

4 El Contacto, I. Experiencia Primera

Con *Yo, Hambre y Agresión*¹, Perls introdujo en su teoría el concepto de "contacto". Si Goodman abrió la segunda parte de *Gestalt Therapy* con este concepto, afirmando que "el contacto constituye la realidad primera, la más simple"², al parecer, una multitud de desbordamientos y confusiones tendrían su origen en la simplicidad misma de esta noción, aunque el concepto esté en el centro de la Terapia Gestalt.

I. Definiciones

Cuando se habla de "contacto", la referencia al "trato directo entre personas, grupos de personas"³, sólo in-

¹ (1942), *Le Moi, la faim, et l'agressivité*, Tchou, 1978, pp. 13, 71, 75, 76, 79, 117, 132, 160, 175, 181-209, 238. (Versión en español: *Yo, Hambre y Agresión*, FCE, México, 1975).

² Perls, Hefferline y Goodman, *Gestalt-thérapie* (1951), Stanké, Montreal, 2ª Parte, I, 1. Esta obra, fundadora de la teoría de la Terapia Gestalt, se compone de dos partes. La segunda (parte teórica) es enteramente de P. Goodman. Así, cuando me refiera a este texto, mencionaré al verdadero autor: P. Goodman, y no F. Perls. Para permitir la referencia al texto original así como a su traducción francesa, las citas se indican de la siguiente manera: PHG, II, I, 1, o sea, Perls, Hefferline, Goodman, 2ª Parte, Capítulo 1, párrafo 1.

³ *Grand Larousse de la Langue Française*, p. 939.

terviene en el uso “figurado” del término. Como “realidad primera, la más simple”, el contacto no designa *todavía* las relaciones, ni tampoco las relaciones que se suelen designar con el término “relaciones objetales”, y todavía menos el Yo-Tú y la relación dialogal.

Sin duda, las teorizaciones de los clínicos de la “relación objetal” y las del existencialismo buberiano⁴ ejercen todo tipo de fascinación sobre los terapeutas gestaltistas que encuentran allí modalidades para plantear la problemática del contacto, desarrolladas, teorizadas, puestas en metapsicología o filosofía; pero la temática del contacto está por debajo del objeto, por debajo del otro, por debajo de Eros. El contacto no designa todavía una carga del objeto o del otro, sino un esquema sensoriomotor, modos de sentir y moverse, de un “ir hacia y coger”, o, para decirlo con otras palabras gestaltistas, un proceso de orientación y manipulación.

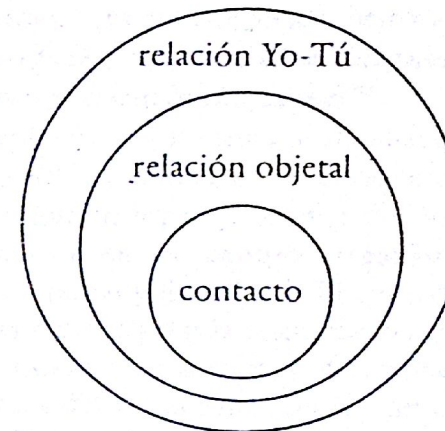
“Cuando hablamos de ‘contacto’ o de ‘toma de contacto’ con los objetos, evocamos a la vez la toma de conciencia sensorial y el comportamiento motor. Es probable que, en los organismos primitivos, la toma de conciencia y la respuesta motriz sean un único y mismo acto; e incluso en los organismos más evolucionados, en los que existe un buen contacto, no es muy difícil ver la cooperación entre los sentidos y el movimiento (y también los sentimientos)”⁵ (Paul Goodman).

Desde luego que el contacto está manos a la obra en la génesis del vínculo, de la relación objetal, así como la relación objetal actuará en la génesis del Yo-Tú. Al revés, una perturbación observada de la relación dialogal será la proyección geométrica de una patología de la re-

⁴ Martin Buber (1923), *Yo-Tú*, Caparrós Editores, Madrid, 1993.

⁵ PHG, II, 1, 1.

lación objetal, expresión de las patologías del contacto. La Terapia Gestalt, a la inversa de ideas admitidas, al centrarse en el “contacto” y el “contactar”, aborda el tema en una dirección fundamental y original, en un registro sumamente primitivo, arcaico, ya que se trata de los primeros movimientos, de los primeros “impulsos instintuales” en el campo organismo-entorno.



