profundizado más en este estudio, tendremos un entendimiento muy limitado de otra de las capacidades inherentes al hombre: la habilidad de aprender y manejar símbolos y abstracciones. Esa habilidad parece estar relacionada con la mayor complejidad y desarrollo del cerebro. Y es tan natural al hombre como su habilidad para empuñar la mano o caminar o tener relaciones sexuales.

Esta capacidad de usar símbolos aparece en lo que llamamos actividad mental, ya sea esté dirigida a elaborar teorías científicas

o a la producción de afirmaciones triviales acerca del estado del tiempo.

Incluso aquello que consideramos, habitualmente, como actividad mental de bajo orden requiere una buena dosis de habilidad combinatoria de abstracciones y símbolos. Del mismo modo, incluso lo que consideramos una actividad física de bajo orden —como ser sueño— requiere una dosis considerable de nuestras capacidades fisiológicas innatas. Durante el sueño los músculos no están tan activos como en la vigilia, pero inevitablemente hay alguna actividad.

[Dado entonces que el ser humano tiene una tendencia innata para usar símbolos y para abstraer (e incluso el conductista más acérrimo tendría que admitir esto, ya que si esta habilidad no existiese no podría argumentar acerca de su existencia). ¿Qué hace entonces el ser humano cuando la utiliza? Yo sostengo que está actuando en efígie. Está haciendo **simbólicamente** lo que podría estar haciendo **físicamente**. Si piensa en una teoría científica podría escribirla o explicarla verbalmente. Escribir y hablar son acciones físicas. El que pueda lucubrar teorías científicas es en realidad admirable y el que pueda escribir y hablar, verdaderamente no es menos admirable.

Desde luego que el pensar no es la única actividad mental a la cual que nos dedicamos. La mente tiene además otras funciones.

Tenemos la función de atención. Al decir “pondré mi mente a trabajar sobre el problema”, no significa que sacaremos un cuerpo físico de dentro de nosotros mismos y lo depositaremos con gran estruendo sobre el problema. Queremos decir “concentraré gran parte de mi actividad y de mi percepción sensorial en este problema”.

También hablamos de la capacidad de darse cuenta (awareness) la cual podría describirse como la melliza desdibujada de la atención. El darse cuenta es más difuso que la atención, implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa, llevada a efecto por la persona total.

Y hablamos de voluntad. Aquí el área de atención o darse cuenta es altamente restringida y la persona se focaliza en iniciar y llevar a cabo una serie de acciones dirigidas a lograr ciertos objetivos específicos.]

En cada una de estas actividades mentales, la relación entre lo que hacemos y lo que pensamos es muy clara. Cuando estamos conscientes de algo o focalizamos nuestra atención en ello, hay al menos algunas señales manifiestas por las cuales un espectador puede ver que estos procesos están operando. Es muy probable que la persona que está muy concentrada en lo que dice al otro esté inclinada hacia adelante en su silla; todo su ser parece estar dirigido y orientado hacia aquello que le interesa. La persona que en último

momento decide no servirse el quinto pastel posiblemente ha hecho un ademán de alcanzarlo y detiene su mano súbitamente antes de llegar a la fuente.

Pero volvamos al área del pensar. Es aquí donde surge la mayor confusión. Nosotros consideramos que el pensar incluye toda una gama de actividades: soñar, imaginar, teorizar, anticipar, utilizar al máximo la capacidad de manejar símbolos. Para no dilatarlos más, llamemos a toda esta actividad **fantasía** en lugar de pensar. Tenemos la tendencia de darle la connotación de racional al pensar y de irracional al soñar y sin embargo ambas actividades son muy semejantes.

Quiero, eso sí, dejar bien claro que con usar la palabra fantasía, no estoy insinuando que ella es una actividad irreal, tétrica, extraña o falsa. La actividad fantasiosa, en el sentido amplio en el que estoy empleando el término, es aquella actividad del ser humano que, mediante el uso de símbolos, tiende a reproducir la realidad en una escala disminuida. Como actividad que implica el uso de símbolos, deriva de la realidad, ya que los símbolos mismos son inicialmente derivados de la realidad. Los símbolos comienzan como rótulos para los objetos y los procesos; proliferan y crecen hasta llegar a ser rótulos de rótulos y rótulos de rótulos de rótulos. Incluso los símbolos jamás pueden aproximarse a la realidad, pero comienzan en la realidad.

