

# SONIA,

TE ENVÍO LOS CUADERNOS CAFÉ

Apuntes de Terapia Gestáltica

ADRIANA NANA  
SCHNAKE

*Edición actualizada y aumentada*



Adriana Nana Schnake Silva

Sonia,  
te envió los  
Cuadernos Café

Apuntes de Terapia Gestáltica

**CUATRO VIENTOS EDITORIAL**  
Casilla 131 - Santiago 29 - Chile

© Adriana Schnake

Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 2003

*Sonia, te envío los cuadernos café;  
apuntes de terapia gestáltica*

Registro de Propiedad Intelectual N° 135.580

I.S.B.N. 956-242-084-1

Verificación: Paulina Correa

Diseño de portada: Mario Albarracín

Diagramación: Rocío Pérez

Esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, no puede ser reproducida, almacenada o transmitida por algún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo, por escrito, del editor.

[www.cuatrovientos.net](http://www.cuatrovientos.net)

*A Marina Silva Maturana,  
mi madre. Una educadora  
excepcional que siempre supo que  
sólo se puede enseñar lo que  
verdaderamente amamos.*

*A Francisco Huneus Cox,  
por haber compartido sus ideas,  
su talento y su entusiasmo.  
Por haber creído en mí y haberme  
estimulado a que escribiera y  
publicara mis experiencias.*

## PRÓLOGO

Publicar nuevamente este libro me ha hecho releerlo con mucha atención y he quedado sorprendida del grado de acuerdo y aprobación que he sentido con lo escrito hace ya tantos años.

Desde 1986, fecha en que empecé a escribirlo, hasta ahora, año 2003, han pasado diecisiete años y he publicado dos libros más, con el objeto de aclarar y profundizar lo que con tanta simpleza y facilidad describí en éste, mi primer libro, por el cual siento un aprecio especial.

Volver a este libro me conecta con ese principio y lo que fueron mis motivaciones de entonces, entre las cuales pesó el deseo de que el que ahora es uno de mis editores, Francisco Huneus, confirmara que no se había equivocado cuando me conoció y afirmó que “había que publicarme”. Nunca entendí ni acepté bien aquello hasta que me di cuenta cómo se entiende y acepta el decir de alguien cuando lo escuchamos o cuando preguntamos de verdad, sin tener nosotros la respuesta. Y cómo nos enloquece el oír sin querer escuchar, y especialmente en los momentos en que nosotros queremos decir algo.

Esa es la maravilla de los libros: los tomamos cuando queremos escuchar a otro, por el motivo que sea. Igual, si nuestra predisposición es negativa, no le haremos mucha justicia al calificarlo o entenderlo; y si nuestra predisposición es demasiado positiva, encontraremos acuerdos donde no los hay. Como sea, tarde o temprano, lo escrito puede transformarse en palabras vivas, y a alguien con un libro leído en el momento oportuno le puede pasar lo que me ocurrió a mí con el libro de Perls *Dentro y fuera del tarro de la basura*: sentí de verdad la mano de ese viejo sabio —al que jamás conocí—, ayudándome a ponerme de pie.

En este prólogo guiaré un poco a los que me lean, y especialmente a aquellos con los que no he tenido la oportunidad de encontrarme.

Tanto las ediciones anteriores como ésta empiezan con una carta a mi amiga Sonia, que falleció en Inglaterra, adonde se fue con sus cuatro hijos huyendo de la dictadura en Chile. Sonia Abovich era psiquiatra en la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Chile, donde trabajábamos juntas, y éramos muy amigas. Su padre era un yugoslavo (croata) muy rico y extraordinariamente generoso: daba becas para que se educaran niñas de escasos recursos, sin que se supiera su nombre y sin utilizar esos donativos para disminuir impuestos. Ni sus hijos conocían estos antecedentes. La madre de Sonia, profundamente religiosa, hacía otro tanto.

Viajaban a Europa en trasatlánticos de lujo de esa época y el papá hacía que llenaran la piscina para que su hijita metiera sus pies en el agua.

Cuando estaba en la Escuela de Medicina, Sonia pertenecía a las Juventudes Comunistas (después se retiró del partido). No era la única persona que, después de haber nacido en cuna de oro, mirara a su alrededor y quisiera cambiar de un modo radical las injusticias. En la Clínica, ella participaba con los grupos de izquierda, que eventualmente me convidaban a alguna reunión (mi no-pertenencia a ningún partido político hacía discutible mi posición).

Nos acercamos mucho cuando se suicidó uno de nuestros colegas, P., que era muy amigo de ella. Esta era mi amiga Sonia, a la que le escribo al inicio de este libro.

En esa carta aludo a lo que fue para nosotras el suicidio de P., a quien hospitalizaron por un episodio maníaco, pese a que le rogué a más de un colega que lo atendiera, sin internarlo. ¿Qué hizo que me ocupara especialmente de esto?: el hecho de haber sido yo la persona que le indicó a P. consultar a un psiquiatra y pedir un permiso. Estábamos en una reunión del Comité Científico, donde él y una colega psicóloga presentaban un trabajo. Él dirigía la presentación que ella exponía al medio, frente a un pizarrón. Por casualidad yo estaba sentada a su lado y me di cuenta de su extrema inquietud y aceleración: casi le gritaba a la colega para que subrayara una palabra con una tiza de uno u otro color y fumaba un cigarrillo tras otro. Estaba en un estado francamente maníaco.

Cuando terminó la reunión, le dije que tenía algo importante que decirle (yo atendía a una persona muy cercana a él, a su solicitud). Le dije directamente: "No puedes seguir trabajando y venir a la Clínica así como estás". Rápidamente me contestó: "Loco, ¿no es cierto?". "Sí", le dije, "estás absolutamente maníaco". Me pidió que le hiciera un permiso en el que pusiera cualquier cosa y que le consiguiera un buen terapeuta. Yo sabía que a mí me calificaba en ese rubro, pero ni siquiera se me ocurrió que podía tratarlo (en ese tiempo regían para mí las reglas del psicoanálisis). Hablé con más de un colega para pedirle que lo atendiera, sin hospitalizarlo. Al que creía más amigo, me contestó: "Bueno, yo lo atiendo si no encuentras a nadie más". No encontré y él se atendió con un colega de otro hospital, que hizo lo que se hacía y se hace en psiquiatría en esta enfermedad: medicamentos y hospitalización hasta que se normalice, para evitar el suicidio. Lo hospitalizaron y al salir se suicidó. "No puedo con mi constitución", decía en algún punto.

Ese era, y en gran medida sigue siendo, el criterio para enfrentar esta enfermedad, que actualmente lleva el elegante nombre de trastorno bipolar o depresión endógena, ya que generalmente el psiquiatra o psicólogo sólo ve la depresión. El otro lado del cuadro lo ven y diagnostican menos —algo obvio en la medida que vivimos en un mundo bastante maníaco, donde el hacer compulsivo es lo corriente.

En el entierro de ese colega, mientras uno de los médicos con quien yo había hablado leía un discurso, sentí náuseas. Fue la primera vez en mi vida de adulta que tuve que apartarme del grupo para vomitar. Ahí me encontré con mi amiga Sonia; mejor dicho, ahí se produjo un verdadero y definitivo encuentro.

Este hecho nos unió mucho y posteriormente la ayudé a enfrentar una situación en extremo difícil y leímos juntas todo lo que yo escribía y pensaba sobre la depresión. En ese tiempo había hecho un trabajo con el Dr. Sergio Gaete, viendo las diferencias clínicas entre la depresión reactiva y la depresión endógena. Ella me pedía que escribiera, que publicara algo. Creo que mi ego de entonces me lo impedía.

Trabajábamos en un ambiente competitivo y con gran predominio masculino. Sólo recordar algunas anécdotas me hace sonreír y darme cuenta de lo poco que se esperaba de las mujeres. Un colega bastante mayor, y con cierto prestigio en la cátedra, me dijo un día: "¿Tú tienes interés en ser profesora de psiquiatría?". Yo era ayudante segundo y nunca había pensado siquiera en esa posibilidad. Le pregunté por qué me decía eso y me contestó que era porque había una vacante de profesor auxiliar o ayudante primero y el Dr. Matte seguramente me la ofrecería a mí, porque me correspondía, y si yo me negaba, podía acceder a ella un médico que en ese momento no tenía ninguna posibilidad.

Me pareció tan pretencioso que este colega —que venía hace poco de ser obstetra y tenía poca experiencia en psiquiatría— quisiera ser profesor, que dije que no me negaría si me preguntaban. Ya en ese tiempo me había arrepentido de haber sido la causante indirecta de que este médico se dedicara a la psiquiatría. Éramos amigos, más bien él era asiduo de nuestra casa, por ser compañero de mi marido en el hospital, y conversando conmigo se había entusiasmado con la psiquiatría.

La "maniobra" para que yo no aceptara y él pudiera ser profesor, me mostró su ambición y su nada de respeto por una colega que obviamente estaba mejor preparada que él. No tuve problemas para tomar esa decisión. El Prof. Matte me

llamó para decirme que me había nombrado en el cargo, porque me correspondía y lo merecía. Sólo me quedó agradecerle.

Durante el tiempo en que estuve separada de mi marido, muchos colegas se mostraron deferentes y se ofrecían para llevarme a casa después de una velada. Sin embargo, esto no podía confundirse con una verdadera igualdad y valoración en las opiniones. Cuando se trataba de hacer terapia a un hijo, a la esposa o a un amigo, o incluso a ellos mismos, me buscaban y consideraban buena. Pero era evidente que el ser buen terapeuta no constituía un requisito tan importante como hacer publicaciones o dar opiniones brillantes.

El machismo entre los hombres de mi generación reinaba como un valor indiscutible. Los prejuicios eran tan ostensibles que si había un hombre y una mujer en una misma actividad y se tenía una opinión negativa sobre algún aspecto de ese trabajo, "tenía" que ser responsabilidad de la parte femenina. No obstante, había excepciones absolutas que facilitaban el permanecer en ese ambiente. Dos de las mejores fueron el Prof. Matte, a quien dediqué mi último libro, y el Dr. Fernando Oyarzún, que se fue de profesor a Valdivia. Mi amigo y compañero Otto Kernberg, quien me convenció de que me dedicara a psiquiatría de adultos, se había ido hace mucho tiempo a Estados Unidos.

Muchos me calificaban de esotérica. A mí jamás me ofendió ese título; es más, me enorgullecía y sorprendía el ver cosas donde otros sólo veían oscuridad.

Al comienzo de este prólogo decía que una de las cosas que me motivó a escribir este libro era mostrarle a Francisco Huneeus que no se había equivocado cuando me conoció y pensó que yo tenía algo que decir. Lo genial es que él fuera capaz de escuchar a una mujer más allá de las trivialidades habituales que todos podemos decir; que escuchara y sintiera comentarios surgidos de una experiencia verdadera provenientes de una mujer. Los jóvenes (él lo era en ese tiempo) talentosos, brillantes y ambiciosos como él, habitualmente se escuchaban entre sí y, en general, el decir de las mujeres no tenía gran relevancia.

Las mujeres siempre tuvimos muchas cosas que decir y nunca contamos con los maravillosos trucos masculinos: el silencio previo, el suspenso, el demorar lo suficiente antes de cada frase para que sea esperada, y especialmente lo dosificado de las palabras. Las mujeres necesitamos una audiencia cautiva que acepte nuestro estado de ánimo, que nos deje conectarnos con ella, y en algún momento vendrá el nacimiento: no será un esmirriado gusano que podamos separar fácilmente del envoltorio; será algo vivo envuelto en todo lo anterior, como un bebé recién nacido que tenemos que limpiar y despojar de lo que no necesita, en el que todo está por

desarrollarse. Las mujeres hemos callado en lo esencial por siglos, no podemos empezar a hablar descarnadamente. Nosotras mismas hemos ido cubriendo nuestras ideas y haciéndonos las que no nos dábamos cuenta que construíamos un mundo en el que la palabra la tenía el varón.

Las mujeres, enfermas de miedo y creyendo que necesitamos más al hombre que lo que él nos necesita a nosotras, no hemos sabido aprovechar el impulso de hombres geniales como Jung, quien estaba convencido de que el inconsciente se mostraba con más facilidad ante las mujeres, y por eso a su lado se destacaron más mujeres que varones. Por el contrario, Freud tuvo excepcionalmente a una que otra mujer entre sus seguidores.

A mí, personalmente, me ha costado mucho darme cuenta de estas diferencias, porque los hombres más cercanos a mí siempre fueron admiradores de las mujeres, de su capacidad y talento, y no sólo tomaban en cuenta sus opiniones, sino que les eran indispensables. Mi padre admiraba a mi madre y su opinión era casi sagrada en nuestra casa. Y siento que ella jamás abusó ni se sintió dueña de la verdad. Desde chica, su padre y después sus hermanos, creyeron en ella y la escucharon con respeto —para qué decir sus alumnas, que la veneraban.

A mí misma, mis hermanos (pese a los años en que me vieron esmirriada y chica) siempre me tomaron en cuenta y consideraron mi opinión. Ya a los 14 años, mi abuelo materno, bello y talentoso, me adoptó de "regalona" y creyó en mí. Me duró muy poco; sin embargo, creo que me orientó hacia otro barbudo que amaba a las mujeres: Perls.

En este libro asocio lo masculino con el psicoanálisis y lo femenino con la Gestalt. Es un juego que aprendí leyendo a Perls, un juego interesante si nos damos cuenta de lo mucho que se conecta la Gestalt con Jung. Este es un tema que tendría que ser más desarrollado (algo menciono en el capítulo sobre los sueños).

Al empezar el primer capítulo pongo una nota 1, que ahora es muy extensa, porque las condiciones en que este libro se reedita, aquí en Chile, son completamente diferentes a las de 1987 y porque la difusión de la Gestalt ha sido masiva, lo cual crea malentendidos y competencias absurdas. Esto me ha llevado a ser exhaustiva en mis explicaciones.

Hay también en esta edición nuevas citas bibliográficas y ello porque publicaciones muy recientes hablan de y desarrollan temas en el mismo sentido que lo hice yo en la primera edición, lo que hace más actuales los comentarios y afirmaciones de entonces. Además, ahora he descubierto que cuando los temas se ponen de moda, los libros que hablan de ello llegan a más personas. Es así como

cito a Antonio Damasio, neurólogo portugués que vive y trabaja en Estados Unidos y que en los últimos años ha publicado dos best sellers sorprendentes sobre los temas más centrales para la Gestalt: lo organísmico y la unidad cuerpo-mente. También cito a Robert Livingston, que ha estado involucrado en investigaciones en neurociencia por más de treinta años, y, muy especialmente, al que fue mi amigo y seguí en toda su exitosa carrera: Francisco Varela, quien desgraciadamente ya no está entre nosotros. Dejó su cuerpo hace unos años, brindándonos un maravilloso legado en los hermosos libros donde reunió a personas notables con el Dalai Lama.

En el capítulo "Polaridades", donde me refiero específicamente a las bases y antecedentes de la Gestalt, he citado la última obra de Claudio Naranjo: *Gestalt de vanguardia* (aparecida a fines de 2002), uno de los pocos libros de este autor escrito originalmente en español. Aquí Naranjo cita con gran relieve la importancia del filósofo Salomon Friedlander para Fritz Perls y el desarrollo posterior de la Gestalt, y hace un aporte significativo al haber conseguido antecedentes y datos de este filósofo que enriquecen definitivamente nuestra visión.

En la primera edición de este libro, yo ya me lamentaba de no tener antecedentes de Friedlander y me sorprendía la aparente poca importancia que le han dado a este aspecto los gestaltistas de la segunda generación. Tal vez necesitaban que un gestaltista de la primera generación —como se supone que es Claudio Naranjo— lo remarcara.

En este mismo libro, en un muy buen trabajo del italiano Riccardo Zerbetto, no deja de sorprenderme el siguiente comentario: "La fe en el potencial autorregulador trae consigo, sea tanto a nivel terapéutico como filosófico y religioso, consecuencias revolucionarias y sólo recientemente se va valorando el potencial bajo el perfil clínico" (*Gestalt de vanguardia*, Editorial La Llave, España, p. 510).

A mí y seguramente a quienes han estudiado conmigo no puede menos que llamarnos la atención este comentario, y varios otros del mismo orden, donde aparece como importante y necesario "rescatar", por así decirlo, el valioso concepto de la autorregulación organísmica y las proyecciones que puede tener para el trabajo clínico cuando nos hemos dedicado por más de veinte años a desarrollar este aspecto. Creo que este es el precio que hay que pagar por no publicar en inglés; sin embargo, uno de mis libros, *Diálogos del cuerpo*, en que una vez más vuelvo sobre el tema, fue traducido al italiano.

Ya en 1980 Francisco Huneus había publicado, en el libro *Esto es Gestalt*, el primer trabajo que escribí sobre el tema: "Lo organísmico y autoestructurante en

Terapia Gestalt". Efectivamente, sí, la comprensión y valoración de este concepto, magistralmente puesto en primer plano por Fritz Perls, es lo que desde el perfil clínico ha mantenido y puesto en primer plano a la Terapia Gestalt cuando se trata de colaborar en la tarea de poner en contacto al hombre consigo mismo.

Este ha sido el eje del desarrollo de nuestro aprendizaje y desarrollo de la Gestalt, y el motivo por el cual nunca he aceptado que llamen "método Schnake" al modo como enfocamos las enfermedades, aunque sé que en algunas partes, como en México, lo hacen. Mi único mérito ha sido leer con atención y compenetrarme profundamente de lo que Perls hacía y decía que hacía, y tener, tal vez, una buena formación básica en fisiología.

Me doy cuenta de que en el capítulo sobre lo organísmico y autoestructurante en Terapia Gestalt estaba resumido todo lo que tan arduamente he tratado de explicar y describir en mis dos últimos libros. Al parecer, fue necesario que se pusiera de moda el tema para que se le diera el espacio que correspondía.

El último capítulo de este libro, "Los Sueños", lo he dejado tal cual apareció en la primera edición, hace diecisiete años. Tuve la tentación de agregarle algo de lo que una de mis hijas, María José Varas, escribió en su tesis para recibirse de psicóloga, que es precisamente sobre el valor del trabajo de los sueños en Gestalt para el desarrollo de la psicoterapia del paciente. En este trabajo, ella demuestra la gran utilidad y trascendencia que puede tener la comprensión profunda (vivencial) de uno de esos sueños que no podemos apartar con facilidad de nuestra conciencia. El compromiso y lo definitivo que puede ser en nuestra vida el darnos cuenta del mensaje, que generalmente está encubierto y requiere de alguien que nos ayude a "trabajarlo" para no caer en los trucos y errores a que nos conducen nuestra mente, nuestros deseos. (Para quienes tengan especial interés en este tema, ver en la Bibliografía los datos correspondientes sobre dicho trabajo).

Siento que por años he ofrecido ocuparme y escribir sobre los sueños y ahora me doy cuenta de que, siguiéndolos a ellos, he sido llevada por caminos diversos. Los uso, atiendo a sus mensajes; sin embargo, ninguno de mis sueños me ha guiado a escribir sobre ellos. Me llevan cada vez con más fuerza a contar historias de mi propia vida, que no son muy diferentes a las de la vida de cualquier mujer nacida en el siglo pasado, antes y junto con muchas cosas que pudieron dejar mudos y ciegos a sus padres y a ellas, huérfanas o encadenadas a consignas extrañas y cambiantes.

En esa tarea estoy ahora y afortunadamente no tengo una fecha fija para poner la palabra "Fin". Podría ser ahora mientras escribo este nuevo prólogo para

ese viejo libro que me conectó con tantas personas desconocidas y amorosas, muchas de las cuales me leyeron por casualidad y me escribieron a lo que entonces era solamente una casilla de correo en Ancud y me animaron a seguir.

Estoy ahora en el mismo sitio en el que escribí entonces y ello me conecta con una descomunal diferencia; el entorno más definitivo y constante es aparentemente el mismo: el mar, la cordillera, los hermosos árboles, los que existían y los pequeños mañíos —ahora grandes, redondos, señoriales— que puse bordeando la entrada de una casa que casi no existía y que ahora es grande, blanca, de tres pisos, aunque siempre modesta y sin pretensiones. La llegada de la energía eléctrica cambió todo, no sólo a nosotros: todos nuestros vecinos tienen baños, agua potable; todos tienen un poco de tierra y, en los últimos años, todas las mujeres tienen un invernadero. Hemos crecido. Este pueblo nos acogió.

Y desde aquí partimos a Santiago a formar una escuela de Gestalt. Ya era hora, pues había contribuido a formar varias, pero en Chile aún no me atrevía. Tuvieron que venir españoles para estar segura de que la Gestalt había crecido. Los argentinos me querían tanto que no me atrevía a creerles (y es que cuando aceptan a alguien, son "un poquito exagerados", especialmente los porteños).

Y finalmente formamos nuestra escuela. Todo se llama Anchimalén. Ya tiene casi diez años, es hermosa y fuente permanente de gratificación. Todo ocurrió de un modo increíble. Con un grupo de españoles vino un catalán, Antonio Martínez Ribes, que había formado con tres amigos la Escuela Catalana de Gestalt. Él adoptó a la isla, se enamoró de una de mis hijas, Marina, y después de cuatro años trabajando conmigo aceptó ayudarme a que formáramos esa escuela de posgrado. Hacía años que, al pasar por Santiago, yo trabajaba con un grupo. Mucha de esa gente estaba hace bastante tiempo. Entonces, teníamos lo principal para iniciar algo: las personas. Nada fue improvisado. Todos nos conocíamos y nos aceptábamos sin reparos.

A veces pienso que si Fritz Perls me hubiera conocido y supiera lo que hemos hecho, y estamos haciendo, inspirados por él, le gustaría y se daría cuenta que sus semillas han llegado muy lejos y sin pompa alguna —como él hubiera querido.

Cuando Barry Stevens vino a vernos a Chile, invitada por Francisco Huneus, se alojó en nuestra casa y nos contó cuánto había disfrutado Perls su decisión de irse a Canadá y su comunidad terapéutica, aún en ciernes cuando él falleció. Nosotros somos una comunidad, pero no hemos logrado ni pretendido ser una comunidad terapéutica (aunque es terapéutico vivir en esta parte del mundo). Sin embargo, como creemos firmemente en lo organísmico y en los procesos, hemos

dejado que el movimiento de acercamiento y distanciamiento se repita cuantas veces sea necesario y que quienes lleguen aquí sepan que esta tierra no atrapa a nadie. Que el agua que cae a torrentes, y como un diluvio, es absorbida rápidamente por la tierra y finalmente va a parar al mar que siempre nos rodea.

Ya fue una maravillosa coincidencia que uno de mis hijos, que estudió antropología en París, quisiera vivir, trabajar y ayudarme, junto con su esposa, a recibir a las personas que nos visitan periódicamente. Muchas habrían querido quedarse; sin embargo, esto está hecho para permanecer. Cuando uno escoge esta tierra, puede salir de ella por los tiempos que quiera, pero no puede traicionarla ni con el pensamiento, no puede abandonarla, se hace parte de uno mismo. Aquí nos quedamos los que la elegimos y en unos días más será parte de los que permanecen. Mi gran amiga Norma Osnajanski, una mujer y periodista excepcional, poseedora de una extensa formación en Gestalt, colaborará con nosotros, y tal vez algún día haremos una publicación anual de lo que es y se hace en Anchimalén.

Y una vez más veremos cómo el milagro de esta tierra permite a una persona tan acostumbrada a vivir en el bullicio y ajetreo de los cafés y restaurantes porteños, encantarse con el silencio y la paz de esta isla mágica, donde los llantos, las penas, las rabias contenidas de los que vienen parecen mini tempestades que se diluyen en el océano, dejándonos los hermosos abrazos y alegría de un grupo humano que en unos pocos días supo de la belleza de encontrarse con iguales, sin máscaras, y en un espacio y un tiempo que lo permiten todo.

## INTRODUCCIÓN

Pasé más de dos años tratando de escribir este libro. Me reencontré con Freud, lo admiré, lo amé. Me atrapó de un modo increíble y no podía salir de él para pasar a la Gestalt. Me olvidé de la profunda desilusión y desconcierto que sentí cuando leí su ensayo sobre Dostoievski.

Mi increíble amiga Graciela Cohen es testigo de esto. Ella soportó mis idas y venidas. Mi entusiasmo y mi tristeza cuando la respuesta que me llegaba de Freud me excluía, cuando comprendí que sólo podía entenderlo si mi religión era "su causa".

Como sucede con las parejas en que la relación ha sido muy profunda y honesta y la fascinación muy total, tuve que "romper" con Freud para poder alejarme. Había aprendido con claridad que el verdadero contacto está en el acercamiento y la retirada —como bien explica Perls— y así era mi relación con Freud. Me esforcé en ser fiel a todo aquello que había recibido de él. Me peleaba con los analistas que —como dice Pontalis— lo han traicionado. Me acerqué —la última vez— a Freud con la más candorosa expectativa y en la más absoluta impotencia. Quería saber cómo entendía él este fenómeno de los dictadores, del fascismo. No en vano había tenido que abandonar Viena por el hecho de ser judío. Poco le importaba a la Gestapo que él fuera antirreligioso.

Así me lancé a buscar el mensaje, más allá de lo dicho o conocido, que tenía que haber en su último libro, el que terminó en esos meses de exilio en Inglaterra y que lo apartó de todo lo que ocurría en el mundo. ¿Qué quiso decirles a los judíos, que en esos momentos morían en campos de exterminio? ¿Qué quiso decirles a los alemanes, ya que su obra fue publicada en alemán en 1939? Leí su libro como si jamás lo hubiera visto antes: Moisés y las religiones monoteístas. Buscaba el mensaje y la verdad de este hombre que siempre me había parecido "la integridad", "la honestidad". Aquello que tuvo que decir, aunque sabía que algo de esta verdad era doloroso para los judíos. "Tenía que comparecer yo a arrebatárles su héroe, ahora que los han privado de todo"<sup>1</sup>. Y leí y no encontré su verdad. Nada obvio, ningún descubrimiento que justificara ese esfuerzo, salvo su pelea contra las religiones, contra la mistificación, contra cualquier tipo de engaño, sin darse cuenta

---

<sup>1</sup> Ronald W. Clark, *Freud, el hombre y su causa*, Ed. Planeta, Buenos Aires, 1985, p. 279.

de que había transformado su "causa" en una religión, por la cual se saltaba hasta la solidaridad con su pueblo.

Decepcionada y triste, con kilos de hojas escritas sobre cómo eran más bien los seguidores los que no habían sabido comprender el verdadero compromiso de Freud, su deseo de que "esta nueva ciencia" llegara al pueblo, tomé una hoja de papel y empecé a contar la historia de la Gestalt en la Argentina. Me encontré de nuevo con Perls —como ese encuentro en 1974— y de la mano de él y de su libro *Dentro y fuera del tarro de la basura* y con las transcripciones de cintas hechas por mis entrañables amigos argentinos, escribí este libro.

Esto ha sido para mí un darme cuenta de algo trascendental que quiero compartir con ustedes.

La Gestalt me conecta con lo organísmico. Me da seguridad y confianza y me devuelve a mi propio límite. No puedo hacer ni más ni menos de lo que hago. Junta en mí el decir con el hacer. No me permite evadirme buscando soluciones de otros y huyendo de mí aquí y ahora, como si realmente existiera otro espacio en el que pudiera vivir.

Mi contacto con Freud y el psicoanálisis me conecta con una hábil capacidad argumentadora, en la que la posibilidad de asociar ideas con rapidez y acierto se transforma en un juego interminable.

Estos dos aspectos —polaridad— no se integran del todo en mí. He peleado mucho con el último, por eso tal vez sigue apareciendo como ajeno. Y es tal vez por eso que necesito pelearme con alguien —en quien esto sea notable— para que no se instale en mí y esterilice mi posibilidad de juntar lo que hablo (o escribo) con lo que hago y soy.

Esto es lo que aprendí definitivamente con la Gestalt: descubrir, sin ayuda de nadie, mis propias polaridades en conflicto. Darme cuenta de cuánto hay de mí, no aceptado o no re-conocido, en aquello que no acepto o me produce rechazo en el otro. Qué me paraliza y qué me conecta vitalmente con lo que soy y hago.

Si alguien, leyendo este libro, puede decidirse a cambiar el hábito de pensar en "por qué", "qué" y "cómo", me doy por más que satisfecha.

Anchimalén, febrero de 1987

# CARTA

Querida Sonia:

A ti te debo este libro.

Sirva o no sirva a otros, tú me lo pediste. ¿Te acuerdas cuando después de que se suicidó P., leímos lo que yo había escrito acerca del suicidio y todas las cosas que yo anotaba en mis "famosos cuadernos café" y me dijiste: "Si P. hubiera leído esto, no se habría suicidado? ¿Por qué no lo escribes y publicas todo?". Me defendía fuertemente. En alguna parte de mí sentía la responsabilidad y la vergüenza de lo ocurrido.

La muerte de ese colega brillante, talentoso y verdadero, me mostró mi absoluta parálisis, mi incapacidad de salir del sistema que, como mucho, me permitía tener desteñidas y débiles opiniones. Mis actos y explicaciones eran, en apariencia, de una coherencia total. Por debajo de ello, aún persistía en mí la mujercita femenina y simpática, incapaz de ponerse de pie y pelear por lo que cree, o de salirse de la comparsa.

Otros me pidieron lo mismo: ¡escribe! Siempre, internamente mi respuesta era la misma: ¿para qué, para quién? Incluso los que me lo pedían —excepto tú— no estaban dispuestos a leerme sin prejuicio.

No es fácil transmitir —excepto tal vez a los que estaban en el fondo mismo de la desesperación— esas "ideas" respecto del suicidio, de la vida y de la muerte. Acuérdate de lo que sucedió con R. cuando atendió a ésa, mi famosa paciente, doña Guillermina, que muy recomendada me la habían mandado a la Clínica "los capos"<sup>2</sup> del psicoanálisis y que, según ella, la habían tratado durante veinte años, hasta que se quedó sin plata y tuvo que ir al policlínico. Y ahí, "como no se pagaba, casi nadie necesitaba más de una hora a la semana o cada quince días", me decía siempre, irónicamente.

R. había estado conmigo un día en que yo atendía a doña Guillermina y seguramente me escuchó decirle que ella era libre para decidir su muerte. Me vio poniendo en práctica esas "ideas" —que bien sabes, aprendí de otros— y él quiso hacer lo mismo en otra oportunidad en que yo no estaba y doña Guillermina vino a

---

<sup>2</sup> Expresión que alude a famosos, renombrados.

la Clínica. ¿Qué y cómo le dijo "lo mismo"? No lo sé. Sólo sé que la familia de ella me ubicó: doña Guillermina estuvo tres días en coma. "Hice lo que me dijo ese doctorcito", "Dejé una carta para que aprenda a tratar a las personas". No fue broma, doña Guillermina estaba dispuesta a morir, para devolverles algunas cosas a los terapeutas. Solterona y sola, ésta le parecía una buena razón y justificación para darle un significado a su muerte...