No cabe duda que al introducir el contacto en el cuerpo teórico de la Terapia Gestalt, Perls manifiesta la influencia de la Escuela Húngara de Psicoanálisis, en particular la de Imre Hermann, quien, en mi opinión, es el que abrió el camino al uso de este concepto⁶. Se sabe que los miembros de la Escuela de Budapest (Ferenczi, Geza Roheim, Balint, Spitz, Margaret Mahler, Melanie Klein, por citar sólo a los más conocidos) manifestaban gran interés en una de las direcciones de trabajo que Freud

⁶ Es difícil saber con exactitud las fuentes de Perls, ya que era particularmente avaro de citas y referencias y parecía funcionar como algunos pacientes que, al presentar trastornos neuróticos de la asimilación, nos proponen sus introyectos como si se tratara de su propia elaboración, habiendo olvidado al otro originario.

había abandonado en el camino: la relación con el entorno; también orientaron sus investigaciones hacia formas de organización más precoces que las que habían detenido la atención de Freud (el preedípico, pregenital, etc.).

Balint, por ejemplo, retomando los movimientos fundamentales descritos por Hermann del "irse en busca de" y del "agarrarse", crea dos tipos antinómicos: el onófilo y el filóbata. El tipo onófilo designa al que le gusta agarrarse. Poco importa a qué, no es el "objeto" lo que importa; aquí de nuevo se trata del esquema sensoriomotor, y más sensorial que motor. Sin duda, quienes estén familiarizados con la obra de Perls no se resistirán a yuxtaponer esta noción con la de "*hanging-on-bite*", para la cual los traductores proponen con más o menos acierto: "mordisco-agarro"⁷. Aquí de nuevo encontraremos mecanismos muy primitivos, constitutivos entre otros de lo que se elaborará en términos de "confluencia".

El filobatismo de Balint designa más bien la carga del movimiento, de la dimensión motriz del esquema sensoriomotor del contacto. Podría designar una perturbación del proceso de contacto bajo la forma de excitación motriz cronicada sin que ningún objeto sea particularmente cargado.

Szondi, él mismo relacionado con la Escuela Húngara, abordará posteriormente en sus investigaciones sobre el "vector C" ("C" de "ciclo" y de "contacto") cuatro tendencias fundamentales del contacto: agarrarse, pegarse, buscar, romper⁸.

⁷ Yo, *Hambre y Agresión*.

⁸ L. Szondi (1972), *Introduction à l'analyse du destin*, Pathei Mathos, Nauewelaerts, Louvain, pp. 144 sig. Ver también: J. Melon y Ph. Lekeuche, *Dialectique des pulsions*, Academia, Louvain, 1988, y J. Schotte et al, *Le contact*, Bibliothèque de Pathoanalyse, Ed. Univers. De Boeck Université,

Maldiney retoma a su vez la etimología latina (*contingere*) para recordar que la palabra contacto designa "primero, el estado de los cuerpos que se tocan, que están en contigüidad; segundo, toda clase de relación, de trato entre personas, connotado por la preposición 'con' que indica el trato, la comunicación, el encuentro". Añade (soy yo quien subrayo): "Sin embargo, el segundo sentido no deriva del primero. Si hubo paso del uno al otro, esta transposición histórica es un fenómeno de superficie cuya posibilidad descansa en la articulación de una experiencia subyacente"⁹.

"La experiencia es, en última instancia, contacto, funcionamiento de la frontera entre el organismo y su entorno, y en segundo lugar, cualquier función humana es una interacción en el campo organismo-entorno, sociocultural, animal y físico [...]. El contacto es la toma de conciencia del campo o la respuesta motriz en el campo. [...] El contacto en acción, el funcionamiento de la simple frontera del organismo, puede sin embargo pretender decir la verdad, algo más que el instinto o la pasividad del organismo. [...] El contacto en acción, la toma de conciencia y la respuesta motriz se toman aquí en el sentido más amplio, para incluir el apetito y el asco, el acercarse y el evitarse, la sensación, el sentimiento, la manipulación, el juicio, la comunicación, la lucha, etc... todas las relaciones vivas que se sitúan a nivel de la frontera en la interacción del organismo y el entorno. [...] En primer lugar, el contacto es la toma de conciencia de la novedad asimilable y el comportamiento dirigido hacia ella; también es el rechazo de la novedad inasimilable. [...]. *Todo contacto es un ajuste creador del organismo y el entorno*"¹⁰.