Lo mismo es válido para la actividad de la fantasía, que es actividad interna utilizadora de símbolos. Aquí la reproducción de la realidad puede extraviarse de sus orígenes, de la realidad con la cual estaba originalmente conectada. Pero está relacionada siempre de alguna manera a una realidad que tiene una existencia significativa para aquella persona en cuya actividad fantasiosa penetra. No es que yo vea un árbol real en el ojo de mi mente, pero la correspondencia existente entre el árbol real de mi jardín y el de mi fantasía es suficiente como para que yo pueda relacionar el uno con el otro. Cuando yo doy vueltas a un problema tratando de determinar qué haré ante una determinada situación, es como si estuviera haciendo dos cosas muy reales. En primer lugar sostengo una conversación sobre mi problema, en la realidad puede que tenga esta conversación con un amigo. En segundo lugar, reproduzco, en el ojo de mi mente, la situación dentro de la cual me precipitará mi decisión. Anticipo en fantasía lo que ocurrirá en la realidad, aunque la correspondencia entre mi anticipación fantaseada y la situación real no sea absoluta, del mismo modo que la equivalencia entre el árbol del ojo de mi mente y el de mi jardín tampoco es absoluta, como también la correspondencia entre la palabra "árbol" y el árbol objeto es tan sólo aproximada, lo suficientemente aproximada como para que base mis acciones en ella.

Es así entonces que la actividad mental actúa, para el individuo, como ahorrador de tiempo, energía y trabajo. La palanca, por ejemplo, funciona de acuerdo al principio que una fuerza pequeña aplicada en un extremo del instrumento produce una fuerza mayor en el otro extremo. Si coloco un extremo de la palanca bajo una piedra que pese trescientos kilos o más, y pongo todo el peso de mi cuerpo en el otro extremo, puedo mover un objeto tan pesado que de otra manera me sería imposible de mover.

Cuando yo fantaseo o dirijo mi atención a un problema, utilizo una pequeña parte de mi energía disponible internamente para producir una cantidad mayor de energía corporal o externa eficientemente distribuida. Pensamos acerca de problemas en la fantasía para poder resolverlos en la realidad. La dueña de casa, en lugar de irse al supermercado sin tener idea de lo que va a comprar, decide con anterioridad qué necesita y así puede actuar más eficientemente. No precisa correr de un mostrador a otro, decidiendo a cada paso si necesita tal o cual cosa. Ella ahorra tiempo, energía y actividad.

Ahora estamos preparados para enunciar una definición de las funciones de la mente y una definición de la actividad mental como parte del organismo total que llamamos ser humano. La actividad mental parece ser actividad de la persona total que se lleva a cabo en un nivel energético inferior al de aquellas actividades que denominamos físicas.

Aquí debo detenerme para indicar que al usar la palabra "inferior" no estoy haciendo en absoluto un juicio de valor. Sólo quiero decir que las actividades que denominamos mentales requieren de menos gasto de substancia corporal que aquellas que denominamos físicas. Todos sabemos que el profesor sedentario se las puede batir con menos calorías que el cavador de zanjas. Tal como el agua se convierte en vapor mediante la aplicación de calor, la actividad corporal encubierta se convierte en la actividad latente y privada que llamamos mental mediante una disminución de intensidad. Y a la inversa, tal como el vapor se convierte en líquido mediante la aplicación de frío, así también la actividad latente y privada que denominamos mental se convierte en actividad corporal manifiesta mediante un aumento de intensidad. El organismo actúa y reacciona al ambiente con mayor o menor intensidad; a medida que la intensidad disminuye el comportamiento físico se convierte en comportamiento mental. A medida que la intensidad aumenta, el comportamiento mental se convierte en comportamiento físico.

Otro ejemplo debiera servirnos para clarificar aún más este concepto. Cuando alguien está atacando a un enemigo, muestra gran cantidad de actividad corporal aparente, contrae sus músculos, su corazón late fuertemente, hay adrenalina en grandes cantidades en

su sangre, su respiración se hace más rápida y superficial, sus mandíbulas se contraen, su cuerpo entero está tenso. Al referirse a cuánto le desagrada su enemigo también mostrará un número de signos físicos aparentes, aunque en menor cantidad que si de hecho estuviera luchando. Cuando siente ira y sólo piensa en atacar a su enemigo, incluso entonces muestra algunos signos físicos. Pero éstos son menos visibles y menos intensos que cuando de verdad estaba luchando, o cuando estaba hablando de ello. Su comportamiento, en este caso, es aún de intensidad menor. Su actividad física aparente se ha tornado en actividad mental inaparente.