¿Te acuerdas cuánto se asustó R.?, y yo me di cuenta de lo difícil que era transmitir cualquier idea. Nunca le dije a R. que yo quería a esa mujer, vieja y solterona, que se reprochaba haber malgastado su vida cuidando a su madre y ocupándose de una empresa que después se derrumbó. Que me parecía admirable que, en pleno de una estructura narcisística, fuera capaz de creer y aceptar a una doctora joven y con ideas de izquierda, o por lo menos obviamente en contra de la derecha. Ella era absoluta y definitivamente conservadora (se enojaría y diría: "No, doctora, liberal") y aunque no tenía qué "conservar", se aferraba a tres o cuatro joyas que se ponía expresamente para ir al policlínico y, por sobre todo, se aferraba a las diferencias profundas que ella percibía entre "los otros", los que la rodeaban en un ambiente decadente y restringido, y ella. Ella era "gente", tenía clase-, "ellos", los otros, eran ordinarios y primitivos.

Veinticinco o treinta años mayor que yo, era una mujer soltera que jamás conoció —en el sentido bíblico de la palabra— a un hombre; sin hijos, con una enorme capacidad de trabajo y que había recurrido a la terapia a los treinta años y que aún esperaba algo de un médico. A mí me importaba que doña Guillermina viviera. No sabía cómo se podía resolver una vida como la de ella, con una soledad tan definitiva y radical. Eso lo tenía que hacer ella, y si había vivido evitando la vida, me parecía que ahora estaba enfrentando con extrema dificultad algo que parecía desolador. La admiraba por ello y eso se transmitía.

Mi opinión de que la idea del suicidio en ella no era pecado, que, por el contrario, si no podía decidir su muerte, tampoco podía decidir su vida, era profundamente compartida y no un slogan más. Eso no lo explicité...

¿Cómo hablar de las ideas? ¿Cómo transmitir lo que se hace? Lo que ambas hacíamos, incluso con pacientes "imposibles", sin meterse en la atmósfera, el momento, la circunstancia. ¿Cómo ser fiel a lo que se cree, se piensa y se hace, así sólo con ideas?

¿Te imaginas escribiendo la "terapia" del gringo John? Habría primero que pasar por la paciencia de soportar sus movimientos repetitivos y toda una atmósfera, donde una persona venida de otra galaxia se introduce en el ambiente

familiar, y come, y vive, y duerme, y viene y se va, sin ser interrumpida. Claro, se le cambia un diagnóstico aplastante: esquizofrenia (posiblemente), por otro menos aplastante: epilepsia. Se le da un medicamento y, ¡oh, milagro!, es un ser normal, "casi".

Esto es lo que se saltan a veces las personas cuando sólo repiten ideas: la atmósfera en la que se hace o dice algo.

Esto se saltó R. con doña Guillermina. Estos saltos de otros que después dicen haber aprendido con nosotros, me asustan. Yo misma hice algunos disparates por seguir instrucciones sin entender del todo lo que había detrás.

Seguimos estudiando y buscando: ¡la Terapia! *El* modo de acercarse al otro y saber qué se hacía. Si alguien se curaba, ¿cómo ocurría aquello? Los alucinógenos nos mostraron un mundo en el que todo era posible y todos tenían razón. Estaba el Ello, el Inconsciente, y a ratos, como una víctima agónica, el Yo decía frases que parecían delirantes: "No puedo", "No quiero", "cuidado", etc. Sí, era uno más en este desfile de fantasmas y Groddeck tenía razón, al pobre Yo lo vivían los demás.

Pese a todas nuestras dudas, nuestros pacientes mejoraban o, por lo menos, dábamos de alta con mucha más frecuencia que lo habitual. Cuando mandamos de vuelta al gringo, en tres meses, sano, podría haber llegado todo el MIT<sup>3</sup> a consultarnos. Pero no nos han de haber hecho la propaganda adecuada (creo que el gringo no sabía mi apellido ni el tuyo) y en medio de tanta búsqueda, apareció la Gestalt. Este viejo desfachatado que no me hacía desesperar por no saber griego ni latín y que nos mostraba un modo de aproximarnos al paciente que habíamos visto como el único posible en las sesiones con alucinógenos: dejar que la persona no pelee con lo que está sintiendo, imaginando, viendo, escuchando, etc. Que acentúe lo que siente (por terrorífico que sea) y así descubra cosas. No pudimos estudiar juntas Gestalt; no demasiado, pero nos metimos de cabeza. Estábamos hartas de teorías que no tomábamos en cuenta; ¡éramos bastante gestálticas y fenomenológicas desde siempre y fue tan lindo aplicar en la Universidad toda esa experiencia! Ese programa con los alumnos de medicina de segundo a quinto fue hermoso; así hubiera querido aprender yo misma.

Y de pronto: ¡la catástrofe! Esta locura de muerte, de persecución, de desintegración. Y tú, amiga mía, no lo soportaste... Tenías miedo por tus hijos y por ti, como tantos, y te fuiste... y yo, la valiente, la arriesgada, la confiada, me

---

<sup>3</sup> Massachusetts Institute of Technology.

quedé. Y no fui capaz de darme cuenta de que el único valor que podía tener, no lo tenía: el valor de comprometerme. El valor de exponerme y decir todo lo que había visto y pensado. Y que tú tal vez ahí encontrarías de nuevo en mis cuadernos café, esa mezcla loca de amor, rabia, solidaridad y juego. Esos cuadernos rayados por mis niños y a veces por los tuyos, en donde me permitía escribir una idiota poesía al lado de una cita de Kierkegaard o Heidegger.

Este libro, si lo hubieses leído tú, te habría hecho volver, tal vez, para compartir una vez más una tarea común. Y no habrías cerrado, para siempre, tus ojos tan lejos de esta tierra que amabas.

Aunque no sé... Lo que hizo que te fueras permanece, y con más horror que nunca.

La dictadura es mucho más que los muertos, los desaparecidos, el feroz retraso en las conquistas sociales, la incomunicación, la sistemática escisión de los grupos, hasta que todos peleados con todos, no sepan más de eso que se llama identidades colectivas.

La dictadura es la guerra contra la solidaridad humana.

Sonia, perdóname. Sé que una vez más llego tarde. No tengo excusas, no te mandé nada de mis cuadernos, antes, por vanidad, pereza y egoísmo. Tal cual estaban no se los podía entregar a nadie; tampoco quería desprenderme de ellos, y hacer lo que hago ahora requería trabajo y sobre todo una decisión que no tenía: atreverme al enfrentamiento con mis propios sueños y comentarios de los últimos quince años de mi vida.

El título que primero pensé para este libro era éste: *Sonia, te envío mis cuadernos café*. Era un título verdadero y sonaba bien. En él hay más vida y vivencias que teoría o explicaciones<sup>4</sup>. Pero mis cuadernos café tienen una mezcla tan heterogénea de cosas, que a partir de cada una de ellas podría escribir un libro. Tal vez así lo vaya haciendo y retomemos un diálogo que nunca quisimos interrumpir: del que yo salía con la incredulidad suficiente para saber que a cabezazos no se rompe una muralla de granito y tú, con el optimismo necesario para creer que el mar estaba allá donde creciste, y que en dos horas podrías encontrarlo.

Frente a ese mar —que tú amabas— vivo yo. Perpleja ante una naturaleza tan hermosa y de una paz tan idílica, donde lo imposible coexiste en una armonía

---

<sup>4</sup> Finalmente mi editor argentino, Gustavo Resia, de Editorial Troquel, me convenció de que dejase ese título. Algo puse aquí de lo que tenía en mis cuadernos y por sobre todo el releerlos afirmó mi decisión de escribir.

total. La cordillera con sus volcanes cubiertos de nieve eternamente, el mar azul y la vegetación de estas islas silenciosas y suaves, donde el tiempo parece cobrar otra dimensión.

*Con amor, Nana*  
*Anchimalén, febrero de 1987*

# CAPÍTULO I

## ¿QUÉ ES GESTALT?

*Aunque sea más difícil vivir que escribir libros, es un hecho que, dada nuestra preparación corporal y lingüística, todo lo que hacemos tiene en último término un sentido y un nombre, aunque al principio no sepamos cuál<sup>5</sup>.*

Maurice Merleau-Ponty

Escribir este libro no ha sido fácil. La Gestalt —para mí— empieza con el fervoroso entusiasmo de la llegada al poder del primer presidente socialista en Chile: Salvador Allende.

Los que la exportamos (ver Apéndice, nota 1, pp. 181-183) de Chile sufrimos todas las vicisitudes de una corta época de esperanzas y luminosidad y una larga noche de terrores y caos.

Esta orientación terapéutica ha sido ampliamente difundida y es una de las pocas "empresas" de la Unidad Popular que ha sobrevivido a la destrucción vandálica de la dictadura (ver Apéndice, nota 2, pp. 183-184).

Los que éramos sus principales agentes trasmisores nos separamos, como se divide todo en estas épocas. Igual continuamos cada uno en su estilo, transmitiendo, traduciendo y aportando lo que fuera posible.

Fue más fácil que la Gestalt se desarrollara a los niveles actuales en la Argentina que en Chile, debido a la mayor información, conocimiento y difusión de otras orientaciones que ya habían mostrado su utilidad y que se emparentaban con este enfoque, como, por ejemplo, el Psicodrama de Moreno. Tampoco en Chile seguimos trabajando para dar orientación, ya que justo en el momento en que nos esforzábamos más en encontrar el modo adecuado para transmitir este enfoque terapéutico, sobrevino el golpe de Estado y a mí, por tener un apellido demasiado ligado a la izquierda chilena, se me acusó de cualquier cosa, en un sumario absurdo.

---

<sup>5</sup> Maurice Merleau-Ponty, *Signos*, Ed. Seix Barral S.A., Barcelona, 1964, p.29

Con este panorama, sólo cabía irse lo más rápido posible de la Universidad. Defenderse significaba que a uno le "probaran" que era extremista y lo silenciaran para siempre.

No fue fácil dejar atrás cerca de veinte años de dedicación y trabajo, con el propósito de mejorar el nivel de los futuros médicos. Un apenas gustado logro, peleado por años: introducir en la carrera médica una práctica y un compromiso con el ser humano en algo equivalente a la exhaustiva formación anatómo-fisiológica-clínica que recibíamos. De los siete años de estudio se había logrado que desde segundo a quinto año, los alumnos desarrollaran alguna actividad relacionada con los procesos vivos, sanos, de la persona humana.

A ése, nuestro primer y único curso que siguió este plan, intentamos transmitirle los principios de la Gestalt.

Todo lo que fuimos impedidos de transmitir en Chile, lo volcamos en la Argentina. Y también aquí nos tocó asistir al proceso doloroso de la dictadura.

Durante un tiempo hicimos grupos de Gestalt en Santiago y en Buenos Aires y percibíamos las diferencias sutiles. En ambos países se cometían las mismas atrocidades.

En Chile, con una tradición democrática más vivida por el pueblo y por los jóvenes hasta 1973, la dictadura ni siquiera podía simular una legalidad. Eran brutales directamente. Podían permitirse torturar a ex parlamentarios sin importarles la repercusión internacional. Más que eso, los enemigos del régimen o simplemente ex colaboradores de Allende que tenían un bien ganado prestigio, no estaban seguros en ningún país, como el general Prats, Orlando Letelier o Bernardo Leighton. La dictadura en Chile exhibía y exhibe con orgullo una bandera, para ellos, de una causa "justa": combaten el comunismo internacional. Exactamente como Hitler combatía abiertamente a los judíos.

En la Argentina todo era más oculto; esto hacía que la gente no supiera con quién podía hablar. Había un miedo constante a la delación. La paranoia en los grupos en Buenos Aires era impresionante. ¡Cuántas lágrimas de jóvenes argentinos cayeron en mi rostro y en mi pelo cuando, abrazados a mí, dejaban surgir el miedo que los embargaba! Lloraba con ellos, y la impotencia y el amor nos unió definitivamente.

Completé todas mis gestalts inconclusas. Sentí el miedo que mis propios hijos han de haber sentido y que, por cuidarme a mí, jamás me expresaron con esa desesperación.

En Santiago, la gente, aparentemente, tenía menos miedo. Hablaban más, eran más directamente opositores. Ahí comprendí el efecto aplacador y tranquilizador que causa el hablar. No se cambiaba nada sustancial (aún hoy no se cambia). Ellos dejan que los opositores hablen, que el mundo entero los ataque, y siguen con sus planes, indefectiblemente. Cada tanto y regularmente se comete una muerte ejemplarizadora que sobrecoge y paraliza por dentro.

Creo que aún no podemos medir el efecto que puede tener, en un pueblo, ser dirigido por personas que se permiten dar explicaciones de actos aberrantes y demenciales.

Y aquí estamos en una trampa mortal, impotentes para actuar con un mínimo de humanidad, para hacer algo más que hablar, y sabiendo que este hablar, si ocurre, tiene que ser compartido por muchos y apoyado por las pequeñas acciones que jamás pueden ser muy efectivas como el silencioso y efectivo desfilar de las Madres de la Plaza de Mayo; este hablar no puede referirse sino a lo contingente. Nada nos ampara ni nos defiende de la indigencia paulatina que nos invade y que cada vez se agrava más y se hace irreversible al confundirla con la carencia.

Así, desde la carencia, el ser humano es avasallado en su esencia. De eso trata todo este libro: a explicar eso he dedicado mi vida estos últimos catorce años; a buscar la manera de que el ser humano pueda darse cuenta de qué es lo esencial de sí mismo. Cómo no traicionarse y no enajenarse, en un mundo distorsionado hábilmente para paralizarnos y anularnos.

Es con este objetivo que hemos buscado modos, enfoques fácilmente asequibles a todo aquel que con honestidad quiera recuperar lo que le sea posible de su vida, sin que esta facilidad lo transforme en un manipulador de sí mismo o de aquellos que lo rodean.

No es una tarea fácil en un mundo donde todo aquello que parece tener alguna utilidad o aceptación se envasa, se generaliza, se le ponen diferentes aderezos, se etiqueta adecuadamente y se transforma en una industria exitosa de la que vive mucha gente. Más difícil aún cuando se vive en un país cuyos dirigentes justifican hasta el crimen con tal de mantener el poder, y todo nos parece como una cháchara más que, de oído en oído y de boca en boca, termine por convertirse en otro más de los slogans publicitarios con que nos intoxican y aturden.

Este ha sido el dilema crucial de la Gestalt en general: ¿cómo seguir fieles a su esencia y entregar este instrumento —que siempre estuvo a la mano— que ha quedado oculto por kilos de teorías acerca del hombre? Por complejos "sistemas de aprendizaje para llegar a entender los mecanismos psíquicos". ¿Cómo describir

algún camino de autoconocimiento, saltándonos la "ciencia" psicoanalítica, que aparentemente sabe todo acerca del hombre y sus motivaciones?

¿Cómo transmitir lo obvio sin industrializarlo, sin que se convierta en un peligro —como ha ocurrido con el psicoanálisis, que fue creado supuestamente para dar libertad al hombre y es usado ahora para mantenerlo fijado a un pasado que lo esclaviza definitivamente?— Y el genial descubrimiento de Freud, el Inconsciente, que aparecía como "el más temible enemigo de la grandiosidad humana, es manipulado arteramente, incluso por gobernantes sin escrúpulos".

Ocuparse del crecimiento y desarrollo del hombre cuando un pueblo entero apenas sabe qué hacer para sobrevivir, a veces me parecía absurdo. Sin embargo, no podemos negar que hay un inmenso número de personas que tienen más o menos lo elemental para vivir —en lo que a lo material se refiere— y muchas de ellas andan en busca de respuestas, de caminos que las hagan sentirse más libres y en un contacto verdadero consigo mismas y con los que las rodean; más allá de las limitantes externas que, por siniestras que sean, no podemos dejar que nos invadan o distorsionen nuestra esencia. Ningún cambio será válido si el hombre no recupera su verdadero potencial humano.

Los principios de la Gestalt aplicados a la terapia tienen por objeto "despertar" al hombre. Darles instrumentos a las personas para que, en breves lapsos, puedan darse cuenta de aspectos inadvertidos de sí mismas, de "huecos" de su personalidad, de los modos en que no se permiten crecer y de cuánta energía gastan en pelear con otros sin mirarse a sí mismas.

En general, prefiero hablar de Gestalt que de Terapia Gestáltica. Ocurre que una terapia se aplica a pacientes, enfermos: neuróticos, psicóticos, etc. Y la necesidad de "despertar", por así decirlo, se dirige a los hombres en general. Tal vez es indispensable en los terapeutas (a quienes este libro está especialmente dirigido), ya que a ellos recurren las personas en crisis y ese es el momento de facilitarles la apertura y el "darse cuenta" de quiénes son y qué les pasa realmente.

Si el terapeuta está "dormido" como ellos, si es alguien que tiene la religión del "causalismo psíquico", y empieza con el paciente a buscar causas, antecedentes, explicaciones, traumas, etc., de "algo" que le ocurre al paciente, ahí todo está determinado: obviamente, uno es el "paciente", el que cuenta pasivamente, paga, espera que el misterio se revele, y el otro es el "Terapeuta".

Cuando la relación se produce en el "aquí y ahora", ya sea un coordinador y un grupo, o un psicólogo o psiquiatra que ocupa su tiempo en "consultas", sabe que

su única tarea es facilitar al consultante que se dé cuenta de qué le pasa y qué espera de él.

Volviendo a la Gestalt, la palabra en español es femenina. ¿Será eso, acaso, lo que la opone al Psicoanálisis? Él es masculino.

Lo femenino y lo masculino. El Yin y el Yang. El cielo y la tierra. Lo creativo y lo receptivo.

¡No! La Gestalt no se opone al Psicoanálisis (como las mujeres no se oponen a los hombres): ella lo contiene.

Todo aquello fenomenológicamente válido de los aportes del Psicoanálisis está contenido en cualquier enfoque holístico, organísmico total del ser humano.

El Psicoanálisis, como enfoque mecanicista, machista, desintegrador, se opone a la Gestalt como se opone a las mujeres al definir las como hombres castrados, como se opone a la religión, como se opone a lo organísmico al entender como Instinto de Muerte la tendencia reparadora y persistente de los organismos a autoestructurarse según su disposición natural y a no aceptar ordenamientos que les son ajenos.

Fritz Perls es considerado el "creador" de la Terapia Gestáltica. Sin embargo, él rechaza esta denominación: "Que me llamen descubridor o redescubridor de la Terapia Gestáltica, vaya y pase"<sup>6</sup>.

Es básico entender esto para la comprensión real del significado y a qué apunta esta orientación.

Se descubre lo que previamente existe y que, al ser explicitado, se hace accesible más allá del mero conocimiento intuitivo.

Cuando Newton descubrió la Ley de Gravedad, la hizo accesible, útil, operativa. La Teoría de la Relatividad y los descubrimientos posteriores mostraron que la Ley de Gravedad no era universal, que tenía un radio de acción determinado. Esto no significó una negación de esta ley, simplemente se descubrió que tenía un límite. ¿Antes de Newton existía o no la gravedad? Es obvio que existía. Las cosas se caían en la tierra y éste era un conocimiento empírico que ningún ser vivo sobre la tierra ignoraba.

Cuando Perls dice que la Gestalt es tan antigua como el mundo, alude a un fenómeno, a una *tendencia de la materia viva a configurarse, a ser lo que es, que siempre tuvo*, aunque el hombre en su necesidad de controlar el mundo y a otros

---

<sup>6</sup> Fritz Perls, *El enfoque gestáltico*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1975.

hombres haya inventado miles de teorías, antes de establecer con claridad o siquiera ver los más obvios principios que mantienen la armonía de la tierra.

La mayor dificultad con que nos encontramos para transmitir, describir o siquiera hablar de los principios más elementales que están en la base del Enfoque Gestáltico, es el hecho de que éste es un enfoque eminentemente fenomenológico, vale decir, un *modo* no causalista de mirar, describir o enfrentarse al mundo. Y los seres humanos hemos sido deliberadamente entrenados, desde hace varias generaciones, no sólo para pensar con el supuesto "causa-efecto", sino también para sentir de esa manera.

Después de Freud, la universal afirmación de los niños pequeños de que cuando sean grandes se casarán con el padre del sexo opuesto, ya no tiene la magia de un aquí y ahora que incluye una certeza del futuro. Ya sabemos a qué se refiere esta expresión.

Y para ser fenomenólogo habría —como dice Husserl— que entrenar a una generación entera.

Esta es la mayor genialidad de Fritz Perls: logró —trabajando con los pacientes en el aquí y ahora— sacarlos del pensamiento causalista, impedirles que siguieran preguntándose el "porqué" sin siquiera saber qué les ocurría.

También aquí estriba gran parte de la dificultad con que la "ciencia" psicoanalítica recibió los aportes de Fritz Perls y a los gestaltistas de la primera generación. No seguir buscando teorías causales para "explicar" todo lo que le ocurre al hombre, era privar a los psicólogos y psiquiatras de toda su postura doctoral de hombres sabios, que ya conocen los mecanismos de la psiquis humana.

En este punto tal vez cometo una ligereza imperdonable. Son muchos los psiquiatras y psicólogos que habrían estado dispuestos a dialogar y aceptar favorablemente los aportes de Perls, si hubieran aparecido de un modo menos polémico. Para mí se ha hecho absolutamente claro que Fritz Perls no podía escribir ni presentar sus aportes de otro modo como él lo hizo. Con toda la admiración y respeto que se puede sentir por Freud, es evidente que no era fácil para nadie mostrar un desacuerdo muy ostensible con sus postulados. Afortunadamente, Perls no lo hizo o no insistió en ello, ya que, de lo contrario, es posible que le hubiera ocurrido lo que a Groddeck (ver Apéndice, nota 3, p. 184) y la Gestalt habría muerto antes de nacer, absorbida por la ortodoxia freudiana.

Jung, por el contrario, con la amplitud de criterio que lo caracterizaba, habría visto la increíble semejanza que había en las más serias críticas que Perls formulaba al psicoanálisis y las que a él mismo lo hicieron apartarse del maestro. Y

bien habría podido pensar que el modo en que se trabajan los sueños en Gestalt, arranca de una profunda aceptación de sus propias teorías, o bien hay que aceptar —como diría Jung— que se trata de un acontecimiento sincrónico, ya que Perls no menciona los aportes de Jung y, sin embargo, describe lo que él llama "mensajes" del inconsciente como aspectos inadvertidos o polares de la persona, contenidos en los sueños.

Cuando más adelante me refiera especialmente a los sueños, trataré de aclarar este aspecto, para mí absolutamente central, ya que es lo que me ha acercado más profundamente a estos autores. Veo a ambos como absolutamente complementarios. El trabajo gestáltico de sueños me ha hecho adentrarme más y más en los simbolismos descritos por Jung. Tal como él mismo lo dice, frente al paciente me olvido de todo y ahí me favorece el método aprendido por Perls.

Muchos eran los terapeutas que estaban conscientes de que se había llegado a un extremo increíble de divisiones y segmentaciones del ser humano para perfeccionar el conocimiento del mismo, y que con ello —lejos de mejorar a los supuestamente enfermos— habían generalizado el mal.

"Con el fin de intentar comprender su universo, el hombre rompe en piezas el continuo universal. Separa y pone etiquetas a todo lo que ve, y después toma cada pieza como si fuera una entidad en sí misma. Esto le permite jugar con ellas, pensar acerca de ellas. Una de las cosas que pretende el hombre, cuando juega con esas piezas, es ver si puede descubrir nuevas formas de ponerlas juntas. Cuando encuentra una relación fenomenológica entre dos de esas piezas, exclama: 'He descubierto un proceso'. Por lo tanto, un proceso consiste en unir dos puntos y determinar algo que ocurre"<sup>7</sup>.

¿Cómo retornar a nuestra natural mirada fenomenológica, distorsionada desde que empezamos a interrogar a los adultos sobre todo aquello que nos rodeaba?

Antes de poder hablar, un niño ha tenido ya un largo contacto, por ejemplo, con el agua y sabe qué es el agua, y al preguntarle cómo estaba el agua después de un baño, puede respondernos "suelta", y ¿cómo es "eso"?, "suelta, no aprieta". Ahí es absolutamente fenomenológico, describe algo, *una* relación que ocurre entre uno y el agua, más allá de cualquier característica accesoria o esencial. Esa relación no es discutible, es un hecho, fenomenológicamente válido (Principio de Arquímedes).

---

<sup>7</sup> Celedonio Castañedo, *Terapia gestáltica*, Ed. Texto Ltda., San José, Costa Rica, 1983.

Fritz Perls es un fenomenólogo que, sin decírnoslo, nos hace dejar nuestros prejuicios a un lado y nos muestra lo obvio con una rotundidad absoluta, lo que habíamos sepultado bajo un montón de palabras vacías. La materia orgánica, lo vivo, los organismos vivos, son "un proceso que se da cuenta de sí mismo"<sup>8</sup>. Esto que ha sido del saber popular desde siempre. Las plantas se orientan hacia la luz y el sol es una obviedad. Ellas "saben" que para vivir necesitan de la fotosíntesis (proceso de) y esta "noción de sí" (*awareness*), este darse cuenta es lo esencial.

"Sin el darse cuenta no hay nada, ni siquiera conocimiento de la nada"<sup>9</sup>.

¿Qué sería de las plantas si tuvieran que estudiar y entender todo el proceso de la fotosíntesis para poder vivir?

Este saber organísmico es algo inherente a lo vivo y corresponde al proceso que Maturana y Varela han denominado "autopoiesis".

Aquí empieza una confusión y locura que a ratos aparece como el peor enemigo de la humanidad: la fantasía del hombre que, conociendo los procesos o describiendo cómo operan los distintos elementos dentro de un todo, puede orientarlos hacia donde quiera. Si el "querer" del hombre va muy en contra de su propia naturaleza u organismo y es determinado sólo por exigencias del medio o especulaciones y teorías sobre sí mismo, la parálisis sobreviene. Expresa o encubiertamente, el proceso de ser persona se altera: a veces se detiene abruptamente y vemos con asombro cómo se va deshaciendo o cómo las personas se van transformando, según una idea, en algo o alguien ajeno no sólo para sí misma, sino para los que más las aman.

Nadie tiene que probarnos la unidad del hombre. Ya sabemos y disculpamos que, para conocernos "mejor" o para comunicarnos "mejor", hemos tenido que caer en la locura de dividir lo organísmico: lo indivisible, lo que se desarrolló desde el inicio como un todo.

Se ha demostrado "científicamente" que hasta moléculas mínimas, de materia viva, tienen esta avidez de conformarse según su estructura original. El hombre ha descubierto el pilar más sólido que lo sostiene como tal, que es la naturaleza procesal del organismo y la capacidad o posibilidad del hombre de darse cuenta de su "darsecuentidad", por así decirlo.

Todo el fenómeno de la vida orgánica es una lucha por el intercambio de energía con el medio: organismo que se paraliza, muere. La vida es una lucha

---

<sup>8</sup> Fritz Perls, *Dentro y fuera del tarro de la basura*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1975, p. 29.

<sup>9</sup> *Ibid.*, p. 31.

contra la homogeneización. Nuestra existencia se va desarrollando en un tiempo y un espacio y nuestra conducta es la expresión de la relación del hombre y el ambiente en un todo que se configura dinámicamente. Si la relación figura-fondo no es rescatable del caos de información que recibimos, nuestras percepciones no logran organizarse y el intercambio y la relación del individuo con el ambiente se perturban.

"El cachorro hambriento no se confunde con los cientos de formas, olores, ruidos y colores del mundo; va directo a la teta de su madre". 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. Una vez que el cachorro encontró la teta, se pondrá a chuparla. La gestalt se completó de esta manera.

"El sistema sensorial da una orientación y el sistema motor los medios para manipular. Ninguno es función del otro, ambos son funciones de la totalidad"<sup>10</sup>.

Es a esta totalidad dinámica, que se hace evidente en el proceso de su completitud, a lo que nos referimos al hablar de gestalten o gestalts. Si el proceso no se completa, si el ciclo se interrumpe sistemáticamente, el organismo no puede pasar a otra situación, y si logra hacerlo, la "situación inconclusa", pendiente, lo atrapa cada vez más, impidiéndole darse cuenta incluso de las más elementales situaciones incompletas que naturalmente el organismo está habituado a completar para recuperar el equilibrio homeostático.

Así, el organismo puede perder completamente la capacidad de darse cuenta, por ejemplo, de cuánta es la cantidad de alimento suficiente para calmar su hambre y así recibir las calorías necesarias, y tiene que establecer estos límites artificialmente con el consiguiente rechazo del propio organismo, al que cada vez vamos sintiendo como más ajeno. Viviendo en una sociedad y un medio que muchas veces sentimos hostiles, sin ninguna seguridad de que se respeten las condiciones naturales de una convivencia armónica y sin respetar nosotros mismos las leyes de la dinámica gestáltica, estamos manipulándonos y permitiendo que nos manipulen y transformen en los más extraños entes que imaginación alguna hubiera podido crear. (En los países más pobres, la gente se muere de hambre y en los más ricos se lucha contra el exceso de comida).

Hablo de las leyes de la dinámica gestáltica y me doy cuenta de la enorme dificultad que me invade para transmitir esto y quisiera decir como Fritz Perls:

---

<sup>10</sup> Fritz Perls, *El enfoque gestáltico*, p. 30.

"¡Gestalt!" ¿Cómo hacerles llegar la idea de que Gestalt no es otro concepto inventado por el hombre?

"¿Cómo podría decir que Gestalt es algo inherente a la naturaleza y no propio de la psicología?"<sup>11</sup>.

Comprendo la desesperación de Perls y la dificultad que significó poner esta palabrita en el tapete de la psicología mundial, con la orientación y sentido descubiertos por él.

Su indiscutible genio terapéutico fue el "Ábrete sésamo". Él mostraba en público lo que hacía y en un taller de cuatro semanas conseguía que muchos pacientes captaran aspectos de sí mismos que no habían podido ver o darse cuenta en diez años de psicoanálisis. Y no eran *trucos, ni manejos* de ningún tipo. Él hacía algo absolutamente verdadero, veía, escuchaba, sentía al otro, y en estas condiciones no podía saltarse lo obvio.

Freud había abierto un camino que, para recorrerlo entero, no había que tomar ningún atajo. No importa adonde nos llevara, era el único.