⁹ En J. Schotte, op. cit., pp. 177 sig.

¹⁰ PHG, II, 1, 3-4.

Aquí también se sospecha otra influencia jamás evocada ni nombrada: la de Victor Von Weizsaecker, quien publicó alrededor de 1939 *Der Gestaltkreis*, editado en francés en 1958 bajo el título *Le cycle de la structure*¹¹. Esta obra maestra marcó de manera muy fuerte la filosofía y psicología alemanas de la época. Para Weizsaecker, el movimiento es el principio de la forma. "Desde el punto de vista espacial, la forma es el lugar de encuentro entre el organismo y el medio exterior; desde el punto de vista temporal, la forma se debe considerar como una génesis del presente en cualquier momento dado"¹². No hay constancia de la forma, sino transformaciones incesantes que constituyen la generación de las formas por las formas. Weizsaecker prefigura así críticas más contemporáneas de ciertas tesis de la Psicología Gestalt, en particular por parte de los filósofos y científicos que vuelven a la teoría del campo¹³. Henri Ey, en su prefacio a la edición francesa de *Gestaltkreis*, insiste: "Es siempre la intrincación del movimiento y de la percepción que se da y se constituye como el sentido de la estructura, su coherencia es la unidad provisoria que un sujeto forma con su medio ambiente, y como la garantía de la consistencia de su 'presentación', de la plenitud de su inserción en el presente. [...] Así, la percepción es como el índice de nuestra posibilidad de cambiar. Pero también es como otra cara de esta libertad, la necesidad de volver hacia sí mismo asentando la constancia histórica de sí"¹⁴.

¹¹ París, Desciée de Brouwer, 1958 (prefacio de Henry Ey, trad. de Michel Foucault y D. Rocher). Recordemos que "estructura" es una de las acepciones de la palabra alemana "gestalt". (Versión en español: *El Círculo de la Forma*, Madrid, 1962).

¹² Weizsaecker, op. cit., p. 179.

¹³ Simondon, Sheldrake (los campos morfogenéticos).

¹⁴ p. 11.

"El contacto es la formación de una figura de interés que se destaca sobre un fondo o contexto: el campo del organismo-entorno. [...]. El proceso de la formación figura-fondo es un proceso dinámico en el que las necesidades y recursos del campo van prestando progresivamente sus poderes al interés, a la intensidad y a la fuerza de la figura dominante. [...]. El hecho de que la Gestalt posea propiedades psicológicas específicas observables tiene una importancia capital en psicoterapia, porque es lo que nos da un *criterio autónomo de profundidad y realidad* de la experiencia. No es necesario tener teorías sobre el 'comportamiento normal' o el 'ajuste a la realidad' si no es para explorar. Cuando la figura no tiene brillo, no está clara y carece de gracia y energía (una 'gestalt débil'), se puede estar seguro de que falta contacto, que algo del entorno no está tomado en cuenta, que una necesidad orgánica vital no está expresada. La persona no está 'totalmente aquí', o sea, la totalidad de su campo no puede prestar sus exigencias y recursos a la realización de una figura fuerte"¹⁵, escribe también Paul Goodman.

2. El Proceso de Contacto Como Formación de Formas y sus Interrupciones

La formación (y destrucción) de una figura en el lugar de experiencia que llamamos "frontera-contacto", es lo que recubre este término tan técnico de la Terapia Gestalt: el contacto o, más precisamente, el "contactar". "Realidad primera y la más simple", por cierto, pero de una aprehensión muy compleja, ya que designa el proceso de ajuste creador del organismo y del entorno.

¹⁵ PHG, II, 1, 6.

Este proceso de ajuste creador es al mismo tiempo el catalizador de las funciones que obran en este contacto, construcción/destrucción de formas, y es también el self, proceso y estructura.