Nuestra capacidad de actuar en un nivel de intensidad disminuido —es decir darse a una conducta mental— es enormemente ventajoso no sólo para la resolución de los problemas particulares del ser humano, sino que también sirve a toda la especie. El ahorro de energía que significa para el hombre el pensar las cosas en lugar de hacerlas, puede usarse para enriquecer su vida. Puede fabricar y usar herramientas que le ayuden aún más a ahorrar energía y por lo tanto le dan incluso mayores oportunidades de enriquecimiento. Pero éstas no son las únicas ventajas. La capacidad del hombre de abstraer y de combinar las abstracciones, su capacidad de inventar símbolos, de crear arte y ciencia, todas ellas están íntimamente relacionadas con su capacidad de fantasear. La habilidad básica para crear y usar símbolos se fomenta con los productos reales del uso de símbolos. Cada generación hereda las fantasías de las generaciones anteriores y por lo tanto acumula mayor conocimiento y entendimiento.

Esta concepción de la vida humana y de la conducta que se considera compuesta de niveles de actividad, barre de una vez por todas con el paralelismo sico-físico, perturbador e insatisfactorio con que la psicología se ha estado enfrentando desde su nacimiento. Nos permite ver el lado mental y físico del comportamiento humano, no como dos entidades independientes que podrían existir aparte de los seres humanos o de uno y otro, conclusión por lo demás inevitable y lógica de las psicologías más antiguas, sino que contempla al ser humano tal cual es, como un todo, un entero y examina su comportamiento tal cual se manifiesta en el nivel aparente de la actividad física y en el nivel inaparente de la actividad mental. Una vez reconocido que los pensamientos y las acciones son hechas del mismo material, podemos traducirlos y transponerlos de un nivel a otro.

Así, finalmente llegamos a introducir en la psicología el concepto del campo unificado —concepto holístico— que los científicos han esperado por largo tiempo y que los sicosomatistas han buscado a tientas.

En sicoterapia, este concepto nos da una herramienta para tratar con el hombre en su totalidad. Ahora podemos ver cómo se

imbrican sus acciones mentales y físicas. Podemos observar al hombre más agudamente y usar nuestras observaciones más significativamente. ¡Cuánto más amplia es ahora nuestra superficie de observación! Si la actividad física y la actividad mental son del mismo orden podemos observarlas ambas como manifestaciones de lo mismo: el ser del hombre. Ni el paciente ni el terapeuta están limitados exclusivamente a lo que dice o piensa el paciente, ambos pueden tomar en cuenta lo que de hecho hace. Lo que hace es una clave de lo que piensa y lo que piensa da claves de lo que hace y lo que le gusta hacer. Entre los niveles de pensar y hacer hay una etapa intermedia, la etapa de “jugar a” y en terapia, si observamos cuidadosamente, veremos que el paciente “juega a” muchas cosas. Con tan sólo conseguir que preste atención a sus acciones, a sus fantasías y a su representar roles, él mismo llegará a saber su significado. El mismo proveerá sus propias interpretaciones.]

Por medio de la experiencia de sí mismo en los tres niveles descritos; del fantasear, del representar roles y del hacer, irá llegando a un entendimiento de sí mismo. La sicoterapia deja de ser así una excavación del pasado en términos de represiones, conflictos edípicos y escenas primarias, sino que se convierte en una experiencia de vivir en el presente. En esta situación de vida, el paciente aprende por sí mismo cómo integrar sus pensamientos, sus sentimientos y sus acciones ya no únicamente en la sala de consulta, sino en el transcurso de su vida cotidiana.

Siente que sus conflictos y sus asuntos inconclusos lo tienen hecho pedazos. Pero con el reconocimiento de que siendo humano es una totalidad, viene la habilidad de recobrar ese sentido de integridad que le pertenece por su patrimonio natural.