El siglo cambia. Hay una guerra mundial. La velocidad de la comunicación se hace sorprendente. El camino abierto por Freud ha *arrojado una luz que no es fácil detener ni encauzar antojadizamente*. No sólo los estudiosos y eruditos quieren aventurarse a conocer los misterios de la psiquis. El hombre quiere saber de sí. El psicoanálisis se difunde: no se populariza lo que cura, se populariza lo que enferma.

Dice Perls: "Veo a Freud como al Edison de la psiquiatría, cambiando el enfoque descriptivo por el enfoque dinámico y causal, y también como Prometeo y Lucifer, los portadores de la luz".

"En los tiempos *de Freud, los dioses manejadores del mundo* habían entregado sus poderes mágicos a las fuerzas de la naturaleza: Calor, Gravedad, Electricidad. El mismo Freud se vio cautivado por la transición: EROS, la fuerza del amor; y TANATOS, la fuerza de la destrucción invertida. El interés en los aspectos físicos del mundo aventajó al interés por lo espiritual, y lo mismo ocurrió en filosofía: el materialismo dialéctico de Marx reemplazó a la dialéctica idealista de Hegel".

En nuestro tiempo ocurrió algo tremendo que fue comparable y similar a la unificación de los dioses por intermedio de Moisés: "la llegada de la electrónica".

---

<sup>11</sup> Fritz Perls, *Dentro y fuera del tarro de la basura*, p. 59.

"El átomo, la piedra estructural de la química, se convierte en la fuente de toda la energía, cae el concepto de la Causalidad, el Porqué, y es reemplazado por la investigación en los procesos y las estructuras, el Cómo. El interés científico ya no se centra en la historia de la materia, sino que se traslada al comportamiento y a la conducta de la materia y, en nuestro caso específico, al proceso y la estructura del comportamiento humano. La filosofía y la técnica de Freud se tornan obsoletas, no así sus descubrimientos. Hay que desalojar lo obsoleto porque está mostrando un camino erróneo, el camino del pensar orientado por la historia"<sup>12</sup>.

El camino del pensar orientado por la historia, el camino del descubrimiento de qué nos ocurre, orientado por la historia individual, eso es lo obsoleto.

La historia individual se arregla y se acomoda para explicar lo que nos ocurre ahora. "Una psicoterapia es buscada, en primer término, no para esclarecer un pasado inmodificable, sino a causa de una insatisfacción con el presente y un deseo de mejorar el futuro"<sup>13</sup>.

Si sabemos que una miserable molécula de colágeno a la que se denatura (se pone en condiciones negativas de calor, acidez, etc.) su cadena se alarga y pierde su estructura, y si se la vuelve a las condiciones naturales, rápidamente sus elementos se ordenan según su estructura primitiva. Si ella sabe cómo está organizada, ¿cómo nosotros no vamos a saber? El colágeno no necesita saber que sabe; le basta con funcionar. ¿Tal vez nosotros necesitemos más saber que sabemos, que funcionar?

La historia individual nos amarra a un causalismo fatal. "El causalismo no deja al hombre sino la posibilidad de la resignación a la desgracia o a la locura"<sup>14</sup>.

Perls usó todo su genio y su capacidad creadora para sacar a sus *pacientes* del pensamiento causal, para desorganizar su discurso o no permitirlo, consciente de que el relato o la historia estaba absolutamente determinado y al servicio de una teoría sobre sí mismos, que cada paciente tiene, para justificar su situación actual y para mantenerse en aquello de lo que se quejan y que muchas veces no quieren dejar.

La exigencia introducida por Perls, en el sentido de no hablar del pasado y trabajar cualquier situación siempre que pudiera hacerse presente, tiene como base

---

<sup>12</sup> Fritz Perls, op. cit., p. 36.

<sup>13</sup> P. Watzlawick, J. Weakland, y R. Fjisch, *Cambio*, Ed. Herder, Barcelona, 1980.

<sup>14</sup> Jean Ambrosi, *La Gestalt thérapie revisitée*, Ed. Privar, Tolouse, 1984, p. 45.

la imperiosa necesidad de romper el discurso lógico y, por lo tanto, interrumpir el pensamiento causal.

En el trabajo con grupos es fácil establecer esta modalidad. El coordinador da las reglas del juego y el grupo las sigue sin mucho cuestionamiento evidente. Los que no aceptan las reglas se ponen en una situación en extremo difícil. De partida, no están colaborando con el coordinador, por lo que no les es fácil sentir que cuentan con su apoyo. Tampoco están haciendo el esfuerzo que los demás se supone que hacen, y se instalan en una situación de excepción muy incómoda que no puede perdurar.

Aplicar esta "regla de oro" de la Terapia Gestáltica es más difícil en las situaciones individuales.

Aquí el paciente llega, cuando no directamente al diván (si lo tenemos) o a encontrarse con un terapeuta comprensivo y que por lo menos tiene interés en escucharnos. Si se trata de una situación habitual de consulta, bien puede el terapeuta permitirse escuchar un poco de la historia (aunque yo tengo el íntimo convencimiento de que incluso escuchar en silencio haciendo movimientos aprobatorios cada cierto tiempo es contraproducente). De alguna manera el paciente se siente compartiendo una historia, y el silencio del terapeuta es una tácita aprobación. Es aquí donde toda la creatividad del terapeuta se hace necesaria para enfrentar las múltiples situaciones y dificultades que pueden presentarse, especialmente cuando se nos pide *una* entrevista con la cual se espera clarificar o tener alguna ayuda para decidir o salir de una situación difícil.

No hace mucho tuve una entrevista con un hombre de mediana edad con quien entablé el siguiente diálogo:

-Mi esposa tuvo una entrevista con usted, doctora, hace un par de días. Yo quiero decirle que *estoy muy* mal y no podría tolerar separarme de mi esposa. El doctor X, mi psicoanalista, lo sabe y ha aconsejado que no nos separemos... Yo soy capaz de hacer cualquier cosa, estoy muy deprimido...

-¿Y qué espera de mí, a qué vino?

-Para que usted se dé cuenta del estado en que estoy. Yo era un ejecutivo brillante, doctora, no se imaginará que en este estado pude hacer la plata y la situación que tengo.

-Realmente no puedo imaginarme nada acerca de usted. Lo veo tan dependiente y necesitando o creyendo necesitar tanto a su esposa, que ella lo puede aterrar sólo con usar la palabra separación.

-Doctora, le advierto que esto no es un juego. Si me hablan de separación, yo hago algo terrible.

-Para mí no es terrible, la separación es la única solución si la convivencia se hace imposible.

-Doctora, yo no puedo escuchar eso...

-Yo tampoco puedo dejar de decirle lo que pienso cuando usted me está dando una información. Si usted quiere, no hablamos, pero usted hace algo para que yo pueda saber esto que me dice, que era un ejecutivo brillante de lo contrario, yo prefiero decirle todo lo que pienso.

-¿Y qué tengo que hacer para que usted me comprenda?

-Siente en esa silla al ejecutivo que usted fue, haga como en el teatro y trate de recordar cómo era, imítelo, hable con su voz y dígame algo a este pobre que tiene sentado acá al frente —éste que vino a verme.

Cambió de asiento y cambió su discurso. Pudo hablar con voz entera y mirar despectivamente al quejoso y deprimido que había aparecido hacía un momento. Yo me senté en el asiento que él había usado inicialmente y desde ahí le pedí que me ayudara, que se diera cuenta de que los dos podíamos funcionar, pero que si me dejaba solo, me sentía desamparado.

Cuánto efecto tuvo esta entrevista en esta persona, no lo sé. Lo que sí supe es que se había podido separar de su esposa, sin ninguno de los dramas esperados.

Este hombre era paciente de un famoso psicoanalista y estaba en un estado de paranoia muy grande. La amenaza implícita en su discurso, y que yo conocía por su esposa, era que si se hablaba de separación, él podía matarlos a todos. Tal vez la práctica con pacientes psicóticos y niños y el saber que lo primero es rebajarles el miedo y que eso sólo se consigue diciéndoles exactamente lo que pensamos, hizo que el paciente se diera cuenta de que no me asustaba y que teníamos que jugar a otra cosa.

Cuando su esposa supo que en esa única entrevista su esposo había podido trabajar con su omnipotencia, no podía creerlo. Para mí, lo increíble es que personas como este paciente encuentren un espacio donde puedan desplegar su discurso lógico y que con ello ratifiquen —con ayuda terapéutica— su solución neurótica.

"Aceptar el relato tal como se presenta constituye un refuerzo del sistema alienante. Aceptar el relato tal como se presenta contribuye al mantenimiento del sufrimiento"<sup>15</sup>.

Interrumpir el discurso lógico es uno de los modos de no alimentar un causalismo psicológico nefasto; pero no es la única expresión de la alienación con la que nos encontramos. Lacan ha hecho bastante para detener esta locura, aunque, desgraciadamente, centrándose en el lenguaje y utilizando el habla, lo que para muchos es caer en otro sistema incomprensible.

La más grave de las expresiones de esta alienación es el referirse al cuerpo como de otro, el uso del cuerpo como una máquina que usamos y que nos fue entregada —además— sin manual de instrucciones.

En este sentido, la formación de los terapeutas gestálticos requiere un arduo entrenamiento, ya que hemos sufrido todas las deformaciones posibles.

Por eso, tal vez para reparar el "olvido" del cuerpo en que se supone cayeron las terapias más psicologizantes hasta ahora, se ha inventado todo tipo de "terapias corporales", con lo que la manipulación ha llegado a un nivel increíble. Bastante comprensible en un mundo esquizofrénico como el que nos toca vivir y donde las dificultades de "contacto" podrían hacerse menos notables con un buen manual de instrucciones y/o "manejo" adecuado de nuestro cuerpo.

Más adelante, al referirnos más específicamente a lo que algunos llaman técnicas gestálticas, hablaremos un poco de los diferentes modos en que se puede favorecer el darse cuenta en el aquí y ahora. Más me interesa que nos pongamos de acuerdo acerca de cuáles son los principios fundamentales en los que este enfoque se basa, para que tratemos de hacerlo más accesible a la comprensión y uso de todas aquellas personas que tienen contacto con grupos grandes, especialmente de niños y adolescentes. Como dice Perls: "A pesar de que el enfoque analítico ha fracasado frente a esta emergencia social, la técnica del darse cuenta, por sí sola, también fracasaría"<sup>16</sup>.

Entendiendo, por el contrario, al callejón sin salida a que hemos sido llevados estudiando y tratando de entender una causalidad no aplicable a la vida del hombre y tal vez de ningún ser vivo, y ejercitándonos en ver lo obvio y suprimiendo un

---

<sup>15</sup> Jean Ambrosi, op. cit., p. 41.

<sup>16</sup> Fritz Perls, *El enfoque gestáltico*, p. 89.

lenguaje mecanicista y alienante, tal vez algo se pueda hacer, por lo menos, para no contribuir a aumentar la indigencia.

Si queremos tener un cuadro, aunque somero, lo más aproximado a lo que realmente es la gestalt, es preciso insistir una vez más en lo que cité al principio de este capítulo: lo *organísmico*, y viendo lo que posiblemente haya sido uno de los factores que determinó a que Perls le diera la relevancia que tiene y que, a la luz de los descubrimientos de los últimos años, cobra una importancia definitiva. En *Dentro y fuera del tarro de la basura* dice:

Inicialmente, nadie quería comprometerse para explicar qué es o a qué se refiere la energía organísmica, específica. No quisieron comprometerse diciendo: es eléctrica, mecánica, libidinal o lo que fuera; por lo que le dieron nombres como "élan vital" de Bergson, o bioenergía o energía vital. A mí me gusta usar el término *excitamiento*; se puede vivenciar el excitamiento y tiene afinidad con la *propiedad específica del protoplasma que es la excitabilidad*.

El excitamiento proviene del metabolismo del organismo. "Esa gestalt única, que desde el punto de vista de la supervivencia tiene la mayor significación, recibe la mayor cantidad de excitación y, por ende, es capaz de emerger y utilizar su excitamiento para orientarse y hacerle frente a la vida" (*Dentro y fuera...*, p. 150).

"Hay muchas ocasiones en que este enfrentamiento requiere de una extraordinaria cantidad de excitamiento, lo cual se vivencia como *la emoción*".

De alguna manera, el excitamiento indiferente se convierte en excitamiento más específico. Sabemos, por ejemplo que la rabia y el miedo están relacionados con la producción de adrenalina, y el sexo con las hormonas sexuales. Agrega: "Casi nada sabemos de la producción hormonal en la pena, la alegría, la desesperación, etc.". Veamos cuál es el paso que sigue.

Estas emociones no son sencillamente descargadas, sino que más bien son transformadas en *energía motora*. La ira se convierte en golpes y patadas; la pena, en sollozos; el deseo sexual, en...

Al haberse *transformado y vivenciado* plenamente todo el excitamiento disponible, habremos conseguido una buena conclusión, una buena satisfacción.

Una simple "descarga" sólo acarrea consigo una sensación de agotamiento y desgaste.

"Resumiendo, la excitación es tanto una experiencia como una forma básica de energía organísmica" (*Dentro y fuera...*, p. 151).

A la luz de los actuales conocimientos de biología y neurología, no deja de sorprendernos la intuición de Perls. Él no supo del descubrimiento de las endorfinas ni de los últimos estudios sobre el sistema nervioso y que ahora podemos decir que "el sistema nervioso está construido para la acción", como afirma Robert Livingston.

Este autor (profesor de neurociencia en la Universidad de California, en San Diego) dice: "Las células motrices comienzan a contraerse antes incluso de la inervación, antes del establecimiento de las células nerviosas; la inervación llega a las células motrices antes de que éstas tengan un control sensorial. El sistema nervioso central comanda los controles a la vez sensoriales y motores; la acción del sistema nervioso tiene una finalidad: *la satisfacción interna*".

"Esta acción está constituida de *MOTRICIDAD*, o sea, relajación y contracción de los músculos y secreción o no secreción".

"El organismo es un todo entero. Del mismo modo se pueden abstraer funciones bioquímicas, conductuales, vivenciales, etc., y hacer de una de ellas nuestra preocupación específica. También se puede abordar el organismo total desde aspectos diferentes, siempre que estemos conscientes de que un cambio en cualquiera de estos aspectos produce un cambio en cada uno de los demás aspectos correspondientes" (*Dentro y fuera...*, p. 148).

"Es la situación inconclusa la que *establece la dinámica*, ya que cualquier situación inconclusa empujará para ser concluida" (*Dentro y fuera...*, p.149).

Al mostrar Perls que es la *situación inconclusa la que empuja* para ser concluida, surge la pregunta: ¿de dónde saca la energía, por ejemplo, la sensación de sed para ir hasta el agua? ¿Es que siguiendo la teoría de la libido el agua logra una catexis libidinal?

Perls no acepta la teoría de la libido, pero dice respecto a la expresión "catexis libidinal" que éste es un buen término que usa Freud para referirse a la formación de la pareja figura-fondo los gestaltistas lo llaman *Aufforderungs character*, o carácter de exigencia (p. 149).

Perls, absolutamente inserto en lo organísmico y con una excelente comprensión de lo que hasta entonces se conocía de los mecanismos fisiológicos básicos y —por qué no decirlo— con una experiencia de vida en la que no se podía olvidar lo heroico del cuerpo que enfrenta las peores catástrofes humanas, se permite explicar de otro modo este ir-hacia, esta posibilidad de completar una Gestalt desde lo organísmico mismo.

Cuando en este libro (*Dentro y fuera del tarro de la basura*) describe su experiencia en la Primera Guerra Mundial, como enfermero o ayudante médico, uno se da cuenta de que se conectó con vivencias y reacciones humanas terribles y bastante más impactantes que lo que puede mostrar una persona tendida en el diván analítico. Por ejemplo, el egoísmo y la desesperación de los soldados aferrados a sus máscaras de oxígeno —cuando cambiaba la dirección del viento y los gases que enviaban a las trincheras enemigas volvían sobre ellos—, él tenía que quitarles las máscaras a unos para pasárselas a otros, porque no eran suficientes y no querían soltarlas.

Con estas vivencias y fuertes experiencias de vida, era imposible que Perls persistiera en querer mejorar a personas inmóviles, tendidas por horas en un diván y "pataleando" y divagando como bebés. La vida, desde muy joven, le había dado la oportunidad para que se conectara con su lado de chamán.

# CAPÍTULO 2

## LO ORGANÍSMICO Y LO AUTOESTRUCTURANTE EN TERAPIA GESTÁLTICA<sup>17</sup>

Es preciso entender lo que Perls llamaba "organísmico" y que los biólogos denominaban en igual forma. Asimismo, es importante elucidar qué es esto de lo "vivo" frente a lo inanimado.

Algo que comprendimos fue que los organismos vivos llevan en sí una especie de "deseo" o tendencia innata a estructurarse, a diferenciarse del ambiente y a crecer. En una palabra, un mandato a ser. No así el mundo de lo inanimado, que sigue inexorablemente la tendencia a mezclarse, hacerse indistinguible, y a aplanarse. A este respecto, Perls escribe: "Sólo después de habernos asombrado por la infinita diversidad de procesos que constituyen el universo, podemos entender la importancia del principio organizador que crea orden del caos: principalmente, la formación figura-fondo; ésta hace aparecer a la realidad como tal. Hace emerger como figuras a objetos que corresponden a diversas necesidades"<sup>18</sup>.

Como veremos en los casos que voy a relatar enseguida, estas dos últimas frases son, tal vez, las que mejor justifican el que, en cierto modo, de psiquiatras o psicólogos, los terapeutas gestálticos hemos pasado a ser especies de "parteros". O sea, ayudamos y asistimos a un proceso que está en marcha, y al igual que lo que aprendimos en la escuela de medicina, el 95 por ciento de los partos son normales y en el otro restante 5 por ciento, mientras menos es la intervención, mejores son las expectativas de madre e hijo.

Empezaré por relatar algunos de los casos o situaciones, desde los más simples a los más complejos, que pueden ilustrar esto —para nosotros obvio— de cómo el organismo, si no es interrumpido, puede completar su gestalt de un modo normal. A qué grado llegan las divisiones y perturbaciones a que sometemos nuestro cuerpo por usarlo como una especie de tarro de basura que tiene que esconder todo aquello que no aceptamos de nosotros mismos y mostrar lo que se nos ocurra mostrar.

---

<sup>17</sup> Con este mismo título publiqué un artículo en *Esto es Gestalt* y es lo que resumo a continuación.

<sup>18</sup> John Stevens, *Esto es Gestalt*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1977, p. 295.

Dos mujeres, que son psicólogas, participan de un grupo formativo<sup>19</sup>. Al segundo día de trabajo, una de ellas, Alicia, dijo estar algo ofendida o molesta con Teresa, quien, muy congraciativa y simpática, decía no sentir nada negativo por Alicia. Se les hizo un pequeño ejercicio de estar en el aquí y ahora expresándose lo que cada una sentía en relación con la otra o consigo misma. En un momento dado, Teresa hizo una interpretación de Alicia y le dijo: "Ahora te siento vulnerable". Alicia contestó e hizo el gesto correspondiente:

Alicia: Ahora siento ganas de alejarme.

Terapeuta: (Nos concentramos en Alicia, que obviamente expresaba algo con su cuerpo). Quédate con esa sensación y descríbela.

A: Estoy dura, tengo frío, tengo las manos como pegadas. Ahora la dureza pasó al resto, me duelen los codos y las manos. (Continúa con las manos fuertemente oprimidas. Se la deja unos instantes).

T: ¿Y ahora cómo sientes las manos?

A: Muy diferente una de otra; la derecha es fuerte, dura, firme...

T: Sé tu mano derecha —toda tú— y háblale a la otra con los ojos cerrados.

A: (Siendo su mano derecha). Yo soy firme, segura, tengo fuerza y puedo sostenerte. Tú estás ahí sólo para que yo te sostenga. Eres débil, sin fuerzas, dependiente en todo de mí.

T: Cámbiate, ahora sé tu mano izquierda y contéstale.

A: (Como mano izquierda). Es cierto, yo dependo de ti, me acomodo a tus huesos, soy más chica, más débil, desamparada, dependiente. No puedo vivir sin ti.

---

<sup>19</sup> Prefiero resumir los casos, aun cuando tengo el material textual, porque me parece más fácil de leer para aquellos que no participaron de la situación y por lo tanto no es fácil que capten la atmósfera en la cual esto se desarrolló. En la medida en que me sea posible, trataré de transmitir no sólo lo ocurrido, sino el ambiente y los comentarios correspondientes.

A: (Como mano derecha). Claro, por eso te sostengo tan firme. Yo tengo que ser dura y firme para tenerte a ti. (Llama la atención que la voz de la mano derecha es casi más débil que la de la mano izquierda).

A: (Como mano izquierda). No es cierto, yo también me puedo mover (mueve los dedos) y sentir, y tengo fuerza. (Ahora su voz es más entera).

T: ¡Repite eso!

A: Tengo fuerza, tengo FUERZA, ¡TENGO FUERZAAAAA! (gritando).

Luego Alicia abre los ojos y mira a los demás. Se siente muy bien. Va mirando uno a uno a los integrantes del grupo con curiosidad. Sólo frente a aquellos que inicialmente tendieron a verla muy débil y que habían adoptado una actitud sobreprotectora (descrita y admitida por ellos mismos), siente algo más débil su lado izquierdo.

En este ejemplo vemos cómo el lado "fuerte" de Alicia la cubría entera (su mano derecha tenía completamente apresada y oprimida a su mano izquierda). Ella podría haber actuado y hablado contando sólo con su lado derecho, como de hecho lo hace muy frecuentemente. Pero en aquel momento eso no cabía, algo le había tocado su lado débil y ahora todo su lado derecho estaba ocupado en cuidar de éste. Había surgido una gestalt incompleta, había algo que faltaba, y esto era lo que tenía que completar antes que nada. El diálogo o el contacto social con el otro era una situación absolutamente secundaria. Cuando Alicia recuperó su fuerza y con ello su sensibilidad y la libertad de su mano izquierda, pudo mirar a los ojos a Teresa y sentir el afecto de ésta, así como el suyo propio y el de los demás.

Cuando Teresa le dijo: "Te siento vulnerable", Alicia se retrajo más que nunca. ¿Qué relación o contacto había entre ellas?

Teresa había hecho una "interpretación" de Alicia y, claro, las interpretaciones muchas veces son acertadas (hechas por terapeutas o amigos). Nosotros podemos darnos cuenta intelectualmente de que son acertadas y, en el mejor de los casos, por ejemplo, Alicia pudo haber dicho: "Tienes razón, soy vulnerable".

Así, uno ve muchas personas que describen con maestría y habilidad cómo son y algunos de los puntos más evidentemente neuróticos de su personalidad. Sí, eso las limita, lo saben e igual nada se modifica en ellas.

La "interpretación", o el señalarle al otro algo, que tiene un "hueco" en su personalidad, una "debilidad" —como en este caso—, justo cuando el otro necesita estar entero, cuando está en una situación que le exige su totalidad (frente a un grupo, a otros, "a la mirada de", en situaciones de discusión y agresión), lleva al otro a esconderse más y más y ocupa toda su energía en protegerse a sí mismo, con lo que la posibilidad de que vea al que tiene al frente se hace nula o se transforma en una violenta disputa, con lo cual se distancian cada vez más. ¿Cómo es que una persona que no conoce a otra puede decirle "lo preciso" para desconcertarla?

Nosotros trabajamos en Terapia Gestáltica permanentemente sobre las proyecciones y esto nos posibilita que, frente a cualquier afirmación interpretativa (por más afecto que se ponga en ella), hagamos que la persona se dé cuenta de que tiene que ver con ella misma aquello que "tan acertadamente" observó de otra.

Alicia sintió un cierto rechazo por el "aparente" desplante y seguridad de Teresa (¿envidia?) y no aceptaba una actitud cariñosa de ésta que veía en otros y que sentía como "sobrepotectora". Ella misma estaba evitando en extremo no mostrar inseguridad. El decir de Teresa era como que la desnudaba. ¿Y Teresa?; podríamos haber trabajado mucho sobre la vulnerabilidad de ella, que conocíamos muy bien. Desgraciadamente, ella está demasiado habituada a situaciones sociales y es difícil que muestre algo de este aspecto en un contexto de grupo. Ella era mi paciente y yo sentí no haber podido ahí hacer que se conectara con su propia vulnerabilidad, con la que más de una vez se había encontrado sin contrapartida posible. Sin embargo, en situaciones grupales, cuando hay que trabajar algo individual que se evidencia a raíz de una situación bipersonal, siempre elegimos a aquella persona que muestra un compromiso más global, que siente "algo" en el cuerpo. Es más seguro que intervendrán menos los pensamientos y las propias teorías.

Ejemplos como el anterior se dan a diario en los grupos. Situaciones de "impasse" entre miembros de un grupo que se resuelven simplemente cuando las personas se "dan cuenta" de que el rechazo experimentado frente al otro tenía que ver con rechazos o negaciones de partes o aspectos de sí mismas. Puede ser algo muy pequeño de nosotros mismos lo que estamos protegiendo o asfixiando, pero cuando eso está ocurriendo, toda otra situación es secundaria.

¿Cómo darnos cuenta de dónde están esos huecos, cuáles son, qué partes de nosotros mismos negamos y cuáles hipertrofiados?

Esto es lo que se pretende en Gestalt: poner al individuo en contacto consigo mismo, con cada una de sus partes y con el todo.

Reconocerse y darse cuenta de que sólo partiendo de aceptar lo que somos cabe el cambiar, mejorar, en una palabra, funcionar más armónicamente.

Si tenemos límites artificiales o no estamos usando gran parte de nuestra potencialidad, la dificultad es máxima. Podemos crecer mucho, en cambio, si descubrimos dónde están nuestros vacíos, qué estamos cuidando.

La persona puede no sólo darse cuenta de que en su "actualización neurótica" está negando una parte de sí, sino, además, que está alterando gravemente su funcionamiento orgánico. Se está fabricando afecciones psicósomáticas y autotorturando permanentemente.

Es increíble la frecuencia con que los participantes de un grupo han podido darse cuenta de cómo agredían su cuerpo por una no-aceptación de aspectos rechazados de sí mismos.

Como en el caso de Alicia, hay personas que sostienen una verdadera lucha entre su lado izquierdo y su lado derecho, entre sus aspectos femenino y masculino, en un sentido general, y que han padecido de afecciones del lado que pretenden negar. Muchos participantes en nuestros grupos se han dado cuenta, por ejemplo, después de haber sentido que tienen todo un lado "muerto", de que habían sido operados más de una vez de ese mismo lado y que ahora padecen de otro órgano de ese mismo lado.

El impacto que ha provocado en nosotros la aparición y desaparición de un síntoma grave en relación con un diálogo de partes corporales, es enorme. Recuerdo el caso de un paciente que empezó a sentir un intenso dolor anginoso, con opresión de la base del cuello y dolor en el brazo izquierdo. Lo hicimos tener un diálogo con su brazo y mano izquierdos y con el brazo y mano derechos. Cuando en el diálogo, todo él era el brazo derecho que no dolía, se le veía seguro, dominante y amenazador. Cuando era el lado izquierdo que dolía, se veía pálido, sudoroso y con un franco síndrome anginoso, que cedía instantáneamente cuando pasaba a ser el lado opresor.

En el diálogo, el lado derecho le decía al izquierdo: "Cómo quieres que te deje libre, yo no podría soportar convivir con alguien como tú, con las fantasías que tienes".

Como la situación —cuando era lado izquierdo— era en extremo riesgosa<sup>20</sup>, no podía dejarlo sino breves segundos en este lado y todo lo que no quería aceptar el lado derecho lo supimos por él mismo.

No podía tolerar, por ejemplo, que un hombre que tenía hijos adolescentes tuviera fantasías homosexuales o mirara a los hombres "con deseos y admiración".

El lado derecho, que era en extremo violento y sádico, le decía: "Te apretaré y te reduciré lentamente al silencio total".

El izquierdo contestaba: "Si no me dejas vivir, tú tampoco vivirás".

El que esa persona, siendo su lado derecho, pudiera expresar en público todo lo que quería prohibirle e impedirle que expresara a su lado izquierdo y no decidiera que era "preferible" morirse a tener "debilidades" como las que tenía en ese lado de su cuerpo y que, por el contrario, su lado débil le "demostrara" que era tan fuerte que podía matarlo si no le permitía existir, era una declaración de que o vivían juntos o morían juntos. Fue una hermosa e impactante experiencia que requirió de una gran confianza y seguridad en lo que llamamos organísmico.

Al comentar el caso de este paciente, recuerdo el caso descrito por Perls del violinista que no podía tocar como solista porque se le producía un calambre en la mano izquierda a los quince minutos de empezar a tocar<sup>21</sup>.

Hacía 27 años que se psicoanalizaba y, por supuesto, sabía todo acerca de sí mismo.

El paciente llegó a tenderse en el diván y Perls lo interrumpió y le pidió, en cambio, que tocara su violín para ver cómo "se fabricaba" el calambre.

Empezó a tocar —dice Perls, maravillosamente— de pie. Él observó que sólo se apoyaba en su pierna derecha y la izquierda la cruzaba por delante.

El paciente contestó —a su pregunta— que jamás le daba el calambre cuando tocaba en la orquesta; ahí tocaba sentado.

Perls describe este caso para mostrar que sus "curas milagrosas" se deben a su capacidad de ver lo obvio. Indicó al paciente que se parara con las piernas un poco flexionadas. Le hizo un pequeño masaje en las manos y el paciente pudo tocar hasta el final del calambre.

---

<sup>20</sup> La palidez y sudoración que había mostrado al principio y que se instalaba de súbito cuando todo él volvía a ser el lado izquierdo, nos indicaba que había con toda probabilidad una vasoconstricción coronaria y no podíamos prolongar esa situación.

<sup>21</sup> Fritz Perls, *Dentro y fuera del tarro de la basura*, p. 76.

La modificación que Perls introdujo fue determinada por una observación hecha antes por Laura Perls, en el sentido de que la parte superior del cuerpo tenía fundamentalmente funciones de contacto y la parte inferior (de la cintura para abajo) funciones de apoyo. Al leer esto, un psicoanalista me comentó: "¿Y Perls funcionó de sugestión? ¿Tú crees que si hicieras lo mismo, mejoraría?". En ese momento no supe qué responder, porque lo primero que me surgió fue: "En realidad no". Ahora sé que si yo hubiera observado lo mismo, habría hecho que trabajara con su lado izquierdo y derecho, ya que lo que excluía era el izquierdo y tal vez de la misma manera el paciente se habría dado cuenta de que, estuviera donde estuviera, no podría querer prescindir de este lado. Y que tal vez el masaje de Perls no era, como sugirió mi amigo, una inducción sugestiva, sino un permiso y una real confirmación de la existencia del lado izquierdo.