El self, como lo define la Terapia Gestalt, se manifiesta a través de las funciones, funciones indisolubles a no ser por razones de índole retórica, pudiendo ser privilegiadas las unas con respecto a las otras según los momentos de la experiencia. Así, lo que atañe a las necesidades, aperitos, instintos, deseos, competirá fundamentalmente a la "función-ello" del self. Lo que concierne a las representaciones, o sea, a la experiencia anterior y al conocimiento de sí mismo, será designado por el concepto "función-personalidad" del self. La implicación de estos dos modos de funcionamiento del self en la actividad actual, a saber, su actualización en las elecciones y rechazos, en la experiencia de contacto organismo/entorno, será generada por el self en su "función-ego". "En calidad de aspectos del self, en un acto simple y espontáneo, el ello, el yo y la personalidad representan las fases mayores del ajuste creador: el ello es el fondo dado que se disuelve en posibilidades, como las excitaciones orgánicas, las situaciones pasadas inacabadas que emergen en la conciencia, el entorno percibido de manera vaga y los sentimientos rudimentarios que unen el organismo y el entorno. El ego es la identificación con y la alienación progresivas de las posibilidades, el poder de limitar o acrecentar el contacto existente, incluso el comportamiento motor, la agresión, la orientación y la manipulación. La personalidad es la figura creada que el self llega a ser y que asimila al organismo, reuniéndola a los resultados del crecimiento anterior¹⁶".

¹⁶ PHG, op. cit., II, p. 185.

Quando el contacto se produce bajo la forma de un "ajuste creador de un campo en el que hay material reprimido"¹⁷, entonces estamos en presencia de comportamientos neuróticos. El neurótico pierde sus capacidades de orientación y manipulación, su sentir-percebir y/o su ir hacia-coger. Interrumpe. Suspende. Cierra el entre-juego organismo-entorno. Estas interrupciones pueden ocurrir en diferentes momentos del proceso de construcción/destrucción de la forma. El momento de terminará la estructura típica de la interrupción, así como la estructura típica determinará el momento.

a. La formación de formas en el campo organismo/entorno

El proceso de contacto representa el paso de un sistema de ajustes conservadores (la fisiología) a un sistema de ajustes creadores (lo psicológico). Así se puede decir que el self es una función de la fisiología y además una función del campo ("La manera en que el campo incluye al organismo")¹⁸. Este proceso, que nace de la excitación (fisiología), produce la activación del proceso figura-fondo: es una "secuencia continua de figuras y fondos, cada fondo vaciándose de su energía para invertirla en la figura que se forma y que, a su vez, se aparta ante otra figura"¹⁹.

Los autores de *Gestalt Therapy* proponen cuatro fases para designar esta secuencia de figuras y fondos:

Precontacto

Durante esta fase, el fondo es el cuerpo. La figura que surge es "el apetito o el estímulo ambiental" que despierta

¹⁷ PHG, II, 15, 1.

¹⁸ PHG, II, 12, 1.

¹⁹ PHG, II, 12, 2.

ta una serie de sensaciones, índices del ello de la situación. Las necesidades, deseos, apetitos e instintos toman forma en el interior de la piel gracias al self en sus funciones-ello. Función fisiológica, por cierto, pero "ninguna función puede seguir haciéndolo hasta el final sin asimilar algo del entorno so pena de morir"²⁰. Entonces tendrá que "ir hacia y coger", o sea, contactar al entorno, tomar la novedad.

Cabe señalar que el prefijo "pre" significa algo que no sólo es del orden de la génesis, sino también del orden de la estructura; todos los terapeutas gestaltistas saben bien cuán determinantes son la calidad de la "estructura" del precontacto, el "rastrillaje" y el dar forma al fondo, para el desarrollo ulterior de la Gestalt.

La interrupción del proceso en esta fase se designa con el término "*confluencia*". La confluencia designa el estado de no-contacto, por ejemplo cuando uno "está agarrado a la satisfacción de un comportamiento acabado y como si la nueva excitación fuera a quitársela"²¹. Es impedir que algo nuevo surja en el campo privilegiando la fijación en la situación anterior.