LIMITE DE CONTACTO

[Ningún individuo es autosuficiente; el individuo puede existir únicamente en un campo ambiental. El individuo es, inevitablemente en todo momento, parte de algún campo. Su comportamiento es función del campo total que lo incluye tanto a él como a su ambiente. La naturaleza de la relación entre él y su ambiente determina su conducta. Si la relación es mutuamente satisfactoria, el comportamiento del individuo es lo que llamamos normal. Si la relación es conflictual, el comportamiento del individuo es descrito como anormal. El ambiente no crea al individuo, como tampoco el individuo crea al ambiente. Cada uno es lo que es: cada cual tiene su carácter particular debido a su relación consigo mismo, con el otro y con el todo. El estudio del organismo humano aislado, de lo que ocurre enteramente en él, es del dominio de la anatomía y la fisiología.]

logía. El estudio del ambiente aislado, de lo que ocurre enteramente fuera del individuo, es del dominio de las ciencias físicas, geográficas y sociales. En estas ciencias se pueden abstraer y estudiar elementos del campo total —que incluyen tanto al individuo como al ambiente— ya que la preocupación de estos campos es precisamente aquellos elementos que existen independientemente el uno del otro. La estructura del ojo no tiene ninguna influencia sobre el objeto que ve. Tampoco se ve afectada por la estructura del objeto. Sin embargo, la psicología no puede hacer tales abstracciones ni tampoco puede tratar con la estructura per se. El estudio del modo como el ser humano funciona en su ambiente es el estudio de aquello que ocurre en el límite de contacto entre el individuo y su ambiente. Es en este límite de contacto donde ocurren los eventos psicológicos. Nuestros pensamientos, nuestras acciones, nuestra conducta y nuestras emociones son nuestro modo de vivenciar y enfrentar los acontecimientos de límite de contacto.]

Con este concepto llegamos a un punto de divergencia con las psicologías más antiguas. Ellas establecieron otra división. Al igual que la división mente-cuerpo procedieron a tratar esta abstracción como si fuera una realidad de hecho, para luego complicar más el asunto en su esfuerzo por salirse del atolladero en que se habían metido. Dividieron las experiencias en internas y externas para luego verse frente al problema insoluble de si el hombre es gobernado por fuerzas provenientes fuera o de dentro. Este enfoque de esto o aquello, esta necesidad de una causalidad simple, este olvido del campo total, fabrica problemas de situaciones que en realidad son indivisibles.

Ciertamente, puedo dividir la frase "Yo veo un árbol" en sujeto, verbo y objeto. Sin embargo la experiencia dice que el proceso no puede dividirse de esta manera. No hay visión sin algo para ser visto. Tampoco hay nada visto sin un ojo para verlo. Sin embargo, dividiendo la experiencia de esta manera, en dentro y fuera, para luego tratar con sus abstracciones —dentro y fuera— como si fueran realidades experienciales, los científicos se vieron obligados a encontrar alguna explicación para cada una. Y en la realidad, lo uno no puede ser explicado sin lo otro.

Para explicar la experiencia interna se inventó la teoría del arco reflejo: primeramente el estímulo (lo externo) alcanza al receptor (los órganos de los sentidos), luego los impulsos son llevados por el sistema intermedio (los nervios) al efector (los músculos).

[De acuerdo, actuamos mediante dos sistemas, el sistema sensorial y el sistema motor. Pero el organismo contacta al mundo con los dos. Su sistema sensorial le da una **orientación** y su sistema motor le da los medios para **manipular**. Ninguno es función del otro, nin-

guno es ni temporalmente ni lógicamente anterior al otro. Ambos son funciones del ser humano total.]

Con este nuevo enfoque, el ambiente y el organismo están en una relación de reciprocidad. Ninguno es víctima del otro. Su relación es de hecho una relación de opuestos dialécticos. Para satisfacer sus necesidades el organismo tiene que encontrar sus suplementos necesarios para su sobrevivencia en el ambiente. El sistema de orientación descubre lo que es requerido; todos los organismos vivos son notoriamente capaces de percibir cuáles son los objetos externos que les satisfarán sus necesidades. El cachorro hambriento no se confunde con los cientos de formas, olores, ruidos y colores del mundo; se va directo a la teta de su madre. Esta es la figura que está en primer plano en ese momento.