Esta puede ser otra interpretación del mismo hecho. En el terreno de las explicaciones y los porqués, las respuestas son infinitas.

El hecho es uno e indiscutible: el calambre desapareció. Perls vio algo de lo que ocurría y el paciente también.

Lo que muchos no le perdonan a Perls es la eficiencia y ésta es parte de una capacidad de ver lo obvio —como él dice— excepcional, especialmente para alguien que pasó gran parte de su vida haciendo interpretaciones de otros y de sí mismo.

Este ha sido uno de los problemas más arduos por los que ha pasado este enfoque. Cuando uno es absolutamente respetuoso del paciente y se aboca a la tarea de facilitarle el darse cuenta sin ningún tipo de sugestión, la gestalt se resuelve: se dice que hace magia y eso es atributo personal. Cuando explica de alguna manera el posible mecanismo, hace sugestión. Qué hacer para explicar que justamente lo que se hace es *Nada*. Sólo ver lo obvio, permitir a la persona que se conecte con lo no advertido por ella y no interrumpir el proceso. Y que para actuar de este modo no necesitamos tener teoría alguna de la personalidad; nos basta saber que tratamos con personas a las que —digan ellas de sí mismas lo que quieran— no podemos negarles el atributo de ser organismos vivos y que, como tales, cumplen las leyes biológicas, o pueden cumplirlas, si se las pone en las condiciones naturales aunque sea momentáneamente. Cuando nos referimos a lo organísmico, aludimos a la propiedad de los organismos de tender a realizar sus posibilidades y su naturaleza al máximo y en beneficio del organismo total y no de una de sus partes.

En este sentido, no es posible separar en el ser vivo lo psíquico de lo somático. Toda idea, pensamiento, emoción, etc., tiene un correlato físico

inseparable. Ni siquiera podemos asegurar qué es primero<sup>22</sup>. Ya decir un correlato es un disparate. Ocurren juntos y, en este sentido, es importante que demos ejemplos en los cuales veamos un discurso, un sentir, instalados en el cuerpo. En el ejemplo que dimos antes, no podemos decir qué es primero, si la menor fuerza o debilidad de la mano izquierda o el sentimiento de sometimiento y debilidad. Cuando se denomina "somatización" a algo, ya estamos aceptando una preeminencia de lo psíquico sobre lo somático y al establecer, nombrando, esta diferencia, ya estamos separando.

Todo ocurre en un organismo vivo con una dinámica tal que es imposible separar las partes.

"Una gestalt es un fenómeno irreductible. Es una esencia que está ahí presente y que desaparece si se desmenuza el entero en sus componentes"<sup>23</sup>.

En toda formación gestáltica hay figura y fondo y movilidad entre ambos, o sea, lo que es figura en un momento, pasa a ser fondo —cuando miro lo que era fondo como figura.

Para ver el todo, el conjunto, tengo que desplazar la vista, la atención, la sensación, muy rápidamente de uno a otro y del otro al uno. Sólo la rapidez, casi la instantaneidad, me puede permitir tener la noción del conjunto.

Fijémonos en un cuadro: "El filtro del amor" de Salvador Dalí. Es una hermosa copa (!), ¿unidos o en la cual se miran, se encuentran un hombre y una mujer? ¿No es un hombre o una mujer desdoblados, creándose uno al otro simultáneamente y con un espacio entre los dos que es tal vez un filtro que une, que se bebe para que se produzca la comunión? ¿O un filtro que separa lo que debe ser separado?

El cuadro es total. El nombre también. El filtro es todo, el amor es todo. Dalí descubrió la Gestalt muy al inicio de su carrera. Descubrió las polaridades y desarrolló al máximo su creatividad.

Cada tanto, intento mostrar de un modo diferente qué es esto de la Gestalt. Tal vez entre descripción de "trabajos" gestálticos y comentarios al final quede con la certeza de que he podido establecer una real comunicación con las personas que lean este libro y que sin esfuerzo podamos hablar de lo obvio, sin deformarlo.

En los grupos permanentemente hay personas que saben qué es lo que quieren "trabajar". Se plantean problemas pensando en sí mismas y deciden en qué radica la dificultad actual. Se construyen, por así decirlo, falsas gestalts y

---

<sup>22</sup> Para este tema, vale la pena leer *El error de Descartes*, de Antonio Damasio, Ed. Andrés Bello, Santiago de Chile, 1997.

<sup>23</sup> Fritz Perls, op. cit., p. 61.

pretenden resolverlas ya sea en un diálogo de polaridades inexistentes o trayendo al presente situaciones infantiles a las que culpan a las que culpan del malestar actual. Han entendido que Terapia Gestáltica es hablar con una parte de uno mismo o con otro, poniéndolo en un almohadón al frente, o bien, que Gestalt es descargar rabia pegándole a un almohadón. En una palabra, creen que hacer Gestalt es actuar lo que quieren. Se saltan, como dice Perls, que "el neurótico no ve lo obvio" y que la primera y más difícil tarea es descubrir qué me está pasando, incluso qué quiero.

Los diálogos inventados con polaridades inexistentes no resuelven nada. No completan ninguna gestalt. Son modos de reafirmar divisiones imaginarias.

El mayor trabajo y atención del terapeuta, o de quien pretende facilitar la tarea, es hacer que la persona se dé cuenta —desde las propias *sensaciones corporales*, el tono de la voz y actitudes— de si la situación planteada corresponde a algo que verdaderamente perturba o es una hipótesis teórica nacida de una interpretación de sí mismo.

Así ocurrió con un hombre al que conocía por haber tratado en su adolescencia de una taquicardia paroxística y que vino a un Laboratorio planteando una situación que él definía como "un conflicto entre dos lados irreconciliables" de él mismo. Por una parte, se definía como un hombre interesado en el éxito y el dinero, un ejecutivo de éxito, y por otra, era un hombre sencillo al que sólo le interesaba estar en su casa con su mujer y su hija y escuchar música. Le permitimos hacer un diálogo entre estos dos aspectos de sí, que al parecer identificaba muy bien. Esto se transformó en un hablar "vacío", una pura argumentación. En ambos lados, incluso, tenía el mismo tono de voz. Lo dejamos hasta que, en un momento, el Eduardo ejecutivo le dice al otro: "Yo te siento apenas como una parte mía y yo también siento cosas...". Luego se da vuelta hacia el terapeuta y dice:

Eduardo: Realmente no me siento muy diferente.

Terapeuta: ¿Y qué sientes?

E: Una sensación como de falta de algo... angustia...

T: ¿Dónde sientes la angustia?

E: Aquí (señala el epigastrio).

T: Métete en esa sensación. ¿Cómo es?

E: Un dolor agudo retorcido, como un nudo... Como un cordón anudado... fuerte.

T: Síguelo. Ve hacia dónde va. ¿Cómo es?

E: Es un cordón de grasa y músculo que va hacia afuera y tira muy fuerte... tironea con otro... Otro diferente que va hacia el corazón y los pulmones... Siento asco, ganas de vomitar (se aprieta con las manos la zona del epigastrio y la base del tórax). Tengo otro cordón que va hacia afuera (señala la zona del esófago)... Me tironea fuerte... (Su voz es baja y se ve pálido).

T: Déjalos hacer. No pienses, no los dirijas tú; deja a tu cuerpo solo. Atiende a lo que te está pasando, sin tratar de modificarlo. Deja que tu cuerpo se acomode, se mueva como quiera. No trates de dirigirlo tú. Tampoco a los cordones. (Se mueve, empieza a hacer fuerza con las manos).

E: Hay un cordón central que es más limpio, desde los pulmones y el corazón. Tira a los otros; tiene una fuerza enorme. No los va a dejar escaparse jamás.

T: No decidas tú; no ayudes a ninguno. Déjalos solos.

E: Si siguen tirando así los tres, va a estallar todo. (Ahora Eduardo está pálido y sudoroso, respira con dificultad).

T: Deja que ocurra lo que tiene que ocurrir. Si algo va a estallar, tú no lo puedes evitar. Es tu cuerpo el que sabe; *no lo controles*. (En silencio, empieza a hacer fuerza con las manos. Se le pasa una funda de un cojín, lo retuerce como una cuerda gruesa. La estira, hace una fuerza increíble. Quiere romperla de cualquier modo. Sus manos son fortísimas. Sigue hasta que logra romper la funda. Toma ahora lo que le queda de un extremo y sigue rompiéndola; sigue una y otra vez. De pronto se afloja entero y respira honda y profundamente. Una, dos, tres respiraciones hondas. Se da vuelta y mira. Sus mejillas están rosadas).

E: Mis pulmones, ¡qué delicia! Los siento llenos de aire, limpios, y mi corazón ¡es fuerte! (se toca). Todo está en orden, bien entero. (Se lo deja un momento en silencio).

T: ¿Te das cuenta lo que estabas haciéndote a ti mismo?

E: Sí, claro: estaba *inventándome* una pelea a muerte. Me estaba dividiendo. Ahora toda mi problemática me parece una fantasía. Soy uno solo. Si hubiera seguido así, algo habría tenido que terminar rompiéndose dentro de mí. ¡Qué fuerza; cómo me tironeaba todo!

T: (Recogemos los pedazos rotos de funda y se los mostramos). Mira lo que te hacías. ¿Te das cuenta de que siempre te estás exigiendo algo y todo es a base de modelos? (A este paciente lo conocíamos y había tenido sesiones individuales antes). Te gusta ser ejecutivo, eso te da estatus, posibilidades de viajar, comodidades. Tu idea de un ejecutivo es que es un robot bien programado y bien conectado con el exterior. En oposición a eso, está el "pobre hombre" que no tiene mayores posibilidades. Lo pasa bien, pero siempre depende de otros. Está conectado hacia adentro solamente; hacia afuera es nada.

E: Así es. Por eso tal vez sólo aquí o cerca de ustedes, en este ambiente, me parecía estar vivo. A ustedes (se refiere a los terapeutas) no podía calificarlos. (Pausa). ¡Qué extraño, ahora entiendo lo de mi sinusitis! Cuando el médico me puncionó, era tan grande la cantidad de pus... me corrió por la cara, lo sentí en la boca. Me dio un asco atroz. ¡Toda la mugre que tenía adentro! (Pausa). Cuando el médico me dijo que tal vez tendría que operarme, sacarme la mucosa— que, según él, no cumple ninguna función— o seguir puncionándome, no quise nada. Me impresionó aquello de que, sin esa mucosa, ya no se produciría más pus ahí. Sentí que, de una u otra forma, esto se me tenía que quitar. Que ese pus se tendría que reabsorber, secarse o qué sé yo; pero que si ahí tenía algo donde se juntaba mi mugre y yo la seguía juntando, eso era mi responsabilidad... Claro, se me pasó la sinusitis y ahora me estaba tironeando el estómago. ¿Sabes?, estoy empezando a apreciar más mi cuerpo.

La negación de su cuerpo, o de partes de él, o el no percibir la información que podrían tener de algo que les está ocurriendo, es frecuente en muchas

personas. El facilitarles que se pongan en contacto consigo mismas, no interrumpirlas y estar al lado de ellas, sin temor y con confianza en sus propios descubrimientos, hace que muchas personas atribuyan al terapeuta una magia que no puede tener.

En el final de un "trabajo" con un paciente, Jorge, que se había mostrado profundamente deprimido y escéptico, convencido de que nada lo sacaría de su estado actual y, por lo tanto, con una gran dosis de querer permanecer en este estado, lo invitamos a que se dejara estar como decía que estaba ("derrotado, sin energía, incapaz de moverse, aplastado por todo") y así logró meterse en una situación de desesperación y parálisis intensa.

Le decíamos que se dejara estar, parodiando lo que en un desdibujado diálogo le decía su padre, un rato antes, de sí mismo: "No tienes fuerzas, estás atrapado, no te canses inútilmente, ya es tarde, tú no puedes...". Le pusimos un cojín encima para acentuar la sensación de peso que había descrito. Empezó a tener dificultades respiratorias y tomó el cojín como haciendo terribles fuerzas por quitárselo de encima, sin lograrlo.

Uno de nosotros —me refiero a Francisco Huneus y a mí— le decía lo mismo que él decía de sí: "No puedes, no tienes energía. Déjate de pelear, no trates"; y el otro le decía: "Conéctate con tu cuerpo, no pienses, déjate sentir. Date cuenta de qué quiere tu cuerpo".

De pronto, como quien se saca una montaña de encima, dio un grito, sacó la voz y la fuerza: "¡Déjame, m... yo puedo!". Lo dijo y se puso de pie en medio de la sala.

Todos estaban en silencio y conmovidos. Su rostro había cambiado totalmente. Se veía más joven, contento. Después de un rato, dijo: "Me pasó algo increíble, ¿sabes? Me dio asma igual que a mi papá. A los cuarenta años le empezó un asma que casi se moría... Se derrumbó a esa edad... y yo rengo treinta y ocho. ¡Qué increíble, siento que me liberé del asma!". Se quedó en silencio. De pronto mira al terapeuta y le dice:

Jorge: Me pillaste de sorpresa. Jamás pensé que hicieras eso.

Terapeuta: ¿Que hiciera qué?

J: Tratar de ahogarme. Me pusiste justo la mano en el pecho, donde no lo podía mover. ¿Cómo sabías que mi papá tenía asma?

T: No lo sabía, tú sabías eso. Yo sólo procuraba que te quedaras contigo mismo, que no me hablaras a mí y que sintieras lo que tenías que sentir. Solamente confié en que tenías pulmones, tórax, músculos y fuerzas normales. Lo que tú parecías haber olvidado.

J: ¡Es cierto! ¡Gracias!

Las palabras de Perls en la introducción a *Esto es Gestalt* están aludiendo a algo indiscutible: el drama humano de la insatisfacción. El sentimiento de haber gastado la vida o estarla gastando sin hacer nada. Casi sin darnos cuenta vamos haciendo fuerza para ajustarnos a aquellos modelos de lo que "queremos", "aspiramos" o "idealizamos" ser. La mayoría de estos proyectos de vida, guiones, roles, o como queramos llamarles, provienen de fantasías infantiles, fantasías muchas veces alimentadas por adultos que, a su vez, fueron incapaces de actualizarse como lo que eran y no exigirse cumplir o pelear con expectativas de otro. Al seguir aferrándose a estas fantasías a pesar de los cambios de situación, edad, etc., no estamos precisamente escuchando y atendiendo a nuestro cuerpo como totalidad. Estamos siendo gobernados por una parte solamente, que recibe diversos nombres: voluntad, propositividad, motivación, etc. Son entidades que no tienen una realidad orgánica, como la tienen de hecho las manos de Alicia.

Apoyados en estos fantasmas, agredimos y le hacemos violencia a nuestro cuerpo como si fuera nuestro único enemigo, que, de hecho —ante estas fantasías—, lo es. Si los ratones envidian a los gatos, no lo sabremos jamás. Lo que es indudable es que no hemos visto ratones que se comporten espontáneamente como gatos.

Eduardo era una persona que no confiaba en su cuerpo. Ahora ha tenido la oportunidad de sentirse diferente. Ya no se ve a sí mismo como un hombre al que su cuerpo lo traiciona o es menos fuerte que él mismo. Supo, por una vez, que esta dicotomía no existe. No existen dos Eduardos, ni es real que haya una lucha entre su cuerpo y su inteligencia. Él vio y vivió esto. A Alicia le ocurrió algo similar con sus manos. Jorge, tal vez, como él lo dijo, se evitó un asma tardía y salió de una depresión en la que llevaba largo tiempo.

Sabemos que una sola experiencia de esta naturaleza no es suficiente para cambiar definitivamente una "autoactualización" neurótica, pero sí es suficiente para que una persona se dé cuenta del grado en que se niega partes de sí misma y

cómo esto puede llegar a alterar gravemente su funcionamiento orgánico, fabricándose enfermedades y autotorturándose permanentemente.

Si el terapeuta cae en la falacia o en la omnipotencia de creer que es su habilidad o pericia lo que determina el darse cuenta de esta "gestalt patológica" — como llama Perls a situaciones como la de Jorge, que estaba paralizado, por así decirlo, para no llegar a los cuarenta años, la Terapia Gestáltica puede transformarse en un manipuleo y charlatanismo más grave que todo lo que pretende combatir.

Aquí se puede formar una casta de brujos imbatibles, ya que sabemos que basta que una persona se conecte bien con su cuerpo y su sentir y deje por un momento de manipularse intelectualmente para que la gestalt que más urgentemente necesite ser cerrada se cierre de un modo organísmico.

Hay que reconocer que la buena disposición con que las personas asisten a un grupo, un laboratorio, un taller más prolongado o a una terapia individual, determina el 80 por ciento del éxito. El otro 20 por ciento es el respeto que el terapeuta tiene que tener por la persona y el cuidado de no perturbarlo con ideas o teorías sobre lo que le ocurre al supuesto paciente. Ese 80 por ciento que tiene que poner la persona es lo difícil de conseguir.

Reconocemos que puede ser valioso para el paciente descubrirse en el discurso del terapeuta y que, a veces, desde ahí se abre la puerta a una relación que posibilita el "salto", ya que no es otra cosa lo que hace el que consulta o el que se pone en medio de un grupo para dejarse llevar no sabiendo adonde. La certeza de que aquél, al que le permite que lo guíe —como un lazarillo—, es alguien que tampoco tiene alguna idea determinada, y que están en un nivel igualitario de compromiso, es muy importante.

Son muchas las personas que se afirman en su neurosis para vivir. Temen no ser nada o nadie, o no tener consideraciones o afecto si no tienen de qué quejarse. Tal vez tendrían que preocuparse de problemas más reales de otros, pero que no son cosas que les arañen tan directamente. No es fácil decidirse a saber quién es uno mismo, cuando generalmente se nos hace tan evidente que nuestros problemas se solucionarían tan fácilmente si: "Mi marido entendiera que...", "Si mi madre no fuera tan...", "Si nos alcanzara la plata para...", etc. Es tanto más fácil intentar modificar el ambiente (!) o que los otros cambien pequeñas cosas (!).

Si éstas fueran la mayoría de las personas que van a las terapias, tal vez no valdría la pena esforzarse en buscar camino alguno. Ocurre que es una gran masa de seres humanos que sufren, que se autotorturan, que se enferman, que se

intoxicación y que buscan acercarse a personas como ellos, para ver si encuentran un camino. Esto es lo que obliga y compromete.

Ya muchos de ellos cayeron en la trampa de gastar gran parte de sus vidas en adaptarse a una sociedad enferma y deshumanizada. Por lo menos contribuyamos a devolverles la fe, la confianza en que lo que son es siempre mejor que la fantasía de lo que quieren ser.

## Cáncer y Depresión

Descubrir la increíble sabiduría que hay incluso en los más insignificantes seres vivos, es también descubrir los límites de la grandiosidad del hombre.

Dos de las más devastadoras enfermedades del hombre, el cáncer y la depresión, están fuertemente unidas a la omnipotencia.

Cuando hace veinte años atrás empecé a mencionar la relación que veía entre estos dos cuadros, no conocía aún la Gestalt. La relación era, para mí, descriptiva fenomenológicamente.

En la depresión se alteraban profundamente las vivencias del tiempo y del espacio. El tiempo aparecía con una fijeza como el tiempo de los objetos. Como el paciente que describe Minkowsky, que todos los días esperaba que lo fusilaran a una hora determinada, y cuando él le hacía ver que eso mismo había dicho el día anterior, así como muchos otros antes, y que eso no había sucedido, él respondía: "¿Y cómo sabe que no será hoy?".

Los depresivos (endógenos) tienen un verdadero bloqueamiento del futuro, y también una alteración del tiempo vivido. Y los pacientes con una depresión reactiva tampoco ven salida, excepto si aquello de lo que hacen depender su depresión cambiara. Y a veces ese hecho es la muerte de alguien querido, o una enfermedad incurable, o situaciones de este tipo: imposibles de revertir.

La relación con el entorno pierde totalmente su significado. Es como si todo fuera deshaciéndose, como si el tiempo corriera en el sentido inverso. Cada vez se tiende más a la desdiferenciación, al caos, como ocurre a la materia inanimada.

En el cáncer, el organismo (una parte) se comporta de esta misma manera. Las células neoplásicas (más indiferenciadas) tienden a invadir y reemplazar a las células específicas y más altamente diferenciadas. Las células neoplásicas tienden a la desdiferenciación y al caos.

Cuando pensé por primera vez en este parecido, aún daban vueltas en mí los conceptos freudianos de instintos: Eros y Tanatos. Aparecía como que, en estos casos, Tanatos, el instinto de muerte, fuera más poderoso que el instinto de vida. La verdad es que nunca acepté ni entendí muy claramente el instinto de muerte. Me parecía que Freud lo había inventado cuando no supo qué hacer con la impotencia que le produjo la muerte de uno de sus seres más queridos.

Kierkegaard me mostró un camino al describir la desesperación como "la destrucción del yo en un vano intento de hacerlo autosuficiente". Esto era lo que encontraba en los pacientes con depresión: una increíble omnipotencia.

Cuando trabajando en Gestalt me tocó dialogar con personas que habían sido operadas de un cáncer, me sorprendió la obstinación y omnipotencia que trasuntaban.

El cáncer o el órgano enfermo amenazaba brutalmente al paciente y más de una vez escuché frases como éstas: "Veremos si eres tan poderoso", "Ahora verás la porquería que eres, te invadiré entero y aullarás de dolor". Cuando del otro lado el paciente respondía peleando o con un quejarse culpando a este cáncer (al órgano afectado) de lo que le hacía, etc., nada podía esperarse. De pronto se hacía un "click" y el paciente se daba cuenta (*awareness*) de toda la limitación e ignorancia respecto al "otro", el cáncer, el órgano. De cómo era absurdo que quisiera "controlar" un proceso que no conocía, que además no aceptaba, y lo único que quería era que jamás hubiera existido. Si seguía de un modo u otro en esta lucha omnipotente, o el paciente reconocía un enemigo más poderoso o se daba cuenta de su ignorancia y limitación.

Más de una vez escuché la frase: "Personas como tú, tienen que enfrentarse a algo como yo (el cáncer) para saber que son limitadas". Tal vez por eso siempre asocié el cáncer con la depresión.

En este sentido, me parece genial que se estudie en detalle esta enfermedad en personas —como Freud— notables y de las cuales ha quedado una tan extraordinaria documentación.

En este aspecto, el libro publicado por el doctor José Schavelzon, un notable oncólogo argentino, es una joya.

De la misma manera, para ahondar en lo que fue la enfermedad de Freud, está el libro de Schur.

Lo extraordinariamente interesante que tiene revisar estos aspectos de Freud es que, junto con el proceso de su enfermedad, tenemos una rica información acerca de lo que pensaba y sentía, una abundante literatura introspectiva y de todo

orden. Pareciera que Freud no pensó nada de lo que no hubiera hablado o escrito en alguna carta a alguien o en algún comentario personal.

Tal vez aquí no es el momento ni la oportunidad para escribir de la relación cáncer-depresión. Aún no me es claro ni siquiera lo que pienso. He observado mucho al respecto. Durante mucho tiempo me parecía —intuitivamente— que la depresión era como una especie de cáncer y no ocurrían juntos. Sí, veía personas con cánceres avanzados o incipientes que parecían algo deprimidas, pero, en un contacto más profundo, no eran para mí verdaderas depresiones. Estaban enfermas de cáncer y eso incluía un ánimo muy particular. Nunca supe —hasta ahora— qué era más invalidante y destructivo para la persona y los que la rodeaban.

Es en este sentido que tiene tanto valor poder estudiar la relación de estas enfermedades con una totalidad, con la persona. Sin apurarse a entender nada, ni menos aun hacer generalización alguna, y mucho menos mirar esto con un criterio *causalista*.

Muchas reflexiones surgen frente al cáncer de Freud, coincidencias no sólo en esto, sino en todo.

Al parecer, llegó un momento en que él paró la pelea y aceptó sus límites. Justo en esa época ocurrió algo que logró lo que jamás había pasado: se deprimió porque su amado nietecito, Heinele, murió el 19 de junio de 1923. El mismo año en que se le diagnostica el cáncer a Freud, muere este niño al que él quiso de un modo tan especial. Él mismo lo confiesa: ni la muerte de su hija Sofía en 1920, la madre de este niño, le afectó tanto. Refiriéndose a este nietecito, escribe una carta a amigos íntimos: "Yo mismo era consciente de no haber querido nunca tanto a un ser humano, al menos a un niño". Más adelante agrega: "Me resulta muy difícil soportar esta pérdida, creo que nunca he sufrido un dolor semejante; quizá mi propia enfermedad contribuye a aumentar este sentimiento. Trabajo por pura necesidad. Fundamentalmente, todo ha perdido sentido para mí"<sup>24</sup>.

Más adelante escribe al padre del niño: "He pasado algunos de los días más negros de mi vida. No puedo pensar en él sin lágrimas, y los razonamientos no pueden ayudar". Tres años después, por *primera vez en su vida habla de depresión*. Aún se conmueve profundísimamente al hablar de la muerte de este niño en la carta que le envía a Binswanger en ocasión de la muerte de un hijo de éste, de ocho años<sup>25</sup>.

---

<sup>24</sup> José Schavelzon, *Freud, un paciente con cáncer*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1983, p. 64

<sup>25</sup> *Ibid.*, p. 65.

¿Podría ser esta depresión la que —como expresión del derrumbe de la omnipotencia— haya evitado las metástasis del cáncer? Me pregunto esto ante la afirmación de Schavelzon, de que si hubiera sido —como se dijo— un carcinoma infiltrante en 1923, habría tenido que dar metástasis en los ganglios linfáticos correspondientes. Claro, como el mismo autor dice, podría ser una variedad de carcinoma, que no tenía realmente capacidad de dar metástasis<sup>26</sup>.

Lo notable es cómo el cáncer de Freud prácticamente se mantuvo "in situ", y lo que cada vez fue más grave fueron las lesiones necrotizantes por la radioterapia y después la infección.

Antes de la aparición del cáncer, Freud aparentemente jamás se había deprimido, ni siquiera con la muerte de su hija Sofía. El cáncer fue el primer desafío a su omnipotencia. Después de la muerte de su nietecito, ocurrió lo que parecía imposible: se deprimió. Se conectó realmente con todo lo limitante e inmanejable de la vida y lo aceptó con tal convicción que le pareció ver en ello una fuerza tan definitiva como Eros, como la fuerza de la vida misma que organiza y define a los seres vivos. Y en ese tiempo surgió su Tanatos, que no tiene —hasta hoy no se ha demostrado— un correlato biológico. Nada hay en la naturaleza que tenga un explícito deseo de no ser.

Freud se conectó con la tristeza. Para mí, el no tuvo una auténtica depresión. Aceptó lo limitante mucho mejor que los depresivos, en general. No peleó con la tristeza ni con el cáncer y tal vez eso detuvo ese proceso. Él conocía su lado omnipotente, con él desafió al mundo. *Lo que tal vez no conocía era su lado sumiso.*

Con mucha frecuencia he visto coincidir en pacientes depresivos y cancerosos una polaridad similar: un terrible conflicto entre su lado omnipotente y su lado humilde, sometido, y no siempre reconocen una de estas polaridades. Cuando el cáncer se instala, a veces, aparentemente aceptan su sumisión. Es una sumisión tan omnipotente como su autosuficiencia. Es, a veces, una resignación.

Esta es una polaridad que yo exploro sistemáticamente en pacientes depresivos o cancerosos. Volveré a ello cuando describa en qué consiste este trabajo con polaridades.

---

<sup>26</sup> Ibid., p. 187.

# CAPÍTULO 3

## POLARIDADES

¿Cómo inició Perls el trabajo con polaridades?

En el primer capítulo de su libro *Yo, hambre y agresión*, Perls se plantea sus objetivos y ya ahí encontramos con una claridad meridiana sus críticas y aportes a un enfoque terapéutico no mecanicista.

En ese momento, él era un psicoanalista y lo que pretendía era introducir "modificaciones" o hacer aportes para solucionar problemas o deformaciones muy ostensiblemente erróneas de esta teoría.

Lo que tal vez en ese momento —1947— no percibía, era que sus críticas destruían la base misma de la Teoría Psicoanalítica, como él lo señaló después.

Sus puntos críticos al análisis son los siguientes:

- a) En el tratamiento de los hechos psicológicos como si existieran aislados del organismo.
- b) En el empleo de la psicología lineal de asociación como la base de un sistema de cuatro dimensiones.
- c) En el descuido del fenómeno de diferenciación.

En esta revisión del psicoanálisis pretendo:

- a) Reemplazar el concepto psicológico por un concepto organicista.
- b) Reemplazar la psicología de asociación por la psicología de gestalt.
- c) Aplicar el pensamiento diferencial, basado en la "indiferencia creativa" de S. Friedlander<sup>27</sup>.

En todo lo propuesto, sólo del último punto, que es precisamente en lo que se basa toda la eficacia de esta terapia y este enfoque en general, no se han ocupado demasiado los gestaltistas de la segunda generación.

Se habla de polaridades y se trabaja permanentemente en esto, pero no se comenta demasiado, por no decir escasamente, cuál es el fundamento o los principios que autorizan a trabajar de esta manera.

---

27

Fritz Perls, *Yo, hambre y agresión*, Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 1973, p. 16.

No sé qué es lo que ha determinado la poca claridad en este capítulo de la Terapia Gestáltica. Podría ser la falta de conocimiento, pero también puede ser el temor a ciertas palabras, por haberlas escuchado siempre de un modo prejuicioso o aceptándolas de plano, sin saber qué significan realmente o rechazándolas en las mismas condiciones. Es por esto que en este punto prefiero citar textualmente al "descubridor" de este enfoque:

"El pensamiento diferencial muestra cierto parecido con la teoría dialéctica, pero sin sus implicaciones metafísicas. Por ello tiene la ventaja de evitar discusiones acaloradas acerca del tema (ya que muchos lectores habrán adquirido o bien un entusiasmo o una idiosincrasia contra el método y la filosofía dialéctica) sin sacrificar el valioso núcleo contenido en el modo dialéctico de pensar".

"Se puede emplear mal el método dialéctico y así se ha hecho con frecuencia: a veces uno hasta puede sentirse inclinado a aceptar las observaciones de Kant respecto de que la dialéctica es un *ars sophistica disputatoria*, una charla inútil (*Geschwaetzigkeit*), actitud que, sin embargo, no le impidió aplicar en su caso el pensamiento dialéctico".

"Mucho puede objetarse al idealismo dialéctico de Hegel como intento filosófico para reemplazar a Dios con otros conceptos metafísicos.

"La trasposición de Marx del método dialéctico del materialismo es un progreso, pero no una solución. Su mezcla de la investigación científica con el pensar según el deseo, tampoco ha logrado el realismo dialéctico.