Puesta en contacto

Cuando la gestalt va "tomando forma", provoca una excitación que energetizará el fondo de manera que se forme una nueva figura: el entorno con sus posibilidades, posibles soportes de satisfacción de la necesidad gracias al contacto. La sensación, figura en la fase de precontacto, la "necesidad" identificada y constituida en gestalt, pasa al segundo plano, energetiza el fondo, lo que permite la emergencia de una nueva figura que esta vez se

²⁰ Ibid.

²¹ PHG, II, 15, 4.

sitúa del lado externo de la frontera-contacto: el entorno como serie de posibilidades. El entorno, es decir, la novedad. Este movimiento de retorno hacia el fondo y de emergencia de una nueva figura, es la excitación. La inmovilidad de esta excitación constituye una de las raíces de la angustia (excitación que no pudo invertirse en el contacto).

Al llegar a esta etapa, la orientación se transforma en manipulación, el self está en su fase más deliberada por intermedio de sus funciones-ego (o yo) que permiten las "identificaciones y alienaciones", es decir, las elecciones y rechazos, los "sí" y los "no" a las posibilidades ofrecidas por el campo. Entonces las funciones-ego intervienen en un funcionamiento sano para actuar y contactar identificándose con las funciones-ello, integrando las adquisiciones de las experiencias anteriores tal como fueron asimiladas por las funciones-personalidad, tomando en cuenta los datos de la vertiente ambiental del campo que representan la novedad del momento contrariamente a las funciones-ello y personalidad de índole conservadora.

El mecanismo de interrupción "privilegiado" de la excitación es la *introyección*. Tragar sin asimilar. La excitación está apaciguada (tapada), ya que el objeto contactado importa poco. El entorno proporciona una pseudo-respuesta a la tensión del self, lo que le permite interrumpir su "ir hacia y coger" que lo comprometería a más movimiento, en una manipulación más pertinente, en una agresividad de apropiación coherente, en un acto de ajuste creador.

En esta fase de despliegue del contacto, la formación de formas exige el reencuentro con el entorno, exige elecciones y rechazos de lo que del entorno será apto para satisfacer el proceso emprendido. La manera de in-

interrumpir este "contactar" al entorno como tal es sustituirlo por la *proyección*. Con la proyección, el organismo sustituye cualquier experiencia que le pertenezca en propiedad a la percepción del entorno: el entorno se ve reducido a una parte del organismo falsamente considerada como entorno. La amenaza de la novedad resulta así considerablemente reducida: la novedad retorna a lo ya conocido. La orientación ha funcionado bien, ha encontrado un objeto apropiado, pero la manipulación es defectuosa, puesto que en vez de contactar al entorno como tal, va a buscar en la fisiología un entorno alucinado o un recuerdo de entorno. El campo se limita al organismo, percibido como si fuera entorno, ya que está proyectado.

Si la orientación y la manipulación han sido implicadas totalmente en la situación, la necesidad claramente constituida como gestalt, la excitación dirigida hacia un entorno reconocido como tal, entonces la dinámica del contacto puede interrumpirse por la *retroflexión*. En la retroflexión, el organismo evita el "contactar" al entorno y vuelve la acción o la interacción hacia sí mismo, como si él mismo fuera su propio entorno. Dirige sobre él mismo una acción cuyo destinatario tendría que estar situado en el entorno, como si hiciera rebotar su acto sobre una pared invisible separándolo del entorno. El "contactar" al entorno exige conflicto y destrucción²². La retroflexión permite evitar esta dinámica, y entonces conflicto y destrucción son dirigidos hacia el objeto más inmediatamente disponible: el self.

²² Sería necesario desarrollar estas nociones de "conflicto" y "destrucción" que están en el corazón de la teoría gestaltista y que son objeto de múltiples contrasentidos. Por de pronto, remito al lector a *Tú, Hambre y Agresión*, y sobre todo a los Capítulos 8 y 9 del tomo II de *Gestalt Therapy*.