Una vez que el sistema de orientación ha hecho su tarea, el organismo tiene que manipular el objeto que necesita de tal modo que el balance orgánico se restablezca, la *gestalt* se complete. La madre no se conformará con quedarse en su cama mientras su crío siga chillando. Hará algo para eliminar la perturbación. Tratará de satisfacer las necesidades de su bebé y cuando estén satisfechas podrá volver a dormirse. Una vez que el cachorro haya encontrado la teta se pondrá a chupar.

Estos conceptos también son significativos en sicoterapia. En primer lugar, el concepto de que la acción efectiva es acción dirigida hacia la satisfacción de la necesidad dominante, nos da una clave acerca del significado de las formas específicas de comportamiento. En segundo lugar nos da una herramienta más para entender la neurosis. Si ocurriera que por alguna perturbación en el proceso homeostático, el individuo es incapaz de percibir sus necesidades dominantes o de manipular el ambiente para lograr satisfacerlas, entonces se comportará de un modo desorganizado e inefectivo. Intentará hacer demasiadas cosas a la vez.

Ustedes se habrán dado cuenta con su propia experiencia que si su atención se divide entre dos objetos de interés, no se puede concentrar adecuadamente en ninguno de ellos. Esta incapacidad de concentrarse es una queja muy frecuente en el neurótico. Cuando hay más de dos objetos que nos exigen atención o cuando el objeto de interés está desdibujado, nos sentimos confundidos. Al haber dos situaciones inconsistentes que requieren de nuestra atención hablamos de un conflicto. Si además éstas son permanentes y aparentemente insolubles, los consideramos conflictos neuróticos.

El neurótico ha perdido (o tal vez nunca tuvo) la capacidad de organizar su comportamiento de acuerdo a una jerarquía indispensable de necesidades. Literalmente no puede concentrarse. En terapia, tiene que aprender a distinguir de entre las miles de necesidades y cómo atenderlas sucesivamente. Tiene que aprender a

descubrir y a identificarse con sus necesidades. Tiene que aprender cómo comprometerse totalmente con lo que está haciendo y en todo momento; cómo quedarse junto a una situación el tiempo suficiente para completar la *gestalt* y seguir adelante con otros asuntos.

Organización más ambiente es igual a campo.

Volvamos durante un momento a la discusión acerca de la relación del organismo con el campo, o en términos más específicos, a la relación del individuo con su ambiente. Además de necesidades y un sistema de orientación y de manipulación con los cuales lograr la satisfacción, el individuo tiene actitudes hacia aquellas cosas existentes en el ambiente que pueden facilitar o entorpecer su búsqueda de satisfacción. Freud se refirió a esto al decir que los objetos en el mundo reciben una *catexis*. En términos *Gestálticos* diríamos que estos objetos se convierten en figuras⁵. De aquellos que son deseables porque ayudan a satisfacer las necesidades del individuo y a restaurar su equilibrio perturbado, se dice que poseen una *catexis* positiva. El agua tiene una *catexis* positiva para el hombre sediento, una cama blanda para el fatigado. Se dice que tienen *catexis* negativa aquellos objetos que son indeseables ya sea porque son indeseables, amenazantes para el individuo, o tienden a perturbar su equilibrio, o no logran satisfacer sus necesidades. Para el cazador amenazado por un elefante enfurecido, el elefante tiene una *catexis* negativa.

El hombre vive suspendido entre la **impaciencia** y el **miedo**. Cada una de las necesidades requiere de gratificación inmediata sin dilación. La primera forma emocional que asume la excitación —generada por la presencia de una necesidad y su concomitante perturbación del balance— es la **impaciencia**. La **impaciencia** es entonces la base de la *catexis* positiva. Por el contrario, el **miedo** es la base de todas las *catexis* negativas; es la experiencia que va en contra de la sobrevivencia. El **miedo** se vivencia como un peligro vago e indiferenciado; basta con que aparezca un objeto definido con el cual enfrentarse para que el **miedo** se constituya en temor. Al igual