"Mi intención es trazar una distinción clara entre la dialéctica como un concepto filosófico y la utilidad de ciertas reglas según fueron encontradas y aplicadas en la filosofía de Hegel y Marx. Estas reglas coinciden aproximadamente con lo que podríamos llamar 'pensamiento diferencial'. Personalmente, opino que, en muchos casos, este método es un medio apropiado para llegar a una nueva comprensión científica que lleve a resultados cuando otros métodos intelectuales, por ejemplo el pensar en términos de causa-efecto, fracasan"<sup>28</sup>.

Más adelante dice: "Pensar en opuestos es la quintaesencia de la dialéctica"<sup>29</sup>.

"Pensar según opuestos tiene hondas raíces en el organismo humano. La diferencia según opuestos es una cualidad esencial de nuestra mentalidad y de la vida misma"<sup>30</sup>.

---

<sup>28</sup> Fritz Perls, op. cit., pp. 16-17.

<sup>29</sup> Ibid., p. 20.

<sup>30</sup> Ibid., p. 21.

Mi pobre conocimiento de la filosofía de S. Friedlander<sup>31</sup> no me permite decir más simplemente lo que expresa Perls en el primer capítulo de *Yo, hambre y agresión*. En la medida en que asimilo el "pensamiento diferencial" con el pensamiento dialéctico, me es fácil comprender que el reconocimiento de dos polos opuestos, dos aspectos, de los cuales privilegiábamos uno que nos era familiar y el otro era mantenido en la oscuridad —como diría Jung—, puedo comprender a qué se refiere el punto cero y la "indiferencia creativa".

Instalados en una polaridad y ocupados en no dejar surgir la otra, ninguna gestalt puede ser completada.

Kierkegaard captaba lo dialéctico de un modo más vivencial. Ve lo esencial; la presencia de los opuestos, sin posibilidad ni necesidad de movimiento alguno.

El decir de Kierkegaard parecería indiscutible en un mundo en el que los seres humanos se actualizaran como lo que son, lo que con mucho es lo menos frecuente. La "autoactualización" neurótica es el máximo escollo en la maduración individual. Nos vemos más como queremos ser que como somos. Todos aquellos aspectos rechazados o negados de nosotros mismos los criticamos y los vemos magnificados en los demás y ni siquiera nos sorprende nuestra perfección.

Existen los opuestos, y obviamente no habría ninguna necesidad de reconciliación entre ellos si no hubiera una pelea o un conflicto en el cual se viven como excluyente uno del otro; incluso ni siquiera reconocemos la existencia de una de las polaridades.

La Gestalt postula que no es diferente lo que ocurre en el ser humano de lo que ocurre en la naturaleza.

La dialéctica a la que se refiere Perls y lo que —nos demos cuenta o no— usamos en Terapia Gestáltica es, como dice Merleau-Ponty citando a N. Von Hartman: "Una dialéctica de lo real"<sup>32</sup>.

"Puede seguirse a través del bergsonismo como a través de la carrera de Husserl al trabajo que poco a poco pone en movimiento la intuición, cambia la notación positiva de los 'datos inmediatos' en una dialéctica del tiempo, la visión de las esencias en una 'fenomenología de la génesis', y vincula, en una unidad viva, las dimensiones opuestas de un tiempo que finalmente es coextensivo al ser"<sup>33</sup>.

---

<sup>31</sup> Recomiendo calurosamente leer las 44 páginas que aparecen en el libro de Claudio Naranjo bajo el título de: Ludwig Frambach da cuenta de las ideas de Salomon Friedlander, su influencia sobre Perls y su coherencia con la práctica de la Gestalt, p. 411. *Gestalt de vanguardia* de Claudio Naranjo, Ed. La Llave, Madrid.

<sup>32</sup> Maurice Merleau-Ponty, *Signos*, Ed. Seix Barral, Barcelona, 1964, p. 189.

<sup>33</sup> *Ibid.*, p. 190.

Hay un movimiento natural de los opuestos a acercarse y si tal vez no hay necesidad, como postula Hegel, de reconciliación es porque tampoco hay necesidad de que se opongan, como excluyentes unos de otros, como enemigos. La noche no se opone al día; la existencia de la noche nos hace tener evidencia del día y viceversa. La oposición es sólo el fondo de la figura sin la cual no la distinguiríamos (hay el límite entre una y otra que es común). Cuando nosotros trabajamos opuestos en nuestros pacientes, generalmente aparecen guerras espantosas, una parte es la que impide ser, crecer y vivir a la otra. Las cosas que se puede decir una persona a sí misma son insólitas, los grados de descalificación, violencia y crueldad que puede tener una persona con su otro yo, digamos, son increíbles. Lo obvio es que esta pelea es algo inventado, neurótico, artificial, y que esa persona que tenemos al frente es una sola; por lo tanto, no tenemos ninguna duda de que si realmente asume el discurso de cada una de sus partes, con todo el cuerpo, en un espacio diferente para uno y otro, esto tiene que terminar en una reconciliación o por lo menos en una coexistencia pacífica porque ambos personajes habitan en una misma morada, y el cuerpo no acepta dividirse sino a expensas de graves consecuencias.

No sorprende que Perls centrara el trabajo de las polaridades en lo que él denomina "*top-dog*" y "*under-dog*", aunque permanentemente está aludiendo a otros opuestos dialécticos, como el contacto y el retiro, y explícita muy claramente cómo el contacto con las polaridades es lo que favorece nuestra capacidad de discriminar.

Es muy frecuente que nuestros pacientes y las personas en general se quejen de aspectos de sí mismos que sienten que los perjudican o de los cuales hablan sólo para dejar en evidencia que no tienen lo opuesto. A veces están absolutamente convencidos de que si cambiaran ese rasgo, todo sería diferente para ellos, y no pueden explicarse la persistencia con que aquella característica les aparece. Es el desconocimiento de las leyes de la dinámica gestáltica. La figura-fondo, en la que no se puede dejar estática la figura y sacar el fondo, para hacerla más nítida y única. Por fascinados que estemos con los rostros del cuadro de Dalí, que mencioné antes, no podemos, para verlo mejor, sacar el fondo; justo cuando intentáramos quitarlo, tendríamos que reparar en él y veríamos que son los contornos de esa copa lo que dibuja los perfiles.

## El cáncer en Freud

Llegué a esto de las polaridades cuando estaba comentando la relación entre el cáncer y la depresión y me conecté con Freud. Para completar mi propia gestalt, en este punto se me hace indispensable imaginar cómo habría sido trabajarle al mismo Freud esta polaridad.

El juego dialéctico entre sumisión y dominio no llegó a equilibrarse jamás en él. Cuando fue sometido a esa primera operación por su leucoplasia, su sumisión fue patética y su humildad igual. ¿Cómo pudo admitir que lo operaran en esas condiciones y en ese ambiente?

"Deutsch lo acompañó al hospital de Hajek el día 20 de abril (1923), lo dejó allí y se retiró. Ninguno de los médicos amigos o parientes de Freud habían sido informados al respecto. La operación se realizó en el departamento de pacientes externos del hospital, en un local carente de comodidades o elementos adecuados, con el paciente sentado en una silla.

"La operación, con anestesia local, consistió en la resección del paladar derecho anterior con apertura del seno maxilar, que quedó abierto hacia la boca y aparentemente llegando hasta el reborde dentario derecho. Luego de dos horas y por la hemorragia sobreviniente, la operación debió interrumpirse y no se cubrió la superficie abierta con ningún elemento orgánico apropiado"<sup>34</sup>.

Más adelante dice: "El paciente sangraba en forma terrible y la operación *concluyó con el taponamiento y con un mensaje a la familia: 'Que le traigan ropa limpia'*".

"El estado del paciente no permitía su traslado a un sanatorio adecuado, aunque a escasos 100 metros estaba la Clínica Low, lujosa y bien dotada, que Freud conocía bien, ya que había llevado ahí a una paciente, Ema, con ocasión de una grave hemorragia.

"Al llegar al hospital, su esposa y su hija Ana encontraron a Freud en una silla de cocina y cubierto de sangre. El médico se había retirado y no había otro profesional de guardia ni enfermeras que ayudaran. Como no había habitaciones disponibles, se le colocó en una camilla provisoria junto a otro paciente, un enano hipotiroideo y débil mental.

"Llegó la hora de almuerzo. Existía una disposición por la cual los parientes no podían permanecer en la clínica y, ante la afirmación de que 'todo estaba bien' de una hermana de la caridad, ambas mujeres se retiraron.

---

<sup>34</sup> José Schavelzon, op. cit.

"Cuando dos horas más tarde regresaron, encontraron que en el ínterin había vuelto a sangrar profusamente. El timbre de la habitación no funcionaba y el paciente no podía hablar por su taponaje. Cuando la situación ya llegaba al límite, este enano, débil mental, salió en busca de ayuda. Él salvó en esa ocasión la vida de Freud. Nadie conoce su nombre"<sup>35</sup>.

Sí, los acontecimientos sincronísticos (Jung) existen. Las coincidencias también, pero todo lo que se diga de ese notable episodio, es poco. Un enano oligofrénico salvándole la vida a uno de los hombres que con más fuerzas creía en la omnipotencia del pensamiento.

¿No habría sido acaso el momento en que este gran hombre hubiera permitido entrar en su teoría y en su práctica la fuerza de lo orgánico, de lo que la naturaleza ofrece y provee sin necesidad de que el hombre lo organice y encauce y la magia de la "coincidencia" que —desconociendo o utilizando toda la causalidad— opere en el aquí y ahora? Si esto hubiera ocurrido, tal vez en los —últimos dieciséis años, en vez de luchar y someterse dócilmente a los cirujanos y múltiples radiaciones, intervenciones, plastias, etc., habría empezado a comprender qué era lo que ocurría realmente en su organismo. Si hubiera comenzado esta labor de discriminación, suprimiendo toda interpretación relacionada con las propias teorías sobre sí mismo que en su autoanálisis había ido elaborando, es posible que en ese mismo momento hubiera empezado a echar para afuera y desembarazarse de muchos conceptos y conclusiones no necesariamente deducibles de los hechos descritos.

Para ejemplificar el trabajo con polaridades, vuelvo a aquella que me aparece en Freud y me doy la licencia literaria para trabajarla gestálticamente:

Terapeuta: Bueno, doctor Freud, le sugiero que siente en esta silla a Freud. ¿Cómo se siente ahora? Acaban de operarlo en las condiciones descritas.

Freud: Algo débil, perdí mucha sangre y aún me duele bastante.

T: Bueno, entonces ahí es el humilde, el sumiso. Diga cómo es.

Humilde: Cuando se trata de mí, de estas cosas, acepto lo que me dicen...

---

<sup>35</sup> José Schavelzon, op. cit.

T: No, doctor, usted es todo así. Ese de ahí no tiene nada del otro. El otro está al frente.

H: Bueno, soy tímido, no me gusta molestar. Soy humilde. Si me han llevado a ese consultorio, ¿por qué voy a querer algo mejor?

T: Dígale algo al que tiene al frente.

H: No sé, no quisiera que tú aparecieras, aunque no creo que puedas aparecer. Tú tienes que estar muy seguro y tomar distancia de los otros para saber qué quieres y qué quieren. Yo, en cambio, dejo que me toquen, que me hagan lo que quieran. Me resigno. Ellos sabrán qué es lo mejor.

T: Cámbiese.

Omnipotente: No quiero ni escucharte. Cómo se ve que jamás te has ocupado de nada. Me das asco. No quisiera haberte visto nunca. Permites que cualquiera y en cualquier condición se meta en tu cuerpo, lo trajine y te maltrate. Eres un masoquista.

H: No sé de qué me hablas. A mí tampoco me gustas tú. Me escondes, no me dejas salir, te avergüenzas de mí. Y si yo no existiera, ¿qué hubieras hecho tú ahora que nos tenían que operar?

O: A mí no habrían tenido que operarme, y si necesitara algo, habría sabido con quién hablar. ¿Dónde hacer una cosa así? En la Clínica Low, en inmejorables condiciones de asepsia y esterilización de todo. ¿Crees que iba a permitir que me tocaran así?

H: Claro, pero no querías que nos pasara esto, ahí me dejaste solo. Cómo a mí también me hubiera gustado estar mejor, pero yo no sé ni pedir y acepto lo que me toca, como tanta gente humilde... Eso es lo que tú no entiendes —con lo inteligente que eres—, yo acepto lo que me toca. Si es bueno, gozo; si es malo, sufro.

O: No sé cómo puedo compartir un mismo cuerpo con alguien tan limitado como tú...

T: Contéstele eso que dijo, que usted no quería que eso les pasara.

O: Por supuesto que no quería. Imagínate si yo iba a querer que alguien, encima mío, se metiera en mi boca, me taponara, me dejara mudo, así como estuviste tú. ¡Jamás!

H: Yo tampoco quería estar así, pero no me importó demasiado, no tenía nada que decir, ni pensar. Me dejé ir como en un sueño. Así ha de ser morirse. Veía la cara del que estaba al lado y era un compañero.

O: ¡Ese enano oligofrénico! Si no tenía idea de quién eras tú, ni qué te pasaba. La verdad es que tú tienes un súper *yo muy* sádico que te obliga a aceptar castigos como ése.

H: No me digas esas cosas. Reconoce que me necesitas. A mí tú me das pena, por eso te cuido. No podría imaginarte en una situación así. ¿Qué sacarías con saber todo lo que sabes si los otros deciden por ti en tu propio cuerpo?

O: El cuerpo es algo perecible. Tiene límites y le pueden ocurrir cosas. Yo no intento ser inmoral de esa manera. Creo que he hecho mucho con mis ideas para liberar al hombre de esclavitudes y engaños terribles. Creo en la ciencia y cada cual debe hacer lo propio. La verdad es que en eso radica mi verdadera humildad. Tú no eres humilde, eres incapaz y carenciado. No vales más que ese enano que está a tu lado, y la verdad es que no te necesito para nada. Si a mí me pasara algo, lo sabría enfrentar. Buscaría a la persona adecuada y confiaría en su ciencia.

H: ¡Ah! Querido Freud, grande y sabio, no me digas eso, porque es mentira. Llegado el momento en que te tapen la boca o te impidan escribir, si sigues pensando como piensas, te mueres de desesperación y de impotencia. No, ahí me llamas a mí, que para ti soy un imbécil que me dejo hacer y no pienso.

O: No veo por qué te pones en esa situación. Reconozco que no me sería fácil estar sin escribir ni hablar... pero tampoco entiendo para qué me sirves tú.

H: ¿Realmente no lo entiendes? ¿Todavía no te has dado cuenta de que, con lo insignificante que soy, no puedes prescindir de mí? No sólo estoy en esos momentos. ¿Quién estuvo con tus niños pequeños? ¿Quién le dejó un espacio y un tiempo para ser oído, querido y tocado a Heinele? ¿No lo amamos por su dulzura y su candor? Él no necesita que tú le enseñes nada. Él necesita saber que te puede tapar la boca y decirte que sabe más que tú...

O: Ahora sentí aprecio por ti, no sé por qué te desprecio a veces. Te descalifico por blandengue. Ha de ser mi parte homosexual no resuelta que no me atrevo a acercarme a ti. Eres como mujer...

H: Déjate de inventar más cosas, grandote, yo no te tengo miedo y ahora me siento casi más grande que tú o igual.

T: Y tú, Omnipotente, ¿cómo te sientes?

O: Más cerca y más limitado, lo veo idéntico.

En este momento pondría otro barbudo frente a él (ya que todo ocurrió con los ojos cerrados), siempre hay alguien en un grupo que corresponde a las características necesarias, y haría que se tomaran de las manos y empezaran a levantarse juntos.

Como el supuesto es que Freud podía identificarse más con el Omnipotente, lo pondría a él del lado del Humilde.

Siguiendo las sesiones gestálticas con Freud, habría llegado al doloroso momento en que murió su nietecito y ahí —en grupo— le habría trabajado esa espantosa situación inconclusa con toda la medicina y la "ciencia" de los hombres que juegan a ser dioses.

Que Freud me perdone la afición a mezclar la realidad, los hechos fenomenológicos indiscutibles, con la fantasía y la literatura. Es una herencia de él, de la que no reniego en absoluto. Gracias a ello pude escribir con continuidad y completar un pensamiento sin necesidad de tener que dejar aquello en suspenso buscando fuentes de información fidedignas que puedan avalar lo que he pensado. Esto me ocurría antes de darme esta licencia, y esterilizaba toda mi posibilidad de completar nada, dejándome con una sensación de gestalt inconclusa. Otra deuda con Perls y Freud.

Después de trabajar esta polaridad en Freud, me surgen otras preguntas.

Cuando ocurrió esta operación, ¿sabía ya Freud que su nietecito Heinele tenía una tuberculosis miliar y que se moriría?

A Freud lo operaron en abril y su nietecito murió en junio del mismo año. Ahí se deprimió. Sin fe, pero aceptando los ineludibles designios de la naturaleza, vivió dieciséis años; y no murió invadido por el cáncer, sino por la infección y la necrosis. *Lo ajeno insertado en su cuerpo.*

¿Quedó una gestalt inconclusa en su relación con el medio, con aquello que también destruyó la vida de ese pequeño al que amaba tanto?

Como ya dije, el cáncer de Freud no fue la causa de su muerte, pues estaba estacionario. La causa de muerte fue la necrosis ósea producida por radiaciones, la infección y la ulceración más una neumopatía<sup>36</sup>.

Claro, y junto con la infección, y con todo lo que ella significaba, la percepción de que los que lo amaban (incluso su perra) no se podían acercar a él con facilidad. De la supuración de su mejilla derecha y la cavidad bucal emanaba un olor fétido y el dolor era agudo. En ese momento decidió que ya no se podía seguir, ya no era lo mismo.

¡Infección! Este era otro proceso diametralmente opuesto al anterior, a lo que pensamos como causa de muerte: el cáncer. Aquí, es el exterior, con todo lo que un organismo rechaza, que le es ajeno, lo que se mete adentro. Freud obtuvo su más caro deseo: mantenerse lúcido hasta el final, no sólo para dar teorías o explicar, sino para percibir lo que ocurría a su alrededor.

Cuando su perra lo miraba desde un rincón de la pieza con amor pero incapaz de acercarse, él comprendió. En ese mismo momento, la infección y la putrefacción de la zona ya no eran controlables. Tal vez cuando aquello comenzó, él, Freud, habría podido defenderse mejor.

Si en vez de analizarse a sí mismo *buscando siempre elementos causales* —siguiendo su propia teoría—, hubiera tratado de saber qué le ocurría y cómo era su relación con el mundo; si hubiera podido ver la coincidencia, o como quisiera llamar a uno de los hechos más notables y que evidentemente vivenció con intensidad (en el libro antes mencionado, de José Schavelzon, sale una foto del cuadro del Enano, de Velásquez, que siempre mantuvo en su sala de espera), la evolución del

---

<sup>36</sup> José Schavelzon, op. cit., p. 78.

psicoanálisis habría sido otra. Habría aceptado las ideas de Groddeck, lo organísmico.

Tal vez todo este comentario surge en mí de la necesidad de haber encontrado en Freud una más abierta oposición a todo lo "siniestro", venido desde afuera, una "darsecuentidad" que, mientras peleaba contra la religión, transformaba sus propias teorías en dogmas y, al mismo tiempo, creaba otra más de las "ciencias" del hombre que, por un lado, quieren mejorarlo y curarlo, y por otro, lo denigran y humillan.

De hecho, es posible que no hubiera formulado su teoría del instinto de muerte. Habría aceptado toda la impotencia producida por un mundo en el que nada ocurre con lógica, y si cualquier hecho —por doloroso que sea— tiene algún sentido, nuestra tarea es descubrirlo, después que frente a lo ineludible hemos dado el primer paso: aceptarlo. Diferenciar lo que es la aceptación de aquello que no depende en absoluto de nosotros modificar, de lo que es la aceptación de situaciones manipuladas por los hombres y determinadas a hacer cada vez más miserables y humillantes las situaciones de dependencia y de necesidad.

No necesitamos formular la existencia de ningún instinto de muerte en la medida que aceptamos sólo lo ineludible y peleamos activa y vigorosamente por no someternos a todos aquellos sistemas de tortura inventados por los hombres.

Vuelvo al trabajo gestáltico con polaridades, que me parece esencial en este enfoque y que pienso que puede hacerse simultáneamente y con facilidad en grupos relativamente grandes.

Lo primero es facilitar a la persona que se dé cuenta de cuáles pueden ser sus polaridades más conflictivas. Con relativa frecuencia esto puede evidenciarse en el discurso de la persona. Otras veces las polaridades se ponen en evidencia cuando trabajamos para rescatar lo proyectado o cuando hacemos fantasías especialmente encaminadas a ver aspectos aceptados y rechazados en una persona.

Las fantasías en que esto se manifiesta con más frecuencia son aquellas en que sugerimos la presencia de elementos absolutamente comunes y relacionados entre sí, pero en los que hay diferencias básicas, por ejemplo, la fantasía de encontrarse con un río, un árbol y una cabaña. Pedirle a la persona que sea cada uno de estos objetos y que tenga un diálogo entre ellos. Muchas veces se producen *impasses* en estos diálogos, la persona se angustia al ser uno u otro de estos elementos y no puede hacer el diálogo. No puede ser algo en movimiento, por ejemplo, como el río, y tener un límite, algo quieto y que permanece (fondo, piedras, etc.). Si lo conectamos con lo que evita, el punto de contacto, y llevamos

el diálogo —cambiando de lugar— hasta que "siendo un río" se dé cuenta que lo quieto del fondo tiene que estar presente para tener la vivencia del movimiento del agua. O los límites, las riberas son lo que diferencia esta agua de otra que sí corriera libremente por el campo, no formaría un río. Con frecuencia se hace evidente que la persona privilegia un aspecto en desmedro del otro. Desde aquí podemos llegar a facilitar el que la persona se dé cuenta, por ejemplo, de que en ella hay una polaridad no aceptada.

Relataré una experiencia en que se vio esto a raíz de un trabajo con una fantasía del tipo de las mencionadas.

Hicimos la fantasía de la estatua, que hemos modificado con el objeto de que surja más claramente el conflicto —sí lo hay— entre la imagen idealizada de sí mismo y la supuesta imagen real.

Describiré muy a *grosso modo* la fantasía, para que aquellos que no la conocen entiendan a qué nos referimos.

La persona se encuentra de súbito en una sala de museo que estaba a oscuras y donde de pronto se ilumina una parte y ahí hay una estatua de él mismo o ella. Tiene que reparar absolutamente en todos los detalles. ¿De qué material está hecha? ¿Qué representan la postura y la expresión vital? Después tiene que entrar el público y comentan cómo encuentran la estatua.

La modificación que le hemos hecho es que antes que entre el público, la persona construye otra estatua, también de sí misma, esta vez dándose cuenta de qué material *quiere que sea*, etc. Algunas personas corrigen muy poco la primera. Otras, por el contrario, hacen una que es muy diferente.

Así ocurrió con un muchacho, médico, de 29 años, que se describió en la primera como un gladiador griego. Desnudo, esculpido en mármol brillante. El relieve de los músculos era notable. La postura, elástica y fuerte a la vez. El rostro, despejado, hermoso. Es un hombre de 1,83 m más o menos. Alto y macizo, de rostro bien dibujado y rasgos regulares. De pie, representando la estatua, lograba dar la impresión de lo que estaba describiendo. Esta estatua tenía los puños cerrados, en un ademán que no armonizaba con el resto, que era más bien atlético, ni de defensa ni de ataque.

En contraposición a ésta, surgió una escultura de un hombre sentado en el suelo, con las piernas cruzadas por delante, afirmando los pies y sosteniendo con los brazos las rodillas, sobre las cuales y algo detrás de ellas, inclinaba la cabeza. Era de madera oscura.

Quedó con la sensación de que la escultura de mármol era su tendencia exhibicionista y narcisista (tiene un buen tiempo de terapia analítica de grupo) y que en la otra él está avergonzado. En ninguna de las dos se sentía muy feliz — dijo.

Al "trabajar" esto, le pedimos que fuera la estatua de mármol. Se puso en pose y habló (con los ojos cerrados):

Estatua de mármol: Aquí estoy, para que me admiren. ¡Observen qué hermoso soy, qué músculos, qué torso, qué sexo! Soy brillante, brillo por todos lados. Es a mí al que miran, no a ti (dirigiéndose a la otra estatua), tú eres insignificante.

Terapeuta: Cámbiate.

Estatua de madera: Sin embargo, me siento muy vivo. Estoy en contacto con la tierra, soy parte de ella, soy un tronco de árbol que sale de la tierra. Recibo mi alimento de la tierra. La savia corre por mi cuerpo. ¿Para qué estás parado ahí? Pobre, me das pena, tú no estás vivo. (La voz es profunda y *con* pocos matices. No logra transmitir la sensación de vida que describe).

T: Cámbiate.

Estatua de mármol: Envidioso, tú siempre tratando de tirarme hacia abajo. Te gustaría ser como yo. Estás perdido y enterrado en el suelo. Vives de mí, de mi brillo, de mi éxito, es a mí al que vienen a ver. (La voz es bastante firme, con orgullo y más vitalidad que la del de madera).

T: Cámbiate.

Estatua de madera: No es verdad que te envidie, más bien me das pena. Tú vives de la admiración de los otros. Si los otros no están, desapareces. Yo, en cambio, tengo vida propia. Estoy sostenido desde abajo, *me alimenta la tierra*. Estoy vivo. (La voz continúa siendo monótona y con un dejo de tristeza).

T: Cámbiate.

Estatua de mármol: Fanfarrón, tú estás pegado a la tierra, *dependes de ella, como yo de que me miren*. (Se le quiebra sutilmente la voz). No quiero seguir peleando contigo. Siempre consigues tirarme hacia abajo. Dejemos que entre la gente, que el público y ellos decidan a quién prefieren.

T: Cámbiate.

Estatua de madera: Claro, tú y *tu* público, sin ellos no puedes existir. Te das cuenta, *tú no existes si no te ven*. Si no hay luz desapareces.

T: Cámbiate.

Estatua de mármol: Claro, es cierto, en eso tienes razón. (La voz ha cambiado totalmente, casi es temblorosa). ¿Tú no podrías ayudarme?... Ahora me siento *como de cartón piedra*, es una sensación muy extraña, estoy vacío por dentro. Antes, cuando era de piedra, me sentía firme... ahora no, estoy vacío. Ayúdame, tú siempre sentado ahí, diciéndome que estoy mal, no me ayudas.

T: Cámbiate.

Estatua de madera: Yo te tengo mucho cariño y mucha pena. Quisiera que estuvieras vivo como yo, pero tú quieres estar parado, estar ahí separado de mí. (La voz es tan intensa como la otra).

T: Cámbiate.

Estatua de mármol: Está todo oscuro, *me siento arrugado, tengo miedo*, no me puedo mover y *temo deshacerme*. (La voz es de franca angustia, ha soltado los puños, trata de mover un pie y como que no puede. Está por un segundo paralizado, impresionan sus manos abiertas como en espera de algo en que afirmarse).

T: Déjate sentir, que tus manos hagan lo que quieran. Déjate llevar por lo *que tu cuerpo sienta...* (Se queda otro rato como imposibilitado de moverse. Con los ojos cerrados, las manos abiertas, el cuerpo relajado, casi como a punto de desplomarse. Es una figura patética y desolada. Parece un niño abandonado, sin

fuerzas y perdido... Se le repite lo anterior, suave y firmemente). Déjate sentir, no pienses, deja que tus manos y tu cuerpo te digan qué quieren hacer. (De pronto empieza a mover las manos y a acercarlas a sus brazos. Se toca y es un gesto de reconocimiento increíble. Le cambia el rostro, se empieza a tocar los muslos, el cuerpo. Lentamente se va moviendo y finalmente se bota al suelo. Por un segundo toma la misma postura que la estatua de madera, pero rápidamente sigue moviéndose como en bloque. Se golpea el cuerpo entero de un lado y el otro, con firmeza. No se le ve agresivo, es como alguien que confirma la solidez de un objeto... Abre los ojos sorprendido, se queda en silencio. El grupo lo acompaña religiosamente. Sólo dice: "Qué increíble, mis manos, cómo las sentí". Después dice: "Esto no tiene nada que ver con lo que yo imaginé de mis dos estatuas").

## Comentarios

Todos en general captaron que la estatua de madera tenía una voz desvitalizada. Se angustiaron mucho cuando él abrió las manos. Fue evidente, en un momento, el conflicto. Él no podía seguir siendo de cartón piedra. Ni podía ser el aparentemente fuerte y sólido de madera, pero que estaba desvitalizado y "pegado a la tierra".

Las dos polaridades descritas por él, y seguramente fabricadas con ayuda de interpretaciones "terapéuticas", eran igualmente débiles y poco vivenciadas. Se hizo obvio que de dos *ideas de sí* no puede surgir integración alguna.

Los trabajos, en estos seminarios o grupos de fin de semana, no van más allá (ni más acá) que este darse cuenta. No teorizamos con la persona. Se supone que esta integración orgánica, este *awareness*, es lo suficientemente intenso para detener por un tiempo las teorías que mantenían la división.

Viendo lo estéril que puede ser un diálogo no vivenciado, un encuentro entre dos aspectos que no tienen un sustrato real, uno comprende cómo es que hay personas que están quince años en análisis —freudiano o kleiniano— y saben todo de sí, tienen una increíble introspección y una asombrosa ironía para comentar de sí y de los demás, ¡y están donde mismo!

Imagínense sí, como en este joven, para luchar contra su narcisismo él tiene que conectarse con otro aspecto de sí, que idealiza tanto como el primero y que se salta una noción de sí elemental. Cuando este muchacho se dejó caer al suelo y se golpeaba y se movía sin cuidar la postura ni los movimientos, lo único

obvio era una necesidad de que toda su superficie corporal se tocara con el suelo, se contrastara con lo otro, lo no igual. Era saberse con una forma desde su sentir, su vivenciar. No un construirse desde la mirada del otro o la fantasía.

Aquí vemos algo que con frecuencia ocurre en los ejercicios grupales, con fantasías u otros. Las personas crean fantasías a expensas de las ideas que tienen sobre sí mismas o de las teorías. Sin embargo, al hacerles trabajar las fantasías, con la rapidez del cambio, el asumir el personaje con todo el cuerpo y verse llevadas a una verbalización que no puede ser muy elaborada, se pone en evidencia rápidamente el nivel de compromiso. El tono de la voz es básico. A veces, la parte más rechazada para la persona y para los que escuchan, también puede aparecer como lo "negativo"; tiene una voz más entera y vital que lo "positivo", por así decirlo. Si tenemos presente que ambos son aspectos de una persona y que no se trata de elegir cómo le gustaría ser o cómo lo preferimos nosotros, sino cómo realmente es, no cabe error posible.