Contacto final

"El contacto final es la meta del contacto pero no su 'fin' funcional, que es la asimilación y el crecimiento. En el contacto final, el self está implicado inmediata y plenamente en la *figura* que ha descubierto e inventado"²³. Las diferentes posibilidades seleccionadas en la fase de puesta en contacto vuelven a su vez al fondo que energizan en dirección de la elección "final". El fondo puede entonces desaparecer momentáneamente en beneficio de la figura. "La figura representa toda la preocupación del self; el self no es otra cosa que la preocupación presente: así, el self *es* la figura"²⁴. En este momento se produce una confluencia sana, o sea, un momento de disolución de la frontera-contacto organismo-entorno, ya que el impulso instintual del contacto encuentra aquí plena realización al hallar el objeto seleccionado. Es un momento de unidad de la figura y del fondo: "la experiencia es totalmente intrínseca, es el aflojamiento de la intención deliberada y la desaparición de las fronteras que proporcionan este empuje de claridad y vigor"²⁵.

Pero la interrupción puede producirse precisamente a nivel del aflojamiento de este carácter deliberado y controlado de la puesta en contacto, para evitar la ansiedad de la disolución momentánea de las fronteras: el self se preocupa por sus fronteras e individuación en vez de preocuparse por el material contactado: es el *egotismo*. Gracias a la fijación y al aislamiento, el self se autocontrola y evita nutrirse del contacto.

²³ PHG, II, 13, 1.

²⁴ Ibid.

²⁵ Ibid.

en otra ciudad hasta que ella los terminara. Cuando Portia quede en libertad de hacer las cosas por el mero gusto de hacerlas —¡por el mero gusto!—, el apoyo de los demás será el aderezo de una porción rica en sí misma —un aderezo grato al paladar, sin duda, pero que no constituye la fuente principal de alimento.

Atendiendo a las propias necesidades y enunciándolas con claridad, uno descubre cuáles son sus direcciones personales exclusivas y puede obtener lo que desea. No tiene que cerrar trato con ningún poder aplacado: se convierte en un agente autónomo, que tiene siempre en vista adónde quiere llegar y qué camino debería seguir para alcanzar la meta por sus propios medios. Como él mismo fija sus objetivos, no se traba, y conserva toda su libertad para cambiar y moverse, adaptándose flexiblemente a sus experiencias en el momento presente, en vez de vivir de acuerdo con un convenio firmado tiempo atrás.

5. La frontera del contacto

«Solamente el ser cuya alteridad, aceptada por mi ser, vive y me enfrenta en la comprensión cabal de la existencia, trae la irradiación de la eternidad para mí. Solamente cuando dos se dicen el uno al otro con todo lo que son: "Eres Tú", habita entre ellos el Ser Presente». Martin Buber.

En el claustro materno todo se nos daba hecho. No teníamos más que flotar en el medio benigno. Lo malo fue que, pasado cierto límite de crecimiento, tuvimos que salir de allí y, quieras que no, aprender a abrirnos camino en un mundo mucho menos solícito.

Desde la umbilectomía, cada uno se vuelve un ser aparte que busca unirse con lo que es diferente de él. Nunca más volveremos al Paraíso simbiótico originario; paradójicamente, nuestro sentido de unión depende de un acrecentado sentido de separatividad, y esta paradoja es la que tratamos de resolver constantemente. La función que sintetiza la necesidad de unión y de separación es el contacto. A través del contacto, cada persona tiene oportunidad de encontrarse nutriciamente con el mundo exterior. Una y otra vez se conecta; el encuentro de cada momento acaba inmediatamente, para ser sustituido por el que le sigue pisándole los talones. Yo te toco, yo te hablo, yo te veo, yo te sonrío, yo te solicito, yo te recibo, yo te conozco, yo te quiero; todos a su turno sostienen la vibración de la vida. Yo estoy solo: si he de vivir, debo encontrarme contigo.

Durante toda nuestra vida hacemos juegos malabares para mantener el equilibrio entre la libertad o la separatividad por un lado, y el acceso o la unión, por el otro. Cada uno debe tener cierto espacio psíquico dentro del cual es su propio dueño, y en el que puede recibir invitados, pero que nadie debe invadir. Ello no obstante, si insistimos tercamente en nuestros derechos territoriales, corremos el riesgo de reducir el emocionante contacto con «el otro», y desperdiciarlo. La disminución de la capacidad de contacto ata al