⁵ Se refiere a la distinción que surge en todo proceso perceptivo entre lo que está en primer plano o en relieve, llamado *figura*, y el ambiente en que se encuentra, llamado *fondo*. Ciertas imágenes —como el logotipo de esta editorial— permiten la formación de más de una pareja *figura-fondo*. En una primera inspección podrán aparecer como *figura* una copa, o bien el perfil de dos personas mirándose de frente. Al percibir una de las *figuras*, la otra pasa a constituir el *fondo*. Difícilmente podrán verse ambas *figuras* a la vez. En el momento mismo en que una emoción, o una sensación o fantasía ocupa nuestra atención, ella se constituye en *figura*, al tiempo que todo lo demás pasa a constituir el *fondo*. (N. del T.)

que la *catexis* positiva apunta hacia los elementos que sustentan la vida, así la *catexis* negativa apunta hacia el peligro, hacia el apoyo disminuido, o incluso hacia la muerte. En todo caso es una amenaza donde nuestra vida entera, o parte de ella, está en juego. Ya sea nuestra existencia física (enfermedad), nuestro autoconcepto (humillación), nuestro *Weltanschauung* (confusión existencial), nuestra seguridad (depresión económica), o cualquiera de tantas otras cosas posibles.

El individuo quiere apropiarse o ganarse aquellos objetos o personas en el ambiente que tienen una *catexis* positiva; el joven enamorado quiere desposar a la muchacha que ama, el hambriento quiere comer. Al tratar de adquirir los objetos con *catexis* positiva, el individuo **contacta** su ambiente, va hacia lo que lo rodea. Por otra parte, el individuo tiene una orientación completamente diferente hacia aquellos objetos o personas que tienen una *catexis* negativa. A estos los quisiera aniquilar o remover del campo. Esto es aplicable tanto a nuestra fantasía como también al mundo real. El granjero tratará de dispararle al zorro que asalta su gallinero. Tratamos de eliminar “malos” pensamientos y emociones indeseadas de nuestras “mentes” como si fueran enemigos reales.

Desde luego que el modo más seguro de eliminar al enemigo es destruyéndolo o tornándolo indefenso. Esto significa destruir aquellas cualidades que siguen siendo amenazas para nosotros. Esto hizo precisamente Dalila al cortarle la cabeza a Sansón. Lo otro que podría hacerse —aunque no tan óptimo— sería asustarlo o amenazarlo, lanzarlo para afuera. Además de estos métodos de destrucción, podemos encarar la situación y al objeto con *catexis* negativa, por medio de la aniquilación mágica o fugándose del campo del peligro. Ambos son medios de **retraerse**.

La aniquilación mágica es bien conocida en sicoterapia bajo el nombre de **escotoma**, es decir, punto ciego. Hay personas que literalmente no ven lo que no quieren ver, no escuchan lo que no quieren escuchar, no sienten lo que no quieren sentir —y todo esto con el único fin de dejar afuera lo que ellos consideran que es un peligro—, aquellos objetos y situaciones que pudieran tener para ellos *catexis* negativa. La aniquilación mágica es un retirarse parcial, un sustituto para el retiro verdadero.

En esta época de sicoanálisis, tendemos a pensar que el **retraerse** es un síntoma de neurosis. Pero esto es una mala comprensión del fenómeno. El **retraerse** o **retirarse**, per se, no es ni bueno ni malo, sencillamente es un modo de enfrentar el peligro. Podemos saber si es o no patológico únicamente mediante nuestras respuestas a las siguientes preguntas: ¿**Retraerse** de qué?, ¿**retraerse** hacia qué?, y ¿**retraerse** por cuánto tiempo?

Lo mismo puede decirse del contacto. El contacto en sí mismo

no es ni bueno ni malo, a pesar de que en nuestra época de preocupación por el "ajuste social" tendemos a valorizar nuestra capacidad de hacer contacto casi por encima de todo lo demás. Sin embargo, algunas formas de contacto no son en absoluto sanas. Ustedes habrán tenido la oportunidad de conocer personas que sencillamente tienen que mantenerse en continuo contacto con uno: los pegotes. Todo psicoterapeuta sabe que son tan difíciles de tratar como lo son las personas profundamente retraídas. Hay personas que se sienten obligadas a quedarse en contacto con sus ideas fijas; están tan perturbadas como aquellos esquizofrénicos casi completamente retraídos.