El terapeuta debe tener en extremo claro este concepto, ya que con frecuencia los pacientes muestran tal rechazo por algunos aspectos, que estarían dispuestos —a la primera insinuación— a destruir aquella parte que se opone a que ellos sean como quieren ser. Es como la gente se expresa a veces de algún órgano, reclamando contra él, jurando que preferirían no tenerlo para que no les molestara.

Uno de los trabajos más dramáticos que me ha tocado hacer fue precisamente en Buenos Aires, para la época del Proceso, donde en una fantasía un muchacho vio en una vitrina una carabina y cuando se le pidió que fuera aquello que había visto, tuvo una gran angustia.

Al trabajar esto, surgió una situación de lo más conflictiva. Trabajó con él mismo cuando estaba haciendo la conscripción y tenía que salir armado a la calle junto con otros. Sentía total aversión por lo militar, pero no era "capaz" de rebelarse.

En el diálogo, se ponía él de militar al frente y se decía cosas atroces, que la mayoría del grupo suscribía. Tuve que ayudarlo y ponerme varias veces en el lado que era militar, porque indudablemente en esa parte había algo muy vital que no asumía por mantener esta pelea. El militar le dijo en un momento al otro: "¿Y qué has hecho desde que saliste de la colimba? Nada, nada de nada. Ni te dejas mandar, ni mandas. No sos capaz de tomar una decisión. La verdad es que para lo único que servís es para soldado. Yo, en cambio, podría llegar a ser oficial fácilmente, pues tengo decisión y me puedo responsabilizar por otros".

Su lado no-militar era conciliador, débil, preocupado de los demás en extremo. Cuando escuchó esto, sólo quería matar al otro. ¡Cómo era posible vivir con alguien que podía encontrar bueno ser militar!

Lentamente se fue viendo que la negación de este aspecto —a esos niveles— era responsable de la verdadera parálisis que tenía este joven desde hacía bastante tiempo. Su lado militar, por así decirlo, era su verdadera columna vertebral, era la necesaria firmeza y decisión para equilibrar una extrema sensibilidad. Sensibilidad que lo hizo sufrir especialmente cuando realizó el servicio militar.

Recuerdo que, a raíz de este trabajo, comentamos en el grupo con cuánta frecuencia ocurriría que un hombre podía identificar lo fuerte, decidido, activo, con lo militar y cómo, para sostener esto firmemente, se necesita negar todo lo que caracteriza lo femenino, que, como vio tan notablemente Jung, entre otras cosas, facilita la conexión de lo consciente con lo inconsciente, aparte de lo reconocido desde siempre: la receptividad, la sensibilidad y la capacidad afectiva.

¿Cómo serían o serán los militares en los que estos aspectos están realmente integrados? Me imagino que así son los verdaderamente humanos y que no necesitan inventar guerras para hacerse los héroes.

Trabajar con polaridades y con todo aquello que se exprese a través del cuerpo, dolores, contracturas, tensiones, etc., ha de ser lo más elemental en Terapia Gestáltica, y lo que le dará un sitio definitivo a Fritz Perls entre los descubridores que han aportado algo positivo al bienestar del hombre.

Lo interesante es que este enfoque puede ser llevado a un nivel educativo-preventivo, y no sólo mejorar la relación de la persona consigo misma y su entorno, sino también hacer más operativos los trabajos colectivos.

# CAPÍTULO 4

# EL ENFOQUE TERAPÉUTICO ENCUENTRO Y DIÁLOGO EN TERAPIA GESTÁLTICA

*El método es ciertamente el camino y la dirección que uno toma, mediante lo cual el cómo de su obrar es la fiel expresión de su ser. Si esto no es así, el método no es más que una afectación, algo artificialmente aprendido como un agregado, sin raíces ni savia, sirviendo al objetivo ilegal del autoencubrimiento, un medio de ilusionarse sobre sí mismo y escapar a la ley, quizás implacable, del propio ser<sup>37</sup>.*

C.G.Jung

Seleccionaré —para escribir acerca de este tema— algunas transcripciones de sesiones de seminarios formativos hechos en Buenos Aires, por los mismos participantes, muchos de los cuales se esforzaron tanto en entregarme este material ordenado, que contribuyeron de un modo muy importante para que yo pudiera y me decidiera a publicar algo (ver Apéndice, nota 5, pp. 185-186).

## Grupos Didácticos

En una reunión, el 24 de marzo de 1980, Isabel, una joven psicóloga de veintinueve años que había ingresado al grupo a fines del año anterior, después de haber permanecido un cierto tiempo en Esalen, planteó el siguiente problema:

Isabel: No estoy con ganas de trabajar. Tengo un problema grave con eso. Cuando me mandan un paciente, no sé si lo quiero tomar, no sé si realmente quiero trabajar como psicóloga, si realmente creo en la psicoterapia. Eso es lo que me pasa.

Lo único que me entusiasma mucho es que estoy tomando clases de yoga todos los días y estoy estudiando Zen con una persona relacionada con el yoga, la parte

---

<sup>37</sup> C.G. Jung, *El secreto de la flor de oro*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1976, p. 25.

teórica del yoga. Eso me encanta y es lo único que en estos momentos tengo ganas de hacer. Pero también me doy cuenta de que cuando estoy estudiando yoga, estoy pensando en las posibilidades de terapia, como que no es tan desvinculado. Pero lo concreto es que estoy con un paciente y no sé por dónde abordarlo.

Antes yo hacía psicoterapia, hacía trabajos gestálticos, estudiaba con Fiorini. Entonces yo sabía que hacía psicoterapia, que tenía mi control y que aparte me entusiasmaba, me encontraba y creía en esto. Ahora siento que no creo, que no sé desde dónde le estoy hablando a un paciente, si quiero que mi vida sea estar en contacto con el conflicto del otro, si quiero eso para mi vida realmente. A lo mejor podría ser instructora de yoga, hacer otra cosa, o clases de baile...

Estoy muy angustiada por esto.

Terapeuta: Y en otros planos de tu vida, ¿también te cuestionas?

I: Desde que me separé estoy viajando. Me fui a Bahía, volví, me fui a los Estados Unidos, siempre he estado yendo y viniendo. Se me hace duro estar en Buenos Aires y querer como empezar otro movimiento social.

Apenas me separé era fantástico. Salía con uno, con otro, me enloquecí. Me parecía bárbaro estar separada y joder y todo. Ahora siento que estoy cansada, que ya no tengo ganas de salir y que no tengo más ganas.

Si me quedo en Buenos Aires, tendría que buscar otra pareja y empezar una vida más familiar. Eso me pasa en Buenos Aires. Por eso me fui a Brasil. Ahí, en Brasil, llego y me olvido de las cosas. Estuve en Belo Horizonte con unas amigas con las que estuve viviendo en Esalen y ahí sentí que la vida era distinta, que la vida está organizada más para divertirse. Todas las noches ir a los bares y tomar. Salíamos en grupo y, bueno, podías tener un novio o no, pero no era importante, como que no me importaba estar sola.

Cuando llego a Buenos Aires, siempre siento como una presión. Todas mis amigas están casadas, es una cosa más familiar, y entonces estar con mis amigas, casadas, bueno, voy con los chicos, me siento como que no tengo un lugar acá.

Tampoco me gusta estar con la gente que está sola, pues se pasan todo el tiempo ahí, buscando engancharse unos, engancharse otros. Todas las minas preocupadas por casarse, los hombres también. Es como que no me encuentro.

Y en la profesión, lo mismo. De repente hoy, cuando empezó el grupo, que para mí desde que volví era... como volver a los grupos de estudio, la conexión con gente que está asentada en Buenos Aires, organizada con su vida. Y hoy cuando

llegué, sentí que me moría de angustia. No quería ver a nadie, me parecía: ¿qué es esta gente?, ¿de qué está hablando? A medida que fue pasando, que estuve hablando con C., con los demás, de repente sentí que me sentía mejor, que podía compartir lo que me estaba pasando. Y ahora me empecé a sentir bien, porque al principio me decía: "Voy a decir que yo no vengo más", y ahora de repente no, sentí que a lo mejor podría ver estas cosas y ver qué me pasa, ¿no?

Porque es en todo que no sé qué quiero...

T: Pensemos que esto que nos planteó hoy Isabel, a todos, fuera una cosa por la que llega alguien a verlo a uno a la consulta. Una persona que tiene un problema así... ¿Qué harían? ¿Qué le diría a ella cualquiera de ustedes? ¿No te importa, no es cierto, Isabel, que lo hagamos así, pedir opinión a los demás?

I: No, estoy y quiero trabajarlo de cualquier manera.

T: Sean bien libres. Espontáneamente, mientras ha ido hablando, seguramente a algunos les surgieron cosas que hubieran querido decirle o que hubieran querido hacer. Díganle no más lo que les surja. Pero háganlo directamente.

Algunas personas dicen algo, que no se escucha del todo bien. No hay mucha urgencia por hablar. Uno de los participantes alude al hecho de cómo ella se sintió algo mejor por haber podido hablar en el grupo, e Isabel contesta:

I: Yo siempre pienso en esa sensación de que el paciente viene y de repente sólo lo ayudo con estar. ¿Es válido sólo estar? Eso me cuestiono: ¿es válido eso? ¿Qué le estoy dando yo al paciente, la ayuda de contención sobre todo? Yo siento que eso se da en la terapia. O sea, ¿yo estoy ayudando a la persona a que cambie realmente? ¿La estoy ayudando a que transite en su vida? O sea, como que uno va a su terapeuta, charla, se descarga, como ve la gente a su psicoanalista, el más ortodoxo. Yo veo mucha dependencia de la gente, de amigos con su terapeuta, que vienen con angustia, van, hablan, se descargan y con eso están más tranquilos. *Eso, a lo mejor, fomenta el no cambio, o sea, que uno no llega a la depresión.* La gente viene con su terapeuta o va cambiando de terapeuta y siempre sigue estando mal, siempre sigue teniendo problemas, no resolviendo, y va, se descarga, se tranquiliza por el día, sabe que tiene a alguien que la ayuda, pero a lo mejor como que no cambia radicalmente el estilo de vida, ¿entendés? A lo mejor la cosa... no sé

si está claro... yo siento que eso es lo que pasa con mis pacientes. Yo estoy con mis pacientes y estoy pensando, desde donde yo estoy diciendo, ¿les va a servir hacer un trabajo? Siento que les ayuda. Tengo dudas de si estoy predispuesta para recibir tanta angustia, si tengo ganas de bancar a la gente, si quiero esto para mi vida, de repente estar constantemente recibiendo angustia del otro y sentir que vos estás bancando. Pienso en esto y siento cada vez que termino de tener la sesión con un paciente y me quedo tirada en la cama así, ni respirar puedo. Yo, antes, cuando era recién recibida, tenía una polenta y una energía, y ahora siento que cada vez me resulta más pesado. ¿Quiero realmente esto para mi vida? A lo mejor quiero para mi vida bailar, o hacer algo que sea más fácil, que yo sienta que me guste...

T: A ver qué más cosas entendieron. ¿Hay algo que quieran decir?

E: Yo siento que está diciendo: yo banco a todos y ¿a mí quién me banca? [interpretación]<sup>38</sup>.

I: Es que no sé si quiero tampoco alguien que me banque porque siento que yo toda mi vida me analicé...

L: De alguna manera tenías todo organizado. Tenías una pareja, buena o mala, y de repente se te desestructura todo y te preguntas: ¿ahora qué? [Traducción de lo dicho por I].

I: Cuando me fui de viaje, me puse a estudiar psicología. Estaba muy metida en esto, tenía muchas expectativas puestas en la psicología, en la psicoterapia... Al menos no entraba en el área de conflicto en ese momento. Yo sabía que no quería estar con mi marido, que quería enamorarme de otra manera. Pero en ese momento todavía pensaba que me gustaba vivir en Buenos Aires, que me gustaba ser psicóloga y que, al contrario, tenía polenta para hacer las cosas y moverme... Ahora es como que se abrió todavía más el campo de conflicto. No sé nada, hasta incluso si quiero estar en Buenos Aires. Otra cosa que me pasa es que me voy de Buenos Aires y empiezo a sentirme bien: estoy viajando, paseando, a uno le pasan

---

<sup>38</sup> Lo escrito entre corchetes son comentarios —que no hice en el momento— de cómo calificaría la intervención.

cosas todos los días, sobre todo cosas lindas... Llego a Buenos Aires y me angustio. Y en el momento en que estoy con el paciente, me pongo pésimo...

P: Yo diría que es desorientación ante una etapa. Se me ocurrió un chiste: vaya con su mamá... Es lo mismo que le dijo L: ¿quién me banca a mí? [Reacción que podemos calificar de maníaca, por el contenido y el cómo].

I: Yo estoy sola, es que tengo que estar sola. Siento que mi vida fue siempre muy bancada por todos. Y mi idea de separarme era romper con eso, una situación que tenía que modificar. No era que me llevara tan mal con mi esposo, sino una sensación de que siempre hice todo lo que debía hacer, siempre súper protegida por mi vieja, por mi marido.

Mi vida fue un continuo éxito de lo que debe ser y de repente sentí que eso no era la felicidad y nadie entendía, ni siquiera mi marido. Y yo sentía que estaba triste, y todo lo que yo pensaba que era la vida, casarme, ser psicóloga, tener una linda casa, viajar, eso no me bastaba; y después decidí no tener hijos, porque eso ya era seguir con esto para siempre. Y ahora ¿dónde voy a buscar la felicidad?

Incluso lo que me pasa es que las personas que veo, yo digo: ¿son felices acaso las personas que me dicen, bueno, hay que casarse, ya vas a encontrar otra pareja?... Ya tuve una pareja y ya sé que eso no era la felicidad... ¿La gente vive feliz?

Otra cosa que yo siento cuando llego a Buenos Aires: todo el mundo está mal. En general todos me dicen: me pasa esto, lo otro. Como que no veo a la gente contenta, muy convencida de lo que es *su* vida.

E: Yo quería decir algo... Que te atrevas a vivir la nada. Yo creo que atreverse a vivir la nada implica un planteo de que a lo mejor la ideología de la felicidad no era tal, no se encuentra en la profesión, en la pareja, ni en nada de esas cosas. Ésas son ideologías... Y creo que la cosa pasa por atreverte a vivir desubicada y en la nada por un tiempo. Creo que eso nos pasa a todos cuando todo lo que estaba organizado, se rompe... Me late el corazón... Me llega mucho porque a mí me pasó algo bastante parecido. [Consejo afectuoso desde un vivenciar profundo].

I: No me está pasando ahora. Ahora pensé: si esto me sirve, a lo mejor voy a reconciliarme con la terapia, porque de repente otra cosa que yo vivo mucho, si estoy en este punto, qué le voy a decir a un paciente.

Llama la atención, a estas alturas, cómo la actitud —absolutamente receptiva de Isabel— coincide con una moderación total en las opiniones del grupo. Cuando lo hacen, es con una interpretación [proyección] afectuosa o un consejo suave.

Ella tampoco se apura en responder y su tono no tiene para nada el tinte defensivo.

Por tratarse de una participante que tiene una transferencia positiva importante conmigo y percibir un compromiso emocional en el grupo posiblemente en relación a este tema, le hablo directamente:

T: Esto que dices, que cuando te separaste de tu marido, te fuiste a viajar, te fuiste a aprender más psicología. ¿Tal vez buscando algo estructurado en la desestructura? Todo tiene algún ritmo, tú puedes irte al Carnaval de Río, pero ya sabes cuál es el ritmo que vas a encontrar allá; algo estructurado de algún modo, pero distinto a lo que tú tenías estructurado. Te pasó que algo se te desarmó y te fuiste a otra cosa que estaba organizada de otro modo, desde afuera. Ahora la angustia es una cosa tuya. Te fijas y te planteas lo que le pueda pasar a otros en el contacto contigo, tus pacientes: "¿Qué les podría dar yo que estoy así?". Claro que tienes toda la razón del mundo. Si uno está buscando algo perfecto para sí, no es fácil, por eso tú dices: "¿Cómo voy a bancar yo?". Si tú no tienes que bancar a nadie... a lo más, llegar a bancarte a ti misma, si lo logras.

Estás con el problema de cómo encontrarle algún sentido a tu vida. Quédate sin encontrarle sentido a tu vida, mientras no se lo encuentres, pero si tú tratas de atender pacientes con la idea de que tienes que encontrarle un sentido a la vida de ellos o a la vida tuya, obvio que te quedas cargada de angustia cada vez que ellos se van. Con cada paciente se va reforzando tu angustia, tu indefinición, tu no saber el porqué o para qué estás en algo. Con cada uno de ellos que te plantea cosas y que tú no puedes llegar y darles una receta o decirles algo, solucionarles la cosa... Tal vez te pueden hacer mucho bien si tú te planteas esta cosa que te acabas de decir: "Yo no sé".

Si tú no sabes para ti, ¿por qué vas a tener que saber para otros? Pero aunque lo supieras para ti, tampoco lo podrías saber para otros. Eso es lo que te trato de transmitir, ¿me entiendes?

A veces le encuentro sentido a mi vida y me gusta, no tengo dudas de lo que hago, pero igual me es muy difícil encontrar el sentido a la vida de otro cuando me lo plantea.

Cuando tú hiciste este planteamiento, yo pude percibir tu angustia, pero, al mismo tiempo, me viene como una confianza de saber que estos momentos y estados por los que uno tiene que pasar, van a pasar.

No me siento obligada a darte una respuesta. No siento que tú echas tu angustia para afuera esperando que yo te dé una respuesta, ni yo ni ninguno de los que estamos aquí. Y si vas a un terapeuta, tampoco quieres que te dé la mano, como dijiste muy bien. No quieres ser dependiente, tú quieres encontrar algo, eso es claro, que ésa es tu cosa. Entonces a mí me alivia de golpe. En fin, yo no me siento exigida a nada que pueda ser importante.

He hecho terapia estando mucho más desorientada que lo que tú estás ahora, y con confusiones bastante grandes. ¿Te acuerdas el cuento que te conté de mi primera Terapia Existencial? (Al final describo este caso: Eduardo).

Lo que no sé en absoluto es si tú quieres —ahora— hacer terapia a alguien, seguir haciendo cosas, o quedarte quieta hasta saber qué pasa.

Siguiendo el desarrollo de esta sesión de seminario, yo me doy cuenta de la enorme dificultad que hay para transmitir lo que sería un enfoque terapéutico.

Aquí alguien planteaba un problema bastante general en esta profesión, o tal vez en cualquiera. Había un cuestionamiento de todo el hacer y, por lo tanto, del ser de esta psicóloga.

Si hubiéramos estado en un grupo terapéutico, donde el compromiso de todos es similar; quieren ver sus cosas personales y aunque alguno se ponga en terapeuta, o sea, se aleje —por este sistema— del compromiso personal que puede experimentar ante esta temática, esto es oscilante.

En los seminarios de estudio, aun cuando generalmente son más terapéuticos que nada, esto no ocurre. Pedir opiniones es establecer esa diferencia. Los que opinan, no se comprometen, no lo hacen en primera persona. Aun así, el coordinador puede darse cuenta de cambios ocurridos en los participantes en este sentido, como en este caso. Las opiniones son cuidadosas y, lo que es más sorprendente, nadie tiene urgencia por hablar.

Tampoco el escuchar está muy privilegiado. Le hacen observaciones a la persona que habló que no están necesariamente relacionadas con lo que ella expresó.

Si éste fuera un grupo que ocasionalmente se retine para un seminario de Gestalt, no habría por qué ocuparse de lo que está ocurriendo en el grupo y cada vez que surge algo individual, trabajarlo del modo más adecuado. Si por el

contrario, es un grupo que tiene continuidad en el tiempo, podría ser interesante, antes de seguir con lo individual, explorar qué ocurre en el grupo.

¿Cómo decidir entre lo personal y lo grupal en determinadas situaciones? ¿O es que siempre el terapeuta gestáltico tiene que atender a lo individual?

Para mí, esto pasa por la relación transferencial que existe entre la persona que demanda atención y el terapeuta. Mientras más positiva sea la relación transferencial del demandante (emergente grupal para los psicoanalistas), más importante puede ser frustrar sus expectativas. Es un movimiento absolutamente natural visto desde la contratransferencia: no nos es difícil postergar a alguien que claramente nos inspira afecto e interés. Tampoco nos surgiría hacerlo sólo porque se dice que en Terapia Gestáltica se crece con la frustración. Para mí, la frustración manipulada por el terapeuta no tiene efectos positivos. Es como los padres que quieren enseñarles el valor del dinero a los hijos y, teniéndolo en abundancia, lo retacean "para que aprendan a ganárselo". Con este sistema, los hijos aprenden a darle más valor que el necesario y jamás tienen un trato natural con el dinero.

No es necesario recurrir a truco alguno para frustrar las demandas de los pacientes; por el contrario, ellas siempre pueden ser excesivas y sin forzarnos de ninguna manera podemos frustrarlas.

Cuando se nos presenta la oportunidad o queremos eludir lo individual y elegir lo general, es una suerte —como en este caso— que la persona tenga una relación Transferencial positiva con el coordinador. Va a aceptar cualquier propuesta que le hagamos, incluso no hacer nada.

Decidiendo que tenemos que explorar qué pasa en un grupo, cuando percibimos cambios de cualquier tipo, yo personalmente prefiero proponer un juego grupal en el que trato de chequear la primera hipótesis que me surge y que no arranca de una interpretación antojadiza, sino de una observación fenomenológica, descriptiva. Nadie propone nada para *hacer*, lo que es notable en un grupo de estudio de Gestalt. Nadie, incluso yo misma, sugiere ningún trabajo con la persona que ha planteado algo importante que le está ocurriendo. La pasividad en las intervenciones es notable. Y esto frente a alguien que nos relata que no sabe qué hacer y al mismo tiempo nos cuenta de una actividad personal bastante más acentuada que lo habitual, un desplazarse por países y terapias bastante singular.

Algo pasa o podría pasar en muchos de los presentes y en el coordinador mismo con la pasividad y la actividad o con la angustia ante un planteamiento existencial tan claro, en una chica linda, rica e inteligente donde no quedan muchos aspectos externos a qué echarles la culpa.

Uno (el coordinador) puede percibir su propio compromiso, dejarlo entre paréntesis y trabajar con el grupo o expresar lo que está sintiendo, si se hace claro. En este caso, a esta psicóloga siguieron diciéndole cosas. En un momento, yo le recordé que le había contado de mi primera Terapia Existencial y me referí a situaciones en las que había trabajado con un paciente estando yo bastante confundida, y después de eso le propuse que se quedara un poco quieta.

Si hubiera leído esta transcripción ese día o la hubiera revisado con alguien, creo que —como ahora— yo me habría dado cuenta de que estaban ocurriendo problemas transferenciales importantes.

Me doy cuenta que las intervenciones interpretativas producen en mí una reacción contratransferencial negativa con el grupo más allá del afecto que pueda sentir por las personas que las hacen. Me cuesta o me niego a aceptar que, siendo terapeutas, aún no captan lo agresivo-defensivo de las interpretaciones.

Más allá de esta contratransferencia que se me hace evidente por lo repetida, puedo imaginarme todo lo que se echó a andar en mí, cuando Isabel mencionaba su excursión por diferentes terapias y "su yoga", como algo evidentemente bueno para ella y, desde mi visión, algo tan contraindicado en una persona que empezó esta búsqueda en un momento de desestructuración total (por haber pasado por una situación particularmente catastrófica), en que se podía postular que lo que la sostenía eran fuerzas inconscientes y que su consciente estaba debilitado (ver Apéndice, nota 4, p. 185).

Para mí, el yoga, como todo tipo de meditación, está indicado ahí donde la estructuración, la racionalización, la intelectualización reinan sin discusión, como dice Jung al referirse a las prácticas de yoga en los occidentales y después de explicar cómo en muchos casos incrementan la neurosis:

Sólo se trata, por de pronto, de aquellos casos en que la conciencia alcanza un grado anormal y, en consecuencia, está apartada de modo inapropiado de lo inconsciente. Tal estado de conciencia es la "condición sine qua non".

Nada sería más erróneo que querer emprender ese camino con los neuróticos, cuya enfermedad obedece a un predominio indebido de lo inconsciente.

Precisamente también por la misma razón, apenas tiene algún sentido ese camino de desarrollo antes de la mitad de la vida (normalmente entre los treinta y cinco y cuarenta años) y hasta puede ser sobremanera nocivo"<sup>39</sup>.

---

<sup>39</sup> C.G. Jung, op. cit., pp. 32-33.

Mi conocimiento de Isabel me hacía tener profunda confianza en su tendencia vital y su capacidad para cerrar asuntos inconclusos. La Gestalt, en un momento difícil de su vida, la había conectado con su propia capacidad de autoapoyo y de vivir en el presente. La reminiscencia de situaciones pasadas la llevaba a una exigencia de vivir en el "aquí y ahora" que por momentos la desorganizaba.

Vuelvo a Jung:

Como ya se indicó, lo que me determinó esencialmente a tomar un nuevo camino fue la circunstancia de que me parecía insoluble el problema fundamental del paciente, cuando no se quería violar un lado u otro de su ser. Trabajé constantemente con la convicción temperamental de que no hay, en el fondo, ningún problema insoluble.

Y la experiencia me ha dado la razón hasta ahora, pues a menudo vi cómo un hombre sobrepasaba simplemente un problema que hacía zozobrar a otro por completo. Ese "sobrepasar", como lo llamé previamente, se mostró, bajo una experiencia más amplia, *como un aumento del nivel de conciencia*. Algún interés más alto y más amplio entró en la perspectiva y, debido a tal ensanchamiento del horizonte, el problema insoluble perdió su urgencia. No fue resuelto lógicamente en sí mismo, sino que palideció frente a una dirección nueva y más fuerte de la vida. No fue reprimido y hecho inconsciente, sino que meramente apareció bajo otra luz y así fue distinto<sup>40</sup>.

## Sobre Terapia de Grupo

Volviendo a la situación planteada en el grupo, lo único obvio en el relato de Isabel es que no estaba pidiendo que alguien la bancara. Estaba poniendo el dedo en la llaga. Se estaba permitiendo un cuestionamiento que le hacía tambalear todo a ella y a cualquiera (ver Apéndice, nota 5, pp. 185-186).

Yo pude darme cuenta apenas de lo que me pasaba, por el hecho de que recordé aquella, mi primera terapia, que llamé existencial (p. 127, caso de Eduardo), en la que en algún momento cuestioné todo.

---

<sup>40</sup> C.G. Jung, op. cit., p. 32.

Viendo el desarrollo posterior de esa reunión, me era difícil entender qué pasó que sólo los dejé a todos en el comentario y bla, bla, bla. Ahora, al darme cuenta de lo que sentí o pude haber sentido frente a los comentarios, me imagino que mi reacción negativa frena en mí la posibilidad de pensar en algo positivo que facilite que el grupo se dé cuenta de lo que les está ocurriendo.

Es como si mi reflexión fuera la siguiente: "Bueno, si ellos quieren seguir arreglando su vida así, diciéndole al otro lo que le pasa, sin ver qué les pasa a ellos, que se jodan".

En general, creo que esto no me sucede en los grupos terapéuticos en los que, por otra parte, la deformación profesional no es tanta y, por lo tanto, lo interpretativo es menor<sup>41</sup>.

Por otro lado, este no facilitar que los miembros de un grupo formativo, o de aprendizaje, se den cuenta de qué está ocurriendo en un momento dado y tengan que aguantar angustias importantes —con racionalizaciones y todo— favorece (tal vez por la frustración) la madurez de los grupos, si así se pudiera decir.

No puedo comprender qué ocurre realmente y si hay algún derecho a hablar de grupos más maduros que otros, especialmente cuando se tiene claro que los grupos están compuestos por personas y no "son" algo en sí. Sin embargo, la relación con los grupos de los últimos años se ha caracterizado por una evolución muy gratificante, donde se ha pasado insensiblemente de un tipo de relación a otro, sin competitividad y con un enriquecimiento mutuo notable. Los participantes de estos grupos de control se han acercado después, a través de grupos de control para mostrar cómo trabajan, en una atmósfera en la que se acepta tanto la crítica como el elogio y que a mí me permiten enriquecerme con sus aportes y mantener un contacto con las problemáticas vigentes<sup>42</sup>.

Es precisamente en estos grupos de control donde con más frecuencia tenemos que tratar el problema transferencial, que es lo que empantana cualquier relación.

Antes de meternos de lleno en el problema de lo transferencial, quisiera comentar cómo se ha resuelto una situación parecida a la descrita, en otros grupos. Recuerdo especialmente algo muy similar en un grupo terapéutico en Santiago. Alguien planteó un problema parecido y lo relacionó con todo lo que ocurría.

---

<sup>41</sup> Hace años que no hago grupos terapéuticos. Sólo realizo laboratorios o talleres de fines de semana.

<sup>42</sup> Esto es en Buenos Aires y Córdoba, República Argentina, no en Chile. Hasta 1995, fecha en que iniciamos la formación de terapeutas gestálticos y/o mediadores y utilizamos toda la experiencia adquirida en largos años de control y formación de grupos. Contábamos con un grupo de profesores que había trabajado conmigo durante más de cuatro años.

También —como en este caso— yo dejé que la persona se explayara todo lo que quiso, tal vez en espera de que me surgiera algo para proponerle. Ahí casi no hubo comentarios. Mi sensación era que todos teníamos que reorientarnos, que necesitábamos un espacio y un tiempo, y para ellos y sobre la marcha, ideé algo<sup>43</sup>.

## ¿Hay fantasías o ejercicios gestálticos?!

No pueden imaginarse el temor que me da escribir cualquier ejercicio de estos llamados movilizadores que usamos para facilitar el darnos cuenta de qué está pasando en cada persona. No ha habido nada más nefasto para la Gestalt que este ser confundida con ejercicios movilizadores.

Esto lo presenté desde el inicio y además entendí muy bien a Perls cuando habla de los "*turners on*", los incitadores.

Tener una noción de qué es lo que se pretende ver o facilitar al hacer un juego o ejercicio orientado en algún sentido, no es lo mismo que esperar o pretender que el desarrollo sea de un modo determinado. Si yo hago un ejercicio para saber si los participantes tienen o no fuerza en su mano derecha, tendré que inventar algo que los haga darse cuenta primero si tienen o no fuerza y después si es mucha, poca o nada. Obviamente, no puedo tener patrón alguno, no determinar previamente qué es lo "bien". De ahí que estos ejercicios surjan desde una necesidad de chequear algo o movilizar una emoción que aparece no expresada y que suponemos puede estar bloqueando el contacto y la relación directa.

Este supuesto nuestro equivaldría a una interpretación grupal, como a veces ocurre en lo personal. La diferencia es que, al proponer el juego, podemos encontrarnos que algo había de lo supuesto, o a veces nada. Desde luego que aquí cabe la más desenfrenada manipulación grupal, hasta llegar a grados absolutamente patológicos. Hay algunos de estos manipuladores que hacen ejercicios para mostrar el grado de agresión o miedo que tiene la gente. Ponen a grupos grandes de personas en condiciones de relajación y después las conectan con situaciones aterradoras. Nada más alejado de la Gestalt que cualquier inducción sugestiva a nada determinado.

---

<sup>43</sup> Digo "ideé" algo, porque nada parecido había hecho ni visto hacer antes. Me ha ocurrido que me hablan a veces de ejercicios que "son" muy buenos para tal o cual cosa y yo recuerdo cómo ideamos entre varios, y para qué, el famoso ejercicio del que me están hablando. Ha dado una larga vuelta y llega de nuevo a mí, con un solo error y básico: se le ha dado un sentido absolutamente diferente o se usa para cualquier cosa.

Después de todo esto, me permito relatar la fantasía que hice en el grupo mencionado. Esto fue en Santiago en 1977.

Les indiqué: "Conéctense con la sensación que tienen en este momento, cómo se sienten, y desde esta sensación, imagínense que *son* algo que los *representa*: un objeto, un animal o una planta. Ubíquense en un espacio con un entorno en el cual están presentes todos los restantes miembros del grupo, asignándole a cada uno ser también un objeto, un animal o una planta. Determinen la relación en que cada uno de esos otros está con respecto a lo que ustedes son. Cuando hayan determinado perfectamente este cuadro total y se pongan en la postura correspondiente —a ojos cerrados—, y con plena noción de la presencia del resto, *siendo cada uno* lo que ustedes han fantaseado, entonces levanten una mano y avisen que terminaron. No abran los ojos hasta que se los indique".

Cuando todos terminaron, les pasé una hoja de papel y les pedí que marcaran en ella dónde se encontraban, qué eran y dónde y cómo estaba cada uno de los otros. Les dije que los que quisieran, que dibujaran.

Después les pedí que actuaran lo que habían puesto en el papel, dando a cada uno de los otros el rol que le asignaban y la actitud que esperaban. Los más silenciosos volaban por sobre los demás. Sorpresivamente, nadie puso a la persona que había ocupado el foco de atención ni aproximadamente en el *centro*. La persona misma tampoco se puso muy en contacto con nadie: era un salmón que remontaba dificultosamente un río. Yo era una casa que estaba en una orilla y el coterapeuta era un álamo que estaba en la otra orilla. El resto se movía incesantemente, unos eran pájaros, otros animales.

Varios contaron después haberse dado cuenta de que la angustia producida por el relato (una persona que se cuestionaba el asistir a un grupo terapéutico, "con lo que estaba pasando en el país") los había conectado con una especie de parálisis de la que sólo pudieron salir conectados con algo ajeno que podía moverse sin pensar.

Yo veía a todas esas personas moviéndose en ese espacio, amplio y luminoso, y agradecí a la Gestalt que me hubiera dado el permiso para no tener respuesta alguna, tampoco ocurrencias para solucionar lo que me parecía insolucionable y la confianza en que, favoreciendo el que las personas permanezcan en el aquí y ahora, siempre lo vivo quiere vivir. Sólo el pensamiento lo hace rígido y lo anula.

De este modo se trabaja en general en los grupos de Terapia Gestáltica.

Cuando ocurre algo que precipita opiniones o movimiento, o se expresa alguna problemática que al parecer afecta a varios, se hace algún ejercicio o fantasía en el que les sea posible mostrar qué les ocurre y cómo lo resuelven.

Si suponemos, por ejemplo, que algo ha desencadenado una competitividad mayor que lo habitual, hacemos un ejercicio de competencia, que ideamos sobre la marcha. Nadie tiene por qué mostrar más competencia que la que tiene, ni menos. En el ejercicio sólo se da la oportunidad de que esto se exprese al nivel que existe.

Si los principios básicos de la Gestalt están bien asimilados, la relación individuo-grupo se mueve con facilidad. En Gestalt no se producen al trabajar en grupos, aun en terapias prolongadas (grupos que duran más de 1 año), los "supuestos básicos" de los grupos psicoanalíticos, lo que nos lleva a pensar que es la interpretación y el manejo del grupo lo que determina estos "supuestos básicos".

En años de trabajo grupal jamás surgió, por ejemplo, un "chivo expiatorio" en estos grupos. Son tantos los elementos creativos que surgen de una cabal comprensión de lo gestáltico, del uso del método dialéctico y del permanente juego figura-fondo y de todo el posible bagaje de paradojas que interrumpen el discurso lineal, causalista, que sería imposible hablar de técnicas gestálticas.

No tiene sentido repetir ejercicios que se vieron hacer y que dieron sorprendentes resultados. Por el contrario, cuando se describe y muestra en los grupos o a las personas, con claridad, qué nos llevó a hacer un determinado ejercicio y se chequea el resultado, la repetición surgirá en circunstancias similares y será positiva.

Por ejemplo, una persona muy "bajoneada" llega a un grupo quejándose de estar "deprimida" y sin interés o sintiéndose directamente desvalorizada. Le pedimos que mire a cada uno del grupo y le dé algo, lo que le parezca que podría darle a cada persona. Ante la sorpresa de todos, logra darse cuenta de qué cosa (aspecto caracterológico o sentimiento) de ella es adecuado para cada uno. Al terminar la rueda, el ánimo y la expresión de la persona que hizo esto, cambiaron. Está más conectada y vital. ¿Qué ocurrió? Se conectó con aspectos de sí misma que tenía, no con lo que no tenía. Desde una mínima percepción del otro y captar el exceso o la carencia, pudo conectarse con variados aspectos de sí, no advertidos o negados. Se entiende que el efecto de este ejercicio fue poner a la persona o permitir que se pusiera en contacto consigo misma y que, al revés de lo imaginado, el haberle dado cosas —lo que en análisis transaccional se llama "caricias positivas"— la haría más débil y carenciada. Y es esto último lo que habitualmente se hace. Nos "enganchamos" insensiblemente en el discurso y creemos en la magia

de las palabras, y no en la fuerza del organismo y en el autoengaño permanente a que nos lleva nuestro propio discurso.

## Transferencia

En 1980, para la inauguración de la Asociación Gestáltica de Buenos Aires, escribí un trabajo sobre transferencia y contratransferencia en Terapia Gestáltica. Para ello tuve que hacer un esfuerzo de revisión de bibliografía, que ahora no estaría dispuesta a hacer.

Correspondía al esfuerzo que mis colegas argentinos habían hecho al constituirse en una Asociación que se ocupa del desarrollo y difusión de esta orientación.

En ese momento no encontré nada sobre el rema, y aún en la actualidad es un asunto que no ha interesado demasiado a los gestaltistas.

A mí, hablar de terapia me lleva directamente a ocuparme de la transferencia. Jean Ambrosi dice:

Ningún capítulo o párrafo trata de la relación terapéutica en Terapia Gestáltica:

Aquí y allá es cuestión de "relación verdadera", opuesta a la transferencia del psicoanálisis, o aun se puede leer que "el terapeuta en su realidad está presente en el paciente".

La ingenuidad de estas definiciones puede hacer sonreír. Perls, el modelo, estaba muy cerca, y la relación terapéutica en Terapia Gestáltica era la de Perls, que se podía observar, pero de la que él nunca dijo nada. Quince años más tarde, desaparecido el modelo, la imitación que se ha hecho de él es bien pálida<sup>44</sup>.

Este mismo autor propone un nombre para esta relación. Interesante su propuesta y su observación. Sin embargo, yo preferiría insistir en el hecho mismo, la transferencia, ya que el que no se escriba sobre transferencia en Gestalt, de

---

<sup>44</sup> Posteriormente a la publicación del libro citado de J. Ambrosi, le ha de haber llegado el trabajo que menciono y que había sido publicado tres años antes. Con un afectuoso saludo, me envió a esta lejana isla su libro y me ha sido en extremo valioso. Las traducciones de J. Ambrosi son personales.

ninguna manera significa que no se la reconozca y maneje, como expresé en ese trabajo publicado hace más de quince años<sup>45</sup>.

Citaré algunas de las conclusiones a que llegué en ese trabajo: El modo en que se realiza esta transferencia no depende solamente de las características del paciente, sino también, como es lógico, de la estructura caracterológica del terapeuta.

En general, la contratransferencia es un elemento decisivo en la función del analista como intérprete, y en la conducta del terapeuta cuando es objeto de expresiones transferenciales complejas por parte del paciente.

Nos parece que para el terapeuta se puede aplicar lo mismo que Jung dice del paciente. Es decir, si el terapeuta es neurótico, su contratransferencia ha de ser igualmente neurótica.

El modo como nuestra propia estructura de carácter o nuestras propias reacciones participan en la interacción terapéutica, es lo que hace que las terapias interpretativas, del tipo que sean, incluso las conductuales, sean de un alto riesgo para el paciente.

Más adelante digo<sup>46</sup>: "De los antecedentes mencionados anteriormente, más el aporte del enfoque existencial, es de donde parten mis informaciones iniciales sobre transferencia. Y ha sido con esta orientación como telón de fondo con la cual me he acercado como terapeuta a mis pacientes, sea cual fuere el tipo de terapia que empleara. Es así que pude observar que, al trabajar con una orientación analítica, como lo hice en el inicio, o existencial o gestáltica, el fenómeno de la transferencia aparecía sistemáticamente y las diferencias estaban en el manejo de esta situación".

El aporte de la filosofía existencial fue una apertura definitiva en la posibilidad de enfrentar a los pacientes con una actitud más centrada en sus posibilidades y deseos de cambios que en mi habilidad terapéutica.

En este contexto, la Terapia Gestáltica, que ponía el acento en la responsabilidad del paciente y me daba instrumentos para favorecer esto, me facilitó enormemente la tarea. Y la primera sorpresa fue la facilidad con que podía manejar situaciones transferenciales que antes se me habían hecho tortuosas.

---

<sup>45</sup> Jean Ambrosi, op. cit., p. 67.

<sup>46</sup> Adriana Schnake, "*Transferencia y contratransferencia en terapia gestáltica*", Rev. de Psiquiatría y Psicología Lat. Amer. Vol. XXVII, 1981.

A mi modo de ver, y después de varios años de trabajar con esta orientación en forma sistemática, diría que lo que aquí ocurre es que el terapeuta no "cultiva" la transferencia, como no cultiva la neurosis en el paciente.

Desde el inicio está absolutamente alerta para devolverle al paciente sus emociones y proyecciones. No le permite que responsabilice a otros de lo que le ocurre a él, ni menos aceptar ser el depositario de partes o aspectos del paciente que éste debe asumir.

No argumenta ni discute con el paciente. Tampoco le interpreta las fantasías o proyecciones puestas en el terapeuta o en cualquier miembro del grupo.

Simplemente trabaja esto de modo que el paciente pueda darse cuenta de qué le ocurre a él o qué está poniendo en el otro que no quiere aceptar de sí mismo.

Esto se hace desde el principio y permanentemente, tanto en terapias individuales como en grupos, lo que impide que el fenómeno de la transferencia se intensifique y se produzca una relación neurótica tan establecida y rígida como cualquier otra de esa persona.

Desde este punto de vista, la orientación gestáltica podría haber sido un revolucionario aporte al psicoanálisis. Así como Freud no vio lo útil de la transferencia negativa, ni la presencia de una determinada transferencia en la paranoia o en la neurosis narcisista, tampoco vio que no era necesario crear una neurosis de transferencia para *conectar* a la persona con conflictos ocurridos en la infancia.

La Terapia Gestáltica, en vez de crear una neurosis, pone énfasis en lo que puede ser una relación no neurótica para el paciente. Esto último está en total acuerdo con lo que la escuela de la Psicología del Yo describe como "alianza terapéutica".

Según Zetzel (1956), la relación real es el núcleo a cuyo alrededor puede desarrollarse una alianza terapéutica más madura, incluso en el caso de un paciente psicótico.

El modo de operar con lo que ocurre en un grupo, o con el terapeuta en Gestalt, es a través del darse cuenta en el aquí y ahora.

El terapeuta que tiene una orientación gestáltica jamás está escuchando solamente al paciente. Lo observa en su totalidad y desde ahí puede percibir un cambio de coloración, un gesto que se repite o una contractura muscular. Así, por ejemplo, un dedo que se dirige acusador hacia nosotros, puede transformarse (al continuar repitiendo el movimiento, en un "continuum de *awareness*") en un látigo

que lo persigue o en un círculo opresor que lo envuelve y asfixia. Y el paciente es una criatura indefensa que no tiene o cree no tener la fuerza o el deseo de salir. Cuando el paciente completa esta situación y logra salir de ella, se da cuenta de que la omnipotencia o el rechazo que creía percibir en el terapeuta corresponde a lo que pudo haber recibido o fantaseado de uno de sus padres.

El terapeuta ha pasado a ser un aliado de la parte sana del paciente. Interpretar el gesto como una acusación, aunque podía corresponder a lo que superficialmente estaba ocurriendo, habría sido aliarse y reforzar la defensa del paciente. Esta vez hubo una experiencia emocional correctora. Vivió la situación de otro modo. La persona fue capaz de conectarse con esa sensación, completar su gestalt y no volvió a evitarla fóbicamente una vez más. Esta vez hubo un adulto, el terapeuta, que creyó que el paciente podía o tenía que vencer aquel obstáculo sin asfixiarse o esconderse. No se apresuró a tranquilizarlo, ni lo ayudó a negar el obstáculo.

En Gestalt tampoco se acepta que el paciente nos transfiera sus propias capacidades o nos vea como la madre o el padre todopoderoso y protector, o como "el pecho bueno", y quede adherido al terapeuta y por tiempo ilimitado. Si algo de aquél lo depositó en el terapeuta, y esto se hace evidente por la frecuencia con que insiste en su necesidad de que lo ayudemos a tomar decisiones, por ejemplo, usamos la "silla vacía" y hacemos que siente al terapeuta frente a sí mismo y dialogue con él. Rápidamente se da cuenta que tiene introyectada la imagen del terapeuta y que puede darse respuestas mejores que las que éste jamás le daría.

Así, al trabajar permanentemente con la proyección y al hacer que el paciente rescate todo aquello que deposita en el terapeuta y en quienes lo rodean, al no permitirle que se evada asociando libremente, y que al hacerlo asuma la propia responsabilidad de su situación, se lo sitúa en un actuar adulto que a veces se hace casi insostenible por su extrema dependencia o inmadurez, pero que muestra definitivamente su disposición real a abandonar la neurosis y, como dice Perls, a dejar el apoyo ambiental por el autoapoyo.

En el inicio de este trabajo ya había mencionado el concepto de Jung de transferencia y, de acuerdo con lo señalado por él, del significado de transferencia en alemán: proyección.

Innumerables son las situaciones en las cuales en una sesión se han producido cambios espectaculares en una persona que ha llegado en condiciones deplorables de abandono o falta de autoapoyo, que se ha hecho más evidente en nuestra presencia.

El primer impulso a tomar o acercarse a esa persona como a un bebé y querer defenderla de toda agresión externa, nos remite inmediatamente a la posibilidad de que esa persona realmente nos vea y nos crea capaces de algo tan obviamente imposible. Ese aviso que nos hace detener nuestro primer impulso es algo más que una muy bien aprendida técnica. Ahí está presente toda nuestra contratransferencia. Nuestro afecto limitado por un elemental criterio de realidad. No es un bebé, como ocurre con los hijos; comprendemos que estamos frente a un adulto que podría cargarnos a nosotros.

Así me ocurrió en una entrevista con una mujer que había tratado años atrás individualmente y en grupo y que se había sobrepuesto a una situación en extremo difícil con un coraje y decisión admirables.

El marido, muy preocupado, me pidió una entrevista de urgencia. Me doy cuenta que tanto él como ella están depositando en mí una expectativa que no corresponde a la realidad: es imposible que si ella ha permanecido dos meses en un estado de gran angustia y de un temor paralizante, con un insomnio pertinaz, pueda "salir" de esto con una entrevista. Insisto en que estoy de paso por Santiago y que sería preferible que la viera otra persona. No, ella está en tal estado que sabe que cualquier psiquiatra que la vea la querrá hospitalizar, y "eso" no lo acepta ninguno de los dos. Han tenido una experiencia muy dolorosa al respecto y no están dispuestos a arriesgarse.

Aparece una mujer bastante cambiada de la que conocí. Tiene un sobrepeso de unos 20 kg. Tensa, se sienta al borde del sillón. Ha trabajado en exceso y ahora tiene una situación económica inmejorable. Su marido, en cambio, ha tenido una crisis económica, de la que no se queja demasiado. La acompaña visiblemente preocupado. No puede dormirse ni conseguir que su cuerpo no se le hiele si su marido no se acuesta al lado. Lo llama e interrumpe constantemente. Su conducta es como la de una niña de pocos años, en absoluto contraste con su actuar como una ejecutiva exitosa, de hasta hace poco tiempo.

A solas conmigo, se permite hablar de sus temores. Teme que su marido se aburra de ella y la deje. Ella "siempre ha tenido que partir". Habla de cosas que conocemos de su terapia anterior. Se vive como una pobre niña huérfana cuidando sus poquitas cosas que atesoraba en un "bultito". Cuando dice esto, cierra una mano que cubre con la otra. Cuando habla de este tener que irse con su "bultito" una vez más, lo hace en forma repetitiva y discordante del resto del cuerpo, que aparece tenso y en actitud de alerta.

Hacemos que se concentre en ese puño cubierto por la otra mano. ¿Qué hay ahí? ¿Cómo es o qué quiere o hace esa mano? ¿Qué hace la otra? Le decimos que sea ese puño. Desaparece la tensión. Ella ahí, siendo ese puño, es pequeña y dentro de algo tibio, algo que la contiene y ampara. Ahí quiere permanecer. Le decimos que se deje estar, que permita a su cuerpo acomodarse al espacio que tiene, que no se preocupe de sujetarse a sí misma. Se encoge y se acomoda en el sillón. Se ayuda a que lo que describe sea más real, cubriéndola entera con una manta. Ahí permanece un largo rato (¿sería eso posible si esta paciente, en nuestra presencia, no hubiera recreado o proyectado una imagen de alguien que puede contener?), con pequeños movimientos. Empieza a quejarse de no estar bien. Demasiado grande para el espacio. Le falta aire. Tampoco se arriesga a salir, no puede sola, se asusta... Se produce el *impasse*. Le decimos que no decida nada pensando, que deje que su cuerpo decida, que confíe en él. Asistimos a un verdadero nacimiento.

Llevó al extremo su situación de dependencia y de necesidad de sostén y amparo y salió de ella cuando sintió que en esa situación se moría. Se dio cuenta que su deseo de vida era más intenso que su deseo de permanecer protegida. Su cara, al estar afuera y abrir los ojos, se veía relajada y radiante.

Después hablamos. ¿Cuántas veces más ella tendría que acordarse de que la niña huérfana (hecho real) que había en ella tenía una mamá: ella misma? La situación de estrés vivida el último tiempo, la dieta hipocalórica, el éxito económico (¿no había atribuido tantas cosas dolorosas a la falta de medios?), todo aquello se confabulaba para conectarla con esa dolorosa sensación de desamparo a la que había recurrido tantas veces antes de su terapia anterior. De paso se dio cuenta de cómo en los últimos años, así como acumulaba bienes, acumulaba kilos.

En una sesión ella salió feliz y ha seguido sin problemas un par de años, hasta la fecha, y ha bajado de peso, sin dietas.

Aquí no opera la magia. Aquí opera la transferencia, ese increíble fenómeno descrito por Freud y conocido desde siempre.

Ella vino a ver a una persona con la cual se había producido una relación. Alguien que era un testigo, o podía serlo, de cualquier locura a la que su fantasía podía llevarla. Estaba dado el 90 por ciento del ingrediente necesario para que una gestalt se complete. Casi es mucho atribuir un 10 por ciento al espacio y al tiempo que yo le ofrecí.

Hasta nos quedó tiempo para que yo le hablara de mí y me perdonara el que me hubiera ido a vivir tan lejos.

Estoy consciente de que este hablar mío acerca de terapia como propiamente tal, es desorganizado y disperso. No puedo evitarlo. Reconozco que mientras el hacer terapia no opere en un marco menos empresarial que el actual en nuestros países, no es un interés primordial en mí.

Veo a la Terapia Gestáltica y todo el enfoque descrito, especialmente lo que continúa de este libro, "Los Sueños", como una increíble posibilidad de estructurar planes educacionales que los incluyan y que contribuyan más a la prevención de las neurosis, y posiblemente psicosis, que a su cura.

Lo que no acepto es la deformación o mal uso que se puede hacer, y de hecho se hace, de esta orientación terapéutica, ya que ello —si aumenta— llegará en definitiva a desvirtuar totalmente la enorme utilidad que puede prestar para curar y prevenir deformaciones dolorosas que sumen al individuo en su egocentrismo, que lo aleja cada vez más de sí mismo y de sus iguales.

Las deformaciones en la comprensión de este enfoque surgen hasta en las personas más serias y bien intencionadas, y ello debido al poco esfuerzo que hemos hecho los que trabajamos y estudiamos esta orientación, por transmitirlo adecuadamente.

Así, me sorprendió la siguiente afirmación de Theodore Roszak, refiriéndose a Paul Goodman:

En el estilo de pensamiento básico de Goodman, tanto cuando *actúa de terapeuta* de la Gestalt como en sus *novelas*, subyace la psiquiatría gestalt, que es lo que proporciona una estructura articulada o sistemática al pensamiento de Goodman.

Sería difícil hacer aquí plena justicia a la Gestalt. Tanto teórica como prácticamente. Sigue siendo (1968) una de las escuelas más discutidas de la psicoterapia posfreudiana, *quizá, sencillamente porque hace un dividido esfuerzo por integrar la tradición psicoanalítica en una sensibilidad derivada esencialmente del misticismo oriental. Mezclar agua y petróleo no sería una idea menos portentosa*<sup>47</sup>.

En este comentario, vemos la enorme dificultad de aceptar o ver coincidencias en nuestro habitual modo de pensar.

---

<sup>47</sup> Theodore Roszak, *El nacimiento de una contra-cultura*, Ed. Kairos, Barcelona, 1981.

En vez de alegrarnos o sorprendernos de cómo, siguiendo tan diferentes caminos para acercarnos al hombre, a nosotros mismos, llegamos a puntos comunes; inventamos una teoría explicativa: se quieren mezclar "enfoques".

Cuando se establece un contacto profundo y más allá de los límites del pensamiento causal, se llega a obviedades que son comunes entre los hombres. Como que la anatomía y la fisiología de los rusos, norteamericanos, chinos, indios y hasta latinoamericanos son bastante similares, casi idénticas, aunque se pasen muchas generaciones tratando de que sean diferentes. Es algo de lo que vio Jung en sus investigaciones y lo llevó a aquello del Inconsciente Colectivo.

Es obvio que la Gestalt, al basarse en las polaridades de contacto y retiro, se inserta en lo esencial de la vida, y los orientales descubrieron hace milenios lo cíclico de la naturaleza, que nosotros perdimos de vista explorando en una sola dirección.

Tanto como Occidente buscó en una dirección, ahora pretende volcarse a la opuesta.

De Oriente salen legiones de maestros y de pronto en Nueva York hay 500 personas meditando en una sala a prueba de ruidos. Es probable que ése sea un camino. El camino occidental "científico" de acceder a aquello a lo que nuestro organismo —dejado en libertad o sin manipular— nos llevaría naturalmente.

Para completar la confusión de esta parte de este libro, más vinculada con la terapia, relataré el caso de Eduardo, que mencioné antes y que siempre recuerdo cuando me conecto con la verdadera tarea del terapeuta.

Además, desde ese paciente empecé toda una exploración de la depresión y el suicidio que ocupó muchos años de mi quehacer profesional y que es sobre lo que específicamente mi amiga Sonia me pedía que escribiera y que en este libro sólo he tocado tangencialmente.

## Eduardo, una terapia existencial

Cuando empecé la carrera, estaba haciendo la especialización en psiquiatría en la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Chile, en Santiago.

El jefe de la cátedra, el Dr. Ignacio Matte Blanco, era al mismo tiempo presidente de la Asociación Psicoanalítica Chilena. Un gran analista didáctico (al que le debo el permiso para hablar de psicoanálisis sin haberme recibido de analista), actualmente (1987) analista didáctico en Roma. (Ahora, año 2003, hace ya unos

años que el Dr. Matte falleció, y en la medida que he ido escribiendo y recordando, me he dado cuenta que, para alguien "tan esotérica" como yo fue un ordenamiento y adiestramiento de mi conciencia el haber estado por más de 180 horas en análisis didáctico, especialmente porque mi analista era oportuno y atinado en las interpretaciones que nunca me sorprendieron demasiado).

Estábamos en pleno auge del psicoanálisis, aunque el movimiento existencialista, que ya había llegado hacía años a América Latina, había contribuido a debilitar sus premisas. Sólo los psiquiatras jóvenes de entonces (1957) hacíamos algún esfuerzo por hacer algo con esta orientación en psiquiatría. Yo me declaraba existencialista.

En estas condiciones me llegó un paciente de 26 años. Obrero, deprimido y con una impotencia sexual absoluta. Nunca había podido tener relaciones sexuales. Tenía una novia, a la que amaba, pero con la que nunca intentó hacer el amor por temor al fracaso. Bebía en exceso, sin ser alcohólico. Estaba agobiado. No me sentí capaz de atenderlo, me pareció una responsabilidad que no podía asumir. Me inspiró mucho afecto. Lo vi tres veces para hacerle la historia clínica completa: diagnóstico, pronóstico, etc., y ver la posibilidad de que algún terapeuta, de los buenos, lo atendiera. Pero, no era fácil, pues todos estaban recargados de trabajo. En la Clínica no se hacía psicoanálisis (aunque todos lo hacían en forma particular). Los grupos hechos por los más prestigiados eran casi exclusivos de estudiantes y profesionales.

Mi paciente era extraordinariamente lúcido, con una capacidad de introspección sorprendente. Con esta propaganda conseguí que admitieran a Eduardo en un grupo psicoanalítico. Me quedé feliz. Realmente el terapeuta era bueno y yo pensé que lo ayudarían.

Dos años después aparece Eduardo en mi oficina. Trabajaba yo entonces en un pabellón de psicóticos. Venía a "despedirse".

Por casualidad había oído un comentario de pacientes sobre un psiquiatra al que "se le suicidó un paciente" que estaba muy mal y que no quería seguir trabajando. Él quería que yo supiera que estaba agradecido de mí y que creía mucho en que yo iba a ser una buena psiquiatra.

Su aspecto me espantó y lo invité a que conversáramos más. Me dijo que había probado todo y fracasado. Su novia, finalmente, había peleado con él. Bebía en exceso. Estaba deprimido y "sabía" que jamás se repondría de esto. No quería vivir. Su voz lenta, entrecortada, en la que a ratos se escuchaban frases que denotaban un aprendizaje de su lenguaje que contribuía a hacer aún más definitiva

y sin salida su situación. Su discurso me impresionó más allá de lo posible. Tenía que ver con tantas cosas leídas, pensadas, sentidas. Para mí, el suicidio era una posibilidad que no se le podía negar al hombre.

Me hundí en mi asiento (mi viejo sillón que me ayudó a sobrevivir). Le di un cigarrillo y yo encendí otro. Me di cuenta de lo absolutamente absurda que podía ser toda idea de diagnóstico. Él era un hombre joven, inteligente, que si hubiera nacido en una familia burguesa, habría ido a la universidad, como cualquiera de nosotros, y que apenas había estudiado hasta tercer grado. Él no tuvo a su lado *Temor y temblor* cuando la desesperación lo inundaba. Y lo que le ocurría, a mí me parecía atroz. Se negaba la única posibilidad de salir por un momento de la estrecha cárcel en que estaba. No poder hacer el amor con la mujer que amaba lo privaba de esa posibilidad de comunión que le podía permitir seguir creyendo.

Desde lo más profundo de mí, le dije que yo no tenía derecho a decirle nada que impidiera su decisión, porque yo no iba a vivir su vida. Y encontraba terriblemente dura su situación. Le agregué que sentía que diciendo que quería tanto a una mujer, no se hubiera atrevido a decirle lo que ocurría. Que aun pensando en la muerte, le importara más su imagen que el sufrimiento de ella. Me puse en el lugar de ella y Je dije que yo jamás podría comprender que alguien que me quería así, no tuviera la confianza en mí como para contarme lo que le ocurría. Que jamás se me ocurriría pensar espontáneamente en algo así y seguramente ella se culpaba mucho del fracaso de las relaciones de ellos.

Ahí juntos, escribimos una carta en la que él le contaba de su tratamiento y el problema que tenía y que no había podido solucionar, y de cómo él no se sentía con derecho —según dijo— a hacerle perder el tiempo, pero que tampoco podía ofrecerle matrimonio, si no era capaz de funcionar como hombre. No mencionó para nada su decisión de no seguir. Esto lo veríamos juntos y si con claridad y lucidez lo asumía, yo no haría nada para impedirselo.

Volvió. Seguimos hablando. No nos referimos jamás a la impotencia sexual. Para mí era la menor de las impotencias que lo paralizaban. A los seis meses, sin haber hecho jamás el amor, dieron casarse. Ahí usé toda la información que tenía. No me importaba si usaba sugestión, fantasía, lo que fuera. Recordé su pánico y rechazo la primera vez que fue a un prostíbulo y vio a una mujer desnuda. Usé la buena relación que teníamos y me aproveché del rol de médico. Lo instruí con una seguridad total. Le prohibí intentar siquiera tener relaciones la primera noche. (Tuve una entrevista asolas con su novia, para que colaborara). Le expliqué que en las fiestas de novios hay mucho alcohol y eso dificulta la erección en las mejores

condiciones. Le aseguré que no tenía por qué tener dificultad alguna. Que eso era algo normal y que surgiría normalmente. Que lo enfermo era pretender "manejar" el sexo en las condiciones en que lo había intentado las primeras veces (en prostíbulos).

Le dije que en la noche la tocara, la reconociera, se diera cuenta de que era su novia, y que se dejara tocar y acariciar por ella. Crucé los dedos y me encomendé a Dios.

Ocurrió lo esperado: no pudo hacerme caso en todo y esperar hasta el otro día. No puedo describir todo lo que aprendí con este paciente. Más de una vez me hicieron mostrar "el caso" como una terapia existencial, en seminarios de terapia. La terapia que mostraba es la que siguió.

Era una de esas curas que la gente llama milagrosa. Cuando Eduardo vino a contarme que su esposa estaba esperando familia, era otro hombre.