Por lo tanto, no todos los contactos son sanos, ni todo el retraerse es enfermo. Una de las características del neurótico es que ni puede establecer un buen contacto ni puede organizar su retiro. Cuando debiera estar en contacto con su ambiente, su mente está en otra cosa, de modo que no puede concentrarse. El insomnio, queja frecuente del neurótico, es un ejemplo de la incapacidad de retraerse. También lo es el aburrimiento. El aburrimiento ocurre cuando tratamos de quedarnos en contacto con un objeto que no es de nuestro interés. Rápidamente extinguimos toda la excitación que hay a nuestra disposición; nos cansamos y nos aburrimos. Queremos retraernos de las situaciones. Al no encontrar una excusa adecuada el sobrecontacto también se torna doloroso y lo expresamos exactamente en estos términos: "mortalmente aburrido" o "llorando de aburrimiento". Si dejamos que nos controle nuestro cansancio nos retraemos a nuestra fantasía hacia un contacto más interesante.

El que nuestro cansancio sea asunto únicamente temporal, se hace evidente al descubrir el renovado interés con que nos encontramos súbitamente escuchando a un orador fascinante. Una vez más estamos en contacto, estamos por así decir "ahí enteros".

El contacto y el retiro son opuestos dialécticos. Son descripciones de los modos como enfrentamos eventos psicológicos, son los modos que tenemos para tratar en el límite de contacto con objetos en el campo. En el campo organismo/ambiente, las catexis positivas y negativas (contacto y retiro) se comportan en forma muy similar a las fuerzas atractivas y aversivas del magnetismo. El campo total compuesto de organismo/ambiente es en sí una unidad diferenciada dialécticamente. Biológicamente se diferencia en organismo y ambiente; psicológicamente, en lo propio y lo otro; moralmente en egoísmo y altruismo, científicamente en subjetivo y objetivo, etc.

Cuando el objeto catexial, ya sea su catexis positiva o negativa, ha sido apropiado o aniquilado, contactado o alejado, o tratado de alguna manera satisfactoria para el individuo, entonces tanto él como la necesidad con la cual está asociada desaparecen del ambiente; se dice que la **gestalt está cerrada**. El objeto catexial y la necesidad tienen una relación casi matemática entre sí; si la nece-

sidad es un déficit, el objeto catexial es un más (+). Si un hombre siente sed, siente que le falta líquido, su necesidad es vivenciada como un déficit (-). En ese instante un vaso de agua tiene para él una catexis positiva y se vivencia como un más. Se puede medir con exactitud el número de unidades de líquido que precisa y al obtener esa cantidad del ambiente, sus necesidades están satisfechas. La suma algebraica, de la necesidad más el objeto catexial da por resultado cero.

Este "contactarse con" y "retirarse del" ambiente, esta aceptación y rechazo del ambiente, son las funciones más importantes de la personalidad integral. Son los aspectos positivos y negativos de los procesos psicológicos mediante los cuales vivimos. Son opuestos dialécticos, forman parte de lo mismo, de la personalidad integral. Aquellos psicólogos que sostienen un concepto dualístico del hombre ven a estos opuestos naturales como fuerzas antagónicas que hacen pedazos al individuo. Nosotros, por el contrario, los vemos como aspectos diferentes de la misma cosa: la **capacidad de discriminar**. Esta capacidad puede confundirse como también puede funcionar malamente. Al ocurrir esto el individuo se hace incapaz de reaccionar adecuadamente y por ende lo describimos como neurótico. Pero cuando la capacidad de discriminar funciona en buena forma, los componentes de aceptación y rechazo, de contacto y de retiro están siempre presentes y **activos**.

En realidad, esta función pareciera formar parte del ritmo mismo de la vida. Durante el día, mientras estamos despiertos, estamos en contacto con el mundo. Durante la noche al dormirnos, nos retraemos, renunciamos al contacto con el mundo. Durante el verano, por lo general, estamos más abiertos que en el invierno. Un ejemplo perfecto del retraerse en la estación fría lo constituyen aquellos animales que hibernan.

El contactar el ambiente es en cierto sentido la formación de una gestalt. El retraerse es cerrarla completamente o bien reunir sus propias fuerzas para posibilitar el cerrar la gestalt. El boxeador hace contacto con la mandíbula de su contrincante, pero no deja su puño ahí. Lo retira para dar el próximo golpe. Si el contacto es demasiado prolongado se torna inefectivo o doloroso; si el retiro es demasiado prolongado, llega a intervenir en el proceso de la vida. El contacto y el retiro, en su forma rítmica, son nuestros medios de satisfacer nuestras necesidades, de continuar los procesos siempre en transcurso que constituyen la vida misma.

Ya tenemos la jerarquía de necesidades, el equipo necesario —sensorial y motor— para satisfacerlas, las catexis negativas y positivas del campo, el contacto y el retiro, la impaciencia y el miedo. Esto nos trae a la cuestión de la fuerza básica que energiza toda nuestra acción. Esa fuerza parece ser la emoción. Porque aunque la psiquiatría moderna trata las emociones como excedentes molestos que

tienen que ser descargados, las emociones son nuestra vida misma. Podremos teorizar o interpretar las emociones de cualquiera manera; sin embargo esto es una pérdida de tiempo. Porque las emociones son el lenguaje mismo del organismo; ellas modifican la excitación básica de acuerdo a la situación ante la cual nos encontramos. La excitación se transforma en emociones específicas y a su vez las emociones son transformadas en acciones sensoriales y motoras. Las emociones energizan la catexis y movilizan los medios que tenemos para satisfacer necesidades.

De aquí surgen algunas indicaciones para la sicoterapia. Anteriormente describíamos la neurosis como la enfermedad que surge cuando de alguna manera el individuo interrumpe los procesos en transcurso en su vida, cargándose a sí mismo con tantas situaciones inconclusas que llega un momento en que no puede continuar con el proceso de vivir. Contrastando con las interrupciones llamadas fisiológicas, las interrupciones psicológicas o neuróticas son del tipo que ocurren a un nivel consciente o un nivel que puede llegar a serlo.

Ahora vemos otra cosa del neurótico. Su ritmo de contacto-retiro está descompuesto. No puede decidir por sí mismo cuándo participar y cuándo retirarse, porque todos los asuntos inconclusos de su vida, todas las interrupciones de los procesos en transcurso, han perturbado su sentido de la orientación y ya no puede distinguir entre aquellos objetos o personas en el ambiente que tienen una catexis positiva, de aquellos que tienen una catexis negativa; ya no sabe ni cuándo ni de qué retirarse. Ha perdido su libertad de elección, no puede escoger medios apropiados para cumplir sus metas, porque ya no tiene la capacidad de ver las opciones que tiene por delante.

2. Mecanismos neuróticos

EL NACIMIENTO DE LA NEUROSIS

Las expectativas de sobrevivencia física que tiene el individuo al ser abandonado enteramente a valerse por sus propios medios, son casi inexistentes. El hombre necesita de otros para su sobrevivencia en el plano físico. Su sobrevivencia psicológica y emocional es aún más precaria al ser dejado enteramente solo. En el plano psicológico el hombre necesita **contacto** al igual que en el plano fisiológico necesita comer y beber. El sentido de relación con el grupo es tan natural al hombre como lo es su sentido de relación con cualesquiera de sus impulsos de sobrevivencia fisiológica. Ciertamente, este sentido de identificación es probablemente el impulso psicológico de sobrevivencia más primario.

El enfoque gúestáltico, que considera al individuo como una función del campo organismo/ambiente y que considera su conducta como reflejo de sus relaciones dentro de este campo, da coherencia a la concepción del hombre como individuo y como ser social. Las psicologías más antiguas describían la vida humana como un conflicto constante entre el individuo y su ambiente. Nosotros la vemos más bien como la interacción entre ambos, el **individuo y su ambiente** en el marco de un campo continuamente en cambio. Y es por esto que las formas técnicas de interacción —si queremos operar en él— deben necesariamente ser igualmente fluidas y cambiables.

Lo que nos concierne a nosotros como psicólogos y sicoterapeutas en este campo en perpetuo cambio, son las constelaciones siempre-cambiantes de un individuo también siempre-cambiante. Porque si ha de sobrevivir, tiene que cambiar constantemente. Cuando el individuo se hace incapaz de alterar sus técnicas de manipulación y de interacción, surge la neurosis. Cuando el individuo está congelado en su modo caduco de actuar, está aún en peores condiciones para enfrentar cualquiera de sus necesidades de sobrevivencia, incluyendo sus necesidades sociales. Y el enorme número de individuos alienados, sin identidad y aislados que encontramos a nuestro alrededor es una cla-