Pocos meses después llegó a verme borracho, cinco minutos antes de la hora de salida en la clínica. Me dijo: "Mi mujer murió...". La noticia me paralizó. Estaba en el policlínico... No supe qué hacer. Pedí la ficha clínica. Le dije que se tendiera en el diván, porque se caía de ebrio. Lo dejé hablar y yo escribía, sin importarme en qué hojas, dónde. "Epicrisi" encima decía "malditos asesinos"... ése es un documento. "No sé por qué vine... usted antes me hizo creer, ¿en qué, en Dios? No, yo soy socialista... socialista. Qué cagada, no soy nada, soy una piltrafa humana... algo habré hecho..."

No tengo remedio... Perderla, perderla después de haberla tenido. Y tenía un hijo adentro... Malditos, desgraciados, los médicos, doctora, son una casta maldita, ellos, los dioses... No puede ser... [lloraba como un niño] No puede ser, la devolvieron tres veces del hospital, doctora, y era un embarazo tubario y se murió sola... no la quisieron recibir..."

¿De qué valía nada? ¿Era más valiosa la vida de ese hombre desesperado y borracho, que la de esa mujer que lo amó? Yo había ayudado a operar embarazos tubarios rotos en la A.P. y había sentido el fantástico milagro que es a veces la medicina. Una mujer casi muerta, con anemia aguda, una palidez cadavérica, fría. Transfusión. Abrir el abdomen, ligar los vasos y ver cómo el color y la vida volvían a ese cuerpo...

¿Quién la examinó? ¡Cuánta prepotencia, Dios mío! Y tanto más frecuente con los que menos tienen. Esto no pasa en una clínica particular. Ahí la dejan —por si acaso— el tiempo necesario, total paga. ¡Qué horror! ¡Por qué estoy metida en esto si yo sólo quería ser profesora de niños chicos!

-Sería mejor no haber vivido nunca esto —seguía diciendo Eduardo.

-No diga eso, Eduardo. ¿Usted cree que la felicidad, aunque corta, hace más débil al hombre?

-No creo nada. Dígame usted. ¿Qué me hizo creer? ¡Dígame en qué!

-¿Yo, en algo? A lo más, en que uno tiene que estar vivo hasta que le toque morir. (Sí, tal vez en algo, en el *Amor. Creí en el amor de ella: la que está muerta... ¡Qué confusión, Dios mío! Así será que para que un hombre se salve, tiene que morir una mujer... El holandés, Zenta... ¿Entonces esto ha sido para que Eduardo se salve?*).

Páginas y páginas escritas de un delirio colectivo<sup>48</sup>. Ahí cuando él volvió, hice mi primera terapia existencial. Fue buena.

Es fácil decirse la verdad y estar presente cuando no hay otra posibilidad.

Eduardo se recuperó, se casó de nuevo, lo di de alta. Él fue una persona que me ayudó a seguir en esto. Me conectó profundamente con limitaciones sociales marcadoras en un mundo estrecho y enajenante. Me ayudó a que por lo menos no me sintiera formando parte de un gran grupo de movedores de cabeza que escuchan o no escuchan, que hablan o no hablan, pero que en definitiva siguen por años una historia que no pueden cambiar.

Cuando Eduardo volvió sin alcohol en el cuerpo, no quise escuchar más su cantilena de autocompasión. Estaba vivo y ya sabía que era capaz de asumirse como hombre. La maldita injusticia que había contribuido a su desgracia no se detenía llorando. Había pasado casi quince años paralizado porque era "impotente sexualmente". Podía pasar otros quince contando la desgracia que le ocurrió y sin decidirse a morir o vivir. ¿Podía escucharlo y "apoyarlo" otros tantos años por temor a que no fuera capaz de "soportar" tanto dolor? No, tenía la honda convicción de que esos pseudo apoyos son definitivamente limitantes. Acepté —como dice Jaspers— que "el suicidio estaba en la esfera de su libertad" y que si tenía la lucidez de conciencia para efectuarlo, yo no lo impediría. Sí creía fuertemente en lo que Jaspers afirmaba: que en el acto mismo de realizarlo (el suicidio), "se realizaría el resto puntiforme de su existencia", "porque estoy vivo, me detengo"<sup>49</sup>.

¿Cuántos pacientes se pueden atender en la vida con este nivel de compromiso? Muy pocos. Sólo sé que si no aparece la Gestalt que me muestra un

---

<sup>48</sup> Escribía entre paréntesis lo que yo pensaba, a ratos.

<sup>49</sup> Karl Jaspers, *Filosofía*, Tomo I, p. 188.

instrumento, un modo de no tener que elegir entre ser "movedora de cabeza" o esto, yo dejo la psiquiatría.

Igual me suscribo en gran parte a lo que dice Van Dusen<sup>50</sup>: "A pesar de haber conducido y visto sesiones impresionantes, me mantengo relativamente escéptico ante la psicoterapia en general. Mientras más mira uno más allá de las impresionantes lágrimas del momento, a la situación de vida en su totalidad y a las reacciones de los demás interesados, menos se impresiona. A pesar de que Fritz me mostró por primera vez que lo que yo quería ver estaba delante de mis ojos, incluso Fritz fracasaba con mi cliente habitual, el psicótico crónico. He sugerido — pero ciertamente no delimitando— formas de *mejorar y enriquecer vidas, de modo que algún día* podamos sentirnos tan útiles y seguros como los albañiles".

---

<sup>50</sup> John Stevens, *Esto es Gestalt*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1978.

# CAPÍTULO 5

## LOS SUEÑOS

*A medida que el conocimiento científico progresa, el mundo se deshumaniza. El hombre se siente aislado en el Cosmos, pues ya no esté más arraigado a la naturaleza y ha perdido su participación afectiva inconsciente con sus fenómenos. Y los fenómenos naturales han perdido, lentamente, su implicación simbólica. El trueno ya no es la voz irritada de un dios; ni el relámpago, su proyectil vengador. El río no abriga más espíritus. El árbol no es más el principio de la vida de un hombre. Y las cavernas no son más habitadas por demonios. Las piedras, las plantas, los animales no hablan más al hombre, y el hombre ya no se dirige más a ellos creyendo que pueden entenderlo<sup>51</sup>.*

C.G. Jung

Este es el único tema de este libro que yo hubiera querido escribir de todos modos.

Los sueños me apasionan. Es el único trabajo en que realmente sentía la utilidad de colaborar con alguien que consultaba. Incluso cuando trabajé con pacientes psicóticos, les hacía contar sus sueños y tenía la sensación de que cuando lograba que se empezaran a acordar de ellos, era porque estaban mejor.

Mi gran amiga Helena Jacoby de Hoffmann, una de las psiquiatras y psicoterapeutas más notables de este continente, en el inicio de mi carrera me habló de los sueños y me dijo lo importante que era anotarlos permanentemente. Me explicó que aunque no los "trabajara" de ninguna manera, iba a poder ir dándome cuenta que había ciertos simbolismos que se repetían bajo diferentes contextos y que uno podía llegar a apreciar sorprendentes cambios. Ella me analizó al estilo jungiano algunos de mis sueños.

Lo que le debo a ella por este —tan oportuno— consejo, es inapreciable. Desde entonces hasta ahora, he reunido un vastísimo material, y más allá de todo eso, los sueños han "cuidado" mi vida de un modo increíble.

---

<sup>51</sup> C. G. Jung, *L'homme et ses symboles*, Ed. Robert Laffont, París, 1964, p. 95

Tal vez es por este motivo que no puedo empezar escribiendo acerca del enfoque gestáltico de los sueños y del modo sugerido por Perls de trabajar éstos.

Reconozco que desde que empecé a trabajar de esta manera, he podido hacer algo más que anotar mis propios sueños y los de la gente que me ha consultado. Antes intentaba, débilmente, que la persona se diera cuenta de los simbolismos que aparecían en sus sueños, pero no podía aportar casi nada a lo que cada uno comprendía espontáneamente. Lo que sí me resultaba de gran utilidad era el haberme zafado, gracias a Jung, de la hipótesis freudiana de que los sueños eran deseos inconscientes. Con la sola idea de que en los sueños aparecían aspectos de nuestra propia personalidad que querían equilibrar, por así decirlo, aspectos conscientes que nos perturbaban, a veces lograba darme cuenta de algunos posibles mensajes que eran de utilidad para mis pacientes. Aunque esto nunca me dejaba del todo tranquila. En este sentido, el método propuesto por Perls me parecía increíblemente eficaz.

## Jung y los sueños

Cuando ahora reviso las notas y comentarios que guardo de Jung, me asombra lo similar del enfoque gestáltico a lo descrito por este autor. Aquí mis cuadernos café me son de una utilidad extraordinaria. Las citas que hago de Jung son traducidas del francés por mí y pueden tener errores. Los mismos libros existen en español y en ediciones más nuevas, pero yo los tomé (algunos) de la biblioteca de mi madre cuando empezaba a trabajar.

Jung dice:

Esta concepción que ve en los fenómenos oníricos un proceso de compensación, corresponde, a mi entender, al tipo de hechos biológicos en general<sup>52</sup>... Los sueños se comportan como compensaciones de la situación consciente que los ha visto nacer<sup>53</sup>.

Él insiste en que cuando es vital para la conciencia que se amplifique un elemento inconsciente, esto ocurre.

---

<sup>52</sup> C.G. Jung, *L'homme a la decouvert de son ame*. Edition du Mont Blanc, Ginebra, Suiza, 1943, p. 236.

<sup>53</sup> Op. cit., p. 237.

Si tomamos en cuenta que Jung trabajó sobre 67.000 sueños con sus pacientes y colaboradores, antes de intentar teorizar acerca de ellos<sup>54</sup>, sus observaciones y comentarios son en extremo importantes.

Desde sus primeros escritos sobre sueños, Jung insistió en el *aspecto compensador* y con una clara acción autorreguladora de los mecanismos psíquicos de los mismos. Ejemplos de ello son los sueños donde hay un humor alegre y colorido, en situaciones reales de tristeza; o a la inversa, sueños grises, tristes o "reducidores" del ego, en momentos en que la persona vive situaciones de éxito o de expansión del ego.

Compara la acción de los sueños con la autorregulación y defensa del organismo frente a las infecciones o heridas o cualquier trastorno que ponga en marcha los medios de defensa propios de la persona<sup>55</sup>.

No puedo seguir citando a Jung. El trabajo que él hizo para desentrañar el lenguaje de los sueños es tan monumental y de una riqueza tan asombrosa que no parece posible que alguien que tuviera interés en estos temas no se acercara directamente a la fuente.

La noción de la *función compensadora* que realizarían los sueños es uno de los aportes que me parecen indispensables que conozcan quienes tienen una aproximación gestáltica a los sueños. "Esta compensación representa una autorregulación muy apropiada del organismo psíquico"<sup>56</sup>.

Los sueños también tendrían una *función prospectiva*, como una forma de anticipación. Muchos de estos sueños prospectivos tienen una *función reductora*. Es como si el organismo diera los elementos para que aquello que está en exceso, encuentre su polaridad y se equilibre. Más adelante daré un ejemplo con un sueño personal en el que estas características son evidentes.

Por ejemplo, el trabajo jungiano de sueños me ha sido, en ocasiones, muy revelador, y a veces el único camino para personas que tienen "pánico de escena", como diría Perls, y que jamás dramatizarían un sueño. Admito que la vivencia, para mí, es más intensa cuando "soy" un objeto que cuando pienso en lo que aquello significa, tal vez porque en mí lo cenestésico es básico o porque, desde la concepción del ser humano como una totalidad, me parece importante rescatar para sí todas las vías expresivas y la comunicación de que está dotado.

---

<sup>54</sup> Laurens Van der Post, *Jung y la historia de nuestro tiempo*, Ed. Sudamericana, Buenos Aires, 1978, p. 163.

<sup>55</sup> Op. cit., p. 238.

<sup>56</sup> Ibid., p. 241.

El trabajo psicoanalítico, por el contrario, me parece más encubridor que revelador. Nos hace teorizar al respecto y nos aleja del mensaje útil. Lo veremos más adelante al referirnos a un sueño de Freud. Siempre he tenido la idea de que si en el colegio existiera una rueda en la que los niños contaran sus sueños y fueran aprendiendo modos de descifrarlos o los consideraran importantes y dignos de anotarlos, desde entonces tal vez los psicólogos y psiquiatras tendríamos mucho menos trabajo.

## El trabajo gestáltico propiamente tal

Cuando Van Dusen habla de los sueños y se pregunta el porqué de este lenguaje simbólico increíble, a mí me surgió lo mismo que pienso desde niña: si los sueños fueran más claros, no sabríamos a qué llamarle realidad. Tal vez todo es cuestión de conexión, y desde nuestra realidad fabricada, a veces dificultosamente, la realidad tan fácilmente elaborada en el soñar aparece como real, ahí donde las imágenes no tienen límites, el tiempo no existe y somos uno y varios al mismo tiempo, y donde las situaciones más increíbles se resuelven de los modos más simples y jocosos, y las situaciones más simples se resuelven de las maneras más complejas. Ahí donde todo se junta y todo se puede separar. Ahí tal vez nosotros tengamos una realidad más permanente y cercana a lo que realmente somos y aquí donde nos construimos máscaras y disfraces variados a través de los cuales nos asomamos a ratos, aquí tengamos un lenguaje simbólico y todo sea fantasía.

He visto a personas tener verdaderas transformaciones trabajando un sueño y siendo algunos objetos. Han estado más presentes que en horas de terapia. Sus caras se han iluminado, las he visto vivas. Si aquí sólo menciono el modo de trabajar gestálticamente un sueño es porque quiero mostrar este enfoque. Eso no significa que para mí no tenga valor cualquier modo de llegar a ponerse en contacto con el mensaje de un sueño.

Si admitimos que todo lo que ocurre en nuestros sueños (Perls, Van Dusen, Freud, Jung) tiene que ver con nosotros y que los personajes, objetos, sonidos o colores son aspectos de nosotros mismos no reconocidos y con honestidad tratamos de enfrentarnos a ellos, descubriremos mucho de nosotros mismos.

A veces los sueños nos muestran con toda claridad cuál es su mensaje. Sin embargo, la mayoría de las veces esto no es tan obvio. En este sentido, el trabajo propuesto por Perls es de una simplicidad y riqueza increíbles.

Él propone que dramaticemos el sueño, siendo nosotros el actor principal y único, el coreógrafo, etc. Describimos el sueño en primera persona y hacemos un diálogo entre los diferentes elementos, todo esto dirigido por el terapeuta. No siempre se necesita "trabajar" el sueño montando toda la escena, como él sugiere, sino que a veces basta con decirnos a nosotros mismos: "Yo soy un auto chico", "Yo soy un bus", etc., y dejarnos sentir cómo es nuestra existencia siendo aquel objeto y rápidamente captamos lo más singular del mensaje de nuestro sueño. Es indudable que si procedemos de un modo más sistemático y somos capaces de reeditar la situación tal como la recordamos en el sueño y hacemos interactuar algunos elementos o personajes, no sólo nos daremos mejor cuenta de cuál es el mensaje, sino que haremos un trabajo más intenso y definitivo en el sentido de reintegrarnos o juntarnos con partes no aceptadas de nosotros mismos.

El hecho de cambiar físicamente de lugar y de postura cuando representarnos cada cosa es muy importante, ya que así nos permitimos vivenciar en toda su magnitud lo positivo y negativo que hay para nosotros en ser el objeto o persona que apareció en nuestro sueño. Sólo cuando un individuo se ha "metido" entero, por ejemplo en ser una caja cerrada y vacía, un objeto decorativo, un tarro de la basura o un preservativo desechado, y ha medido todo lo limitado y "falible" que hay en él mismo y ha aceptado la angustia de este límite, ha podido desde ahí ver el endiosamiento y omnipotencia con que combate esto y ha logrado tener energía para defender su existencia. Aunque fuera algo percedero y débil, logra darse cuenta de que en él hay un ser real y único con determinación a ser lo que es y a aceptar con satisfacción su existencia.

"El sueño es una excelente oportunidad para encontrar los hoyos en la personalidad. Aparecen como vacíos, como espacios huecos, y al acercarse viene la confusión y el nerviosismo. La experiencia espantosa, la expectación: 'Si me acerco a esto habrá una catástrofe', 'Seré una *nada*'. Ya he hablado algo acerca de la filosofía de la nada. Este es el *impasse*, donde evitamos, donde nos viene la fobia. Súbitamente se ponen somnolientos o recuerdan que tienen algo muy importante que hacer. Si trabajan sus sueños, es mejor hacerlo con alguien que les pueda mostrar dónde están ustedes evitando. Entender un sueño significa darse cuenta de cuándo se está evitando lo obvio. El único peligro consiste en que la otra persona puede llegar al rescate demasiado pronto y decirles lo que les está ocurriendo, en vez de darles la oportunidad de descubrirlo ustedes mismos"<sup>57</sup>.

---

<sup>57</sup> F. Perls, *Sueños y existencia*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1974, pág. 82.

A continuación relataré un par de sueños trabajados gestálticamente. Uno lo elegí por simple y corto. El otro para mostrar con claridad una relación con la problemática o con la situación presente.

## El sueño de Ema<sup>58</sup>

Terapeuta: Cuenta el sueño en primera persona. Tú eres la creadora y actriz principal de esta obra. Tienes que ocupar todo el escenario y describir cada cosa que menciones. Te sugiero que lo hagas con los ojos cerrados para que el entorno real no re interfiera.

Ema: Llego a una escuela donde se va a celebrar la fiesta de San Juan. Voy vestida con una blusa beige, que me gusta mucho. Me saco la ropa, la cuelgo en una percha y me pongo un delantal. Yo adoro las fiestas con niños. Entro al patio y empiezo a colgar banderas en distintos puntos. Arreglo mesas con cosas.

Está lleno de gente, niños y adultos, todos alegres.

Es la fiesta y yo estoy vendiendo o sirviendo, siempre en mi stand.

Termina la fiesta, se empiezan a ir todos. Voy a cambiarme la ropa y no la encuentro. No está mi blusa. Llamo al director y no sabe. Me siento muy desolada y vacía sin mi ropa. Era una blusa que quería mucho. Despierto.

T: Sé el patio. ¿Cómo es tu existencia como patio?

E: Soy un patio de cemento, frío, liso. En mí juegan los niños. Tengo un chafariz<sup>59</sup> al medio (se muestra el ombligo).

T: ¿Qué ves desde ahí?

E: La escuela, las piezas para allá, las barandas del corredor y el corredor.

T: Siendo patio, háblale al corredor.

---

<sup>58</sup> Este sueño es de una joven brasileña que asistió a un laboratorio en Río de Janeiro.

<sup>59</sup> Chafariz: surtidor de agua

Patio: Tú estás siempre ahí sobre mí. Los niños se apoyan en tus barandas, estás más cerca de la gente. Ves mejor que yo aquí en el suelo.

Corredor: Sí, es cierto que estoy mejor, andan con más cuidado sobre mí. Y te miro para abajo, pero te veo bien, no sé de qué te quejas.

P: Yo soy de cemento frío, no estoy protegido.

C: Pero te da el sol, eres firme. Tú siempre te estás quejando. Claro que soy mejor que tú en algunas cosas, pero en otras no. A mí me da el sol sólo en la mitad.

P: Sí, pero estás protegido de la lluvia, eres más alto, más independiente que yo y nunca me das la razón.

C: Tú te quejas de todo. Es cierto que estás ahí sin protección, pero cómo te voy a apoyar yo, que me apoyo en ti.

P: Tienes razón, tú también te apoyas en mí. Estoy preso, no puedo moverme ni cambiar. Estoy condenado.

C: Tan condenado como yo, tan preso como yo, pero yo no me siento así. Dependemos uno del otro. Yo no puedo existir sin ti. (La voz como corredor es más entera).

P: En algo me encuentras razón. Estamos condenados a permanecer juntos, no nos podemos separar. (La voz se hace más quejosa y débil).

T: ¿Cómo te sientes como patio?

E: Presa, condenada. Atada al corredor.

T: Díselo.

P: Así estamos el uno al lado del otro. En realidad, tú no me puedes ayudar ni apoyar.

C: Tú me apoyas a mí, pero yo te hago más acogedor. Te contengo, así como tú contienes al chafariz.

P: ¡Cierto! ¡Cierto! ¡Tengo el chafariz!

T: Háblale al chafariz.

P: Eres hermoso, de ti sale agua que refresca. Alegras. Tienes pececillos. Los niños gozan contigo, toda la gente.

T: Sé el chafariz y contéstale.

Chafariz: (Se sienta con las piernas cruzadas y los brazos levantados. Le cambia la expresión del rostro. Se ve hermosa). Sí, mi agua es fresca y siempre está renovándose. Tengo peces y estoy muy alegre, pero si no fuera por ti, no estaría. Estoy al medio tuyo. Tú me sujetas.

T: Sé de nuevo el patio.

P: Sujetándote a ti me siento diferente, sólido, firme, y los niños pueden correr en mí. Me cubren entero cuando hay muchos, y cuando quedo solo, como ahora, sé que volverán, porque te tengo a ti, chafariz, y tú tienes agua. (La expresión de su rostro es plácida y hermosa, como cuando fue el chafariz).

T: ¿Entiendes el mensaje de tu sueño?

E: Sí, y más que eso: tengo una hermosa sensación de unidad.

Es notable cómo de pronto —como en un rompecabezas que se completa— el mensaje del sueño se hace obvio. Ema, al final de su sueño, justo cuando los niños se han ido, describe esta sensación: "Me siento muy desolada y vacía sin mi ropa". ¿Atribuye el estar bien a la presencia de los otros; y el estar vacía, al estar sola? Al trabajar el sueño, se ve que al darse cuenta de partes de sí misma que se negaba, se siente entera. La sensación de "vacío" es ahora una sensación de plenitud.

## El sueño de Margarita<sup>60</sup>

"Estoy en una casa que no reconozco mucho. En ella parece que está mi familia, mis padres. Hay un altillo donde sé que las niñas han escondido unos perritos. Subo a ver qué pasa y me encuentro con dos perritas recién paridas, llenas de perritos. A una de ellas le maman. Le maman de tal modo que se parte por el medio. Parece que su guata<sup>61</sup> fuera como la tela de un jeans que se descosiera. Se ve el interior, las vísceras de colores, el corazón, el estómago, los intestinos pálidos. Primero veo todo esto y después veo que se abre. Esto me produce una reacción de rechazo y bajo. En la casa yo estaba ordenando todo. Eso hago y despierto".

Al actuar el sueño, describe muy rápidamente y de paso la casa. Pese a que dice: "Estoy ordenando cosas, está mi familia", rápidamente y con voz animada dice: "Subo al altillo y allá están las perras, veo cómo maman", etc. Se detiene mucho y cuenta con interés y en detalle el asunto de la perrita abierta.

Terapeuta: Sé la escalera.

Margarita: Soy de madera, vieja, estrecha, crujo. No soy muy transitada, solamente cuando las niñas esconden algún perro arriba. No es agradable mi existencia como escalera, me usan poco y crujo. (Se afirma sobre sus piernas arrodilladas y se echa hacia atrás. La cabeza comunica con el altillo; las rodillas y piernas, con el resto de la casa).

T: Dile algo al altillo.

Escalera: Estás lleno de cosas y de polvo. Yo también tengo polvo, menos, porque soy más chica.

Altillo: Soy la parte más alta de la casa, por eso cuesta llegar hasta mí. Soy de madera, tengo ventanas. Aquí guardan todos los recuerdos, baúles con disfraces y también están las perritas, por allá, separadas del resto. Las niñas las trajeron. Me gusta tenerlas, es tener algo vivo, pero van a ensuciarme más. Estoy lleno de

---

<sup>60</sup> Psicóloga chilena.

<sup>61</sup> Guata: (chilenismo) abdomen, panza.

polvo. Nadie se preocupa de mí. No me cuidan. Somos iguales. Tenemos polvo y no nos cuidan.

E: Nos usan poco y no nos cuidan... Ahora me siento mejor como escalera. Estoy unida al altillo.

A: Estamos solos. Tú cruje, yo estoy lleno de cosas antiguas. Me gustaría ser un altillo en el que hubiera plantas y me cuidaran. Podría servirle de habitación a alguien, a un refugiado tal vez. No me gusta estar abandonado.

T: ¿Cómo te sientes como altillo?

M: Descuidado.

T: Así estás. ¿Cuál es la sensación?

M: Relajada.

T: Sé la escalera y contéstale.

E: Pero tienes las perritas y las niñitas que te visitan.

A: Sí, es cierto. Eso me gusta.

T: Sé una perrita.

M: Soy la perrita que no se partió. Tengo muchos perritos y me maman. Estoy viva y contenta de estar en este altillo. Me siento protegida. Claro que si las niñitas no me hubieran traído aquí, habría podido tener mis perritos en cualquier otra parte.

T: Sé el altillo.

M: Es cierto. Te sirvo de protección, pero nosotros mismos, la escalera y yo, no somos tan seguros. Podría haber un incendio y desapareceríamos. En cambio a la casa, que es de cemento, no le pasaría nada.

T: Sé la casa.

Casa: (Se pone hinchada, en una postura algo rígida). Es cierto, yo soy firme, fría, de concreto, por eso me gusta tenerte a ti, altillo, que eres cálido y de madera y guardas todo lo que en mí sería desorden. Yo estoy muy ordenada. No me gustaría que te pasara nada. Me haces falta.

A: No veo para qué te hago falta. Tú siempre estás llena de gente que te visita. A ti te ordenan y cuidan.

C: No podría vivir sin ti, me eres indispensable. No comprendo por qué tienes pena si no te limpian y ordenan, si tú eres así. Así como yo soy limpia y ordenada.

A: Así soy y por eso estoy solo, nadie me visita. Sólo las niñitas cuando quieren esconder algo.

C: Es muy importante tener lugares secretos. Yo te necesito, no podría ser una casa sin ti, sentiría que me falta el techo. Quiero que estés contento.

A: Cuando me siento parte tuya y creo que te hago falta, me siento mejor.

T: ¿Cómo te sientes como altillo?

M: Mejor. Ahora bien, siento que soy cálido y que la casa no puede ser sin mí.

T: ¿Cómo te sientes como casa?

M: (Se pone en la postura de casa y dice:) Bien, ahora que el altillo está tranquilo y sin pena, me gusta ser casa.

T: ¿Entendiste el mensaje de tu sueño?

M: Sí, claro, por supuesto.

Este sueño lo tuvo el segundo día en que el grupo se reunía y cuando habíamos planteado que no se trataba solamente de un grupo de estudio de

Gestalt, sino que había que comprometerse personalmente, que si no veían en ellos cómo se trabajaba con Gestalt, era difícil hablar sobre esto teóricamente y no nos interesaba.

Se comentó en el grupo la gran importancia que ella le dio a este episodio del sueño, en el cual una perra se partía en dos y se le veía el interior. Se vio que todo el sueño mostraba este conflicto entre lo inferior y lo exterior. Lo que se ocultaba y guardaba, y lo que se mostraba y podía ser visto. Cómo Margarita luchaba, aparentemente, por quedarse con el exterior de la casa y sentía que a nadie le interesaba el interior, lo que estaba más oculto. Soñarlo ese día, mostraba ya su decisión de comprometerse y dejarse "ver", por así decirlo, en el grupo. Así fue.

En este sueño se ve cómo ella casi no menciona la relación entre esta escalera, el altillo y el resto de la casa. Ese es el punto fóbico. Ella habla de una casa, pero casi no puede describirla. Repite una y otra vez lo de la perrita abierta. Ahí es donde, en una imagen, se ve la solución temida del conflicto. Lo interior se hace exterior al precio de partirse. Generalmente cuando nos dejamos tentar y aceptamos trabajar la imagen en que la persona se quedó fijada, por así decirlo, nos encontramos con una gran dificultad para que se evidencie el *conflicto* planteado en el sueño. Es como si la persona se saltara etapas y aunque la solución parece obvia, no la acepta.

Siguiendo a Fritz Perls, siempre buscamos el punto fóbico, o sea, la parte en que la persona despierta o la que menciona más desinteresadamente.

¡Qué simples parecen los mensajes! Alguien diría: ¡qué triviales los conflictos! Hasta donde es o puede ser trivial un conflicto que nos divide y nos hace dejar alienada una parte de nosotros mismos que si, además, tiene una clara representación corporal, nos paraliza, rigidiza, altera nuestra fisiología, ¡pensemos en ella o no! Extremar una pelea con lo rígido y formal, no aceptar este aspecto, puede llevar a que nuestro sistema locomotor y óseo se resienta en serio.

En este caso, ella "vio" a la perrita y bajó, y parece que quiso "como ordenar algo" y despertó. O sea, despertó cuando llegó a la parte de abajo de la casa, la misma que no podía describir. La casa de concreto era lo fóbico, lo frío y rígido de ella. Buscamos un puente que eventualmente pueda relacionar la parte que acepta (altillo) —con los reparos que sea— con la que no acepta (casa), y, claro, empezamos con la escalera. Ésta no tiene conflictos con el altillo, son del mismo material. La seguimos hasta que la persona visualice o mencione espontáneamente la parte fóbica. Eso aparece cuando el altillo y la escalera temen por su vida. Un incendio los haría desaparecer. Son perecibles. "Tú, en cambio, no te afectarías",

dicen a la casa. Claro, la rigidez y el poco compromiso son menos arriesgados que el ser cálido y vulnerable. No se muere lo que no está vivo.

Margarita podría seguir trabajando este sueño. Asimismo, se podría ir viendo qué guardan los baúles, qué disfraces hay, qué cosas están en la parte vulnerable y cálida y qué cosas en la casa de concreto. Tal vez aquí tendríamos uno de esos sueños que, trabajados parte por parte, revelarían a Margarita otros aspectos no aceptados de sí misma.

Como este sueño fue trabajado en un grupo formativo (de psicólogos y psiquiatras), hicimos todos los comentarios posibles. Obviamente, se podía comprender lo inconsciente y lo consciente. Para *nosotros es de suma importancia reforzar* —como diríamos en una jerga conductista— la solución dada por el inconsciente que el propio paciente descubre, y nos parece que, en este sentido, es positivo el uso de diversos modos de expresión. Por ejemplo, en esta colega cuyo sueño era muy colorido y preñado de imágenes sin demasiado movimiento y que al describirlas usaba preferentemente expresiones visuales como "Subo a ver qué pasa", "Se ve el interior", "Veo que se abre".

Tratamos que, al trabajar el sueño, tome mucho contacto con sus sensaciones cenestésicas cuando "es" cada uno de los objetos o animales del sueño. Y, también, que verbalice estas sensaciones.

Margarita vio, sintió y describió cómo era su parte relajada, natural e interna, y vio, sintió y describió cómo era su parte, por así decirlo, más rígida, formal y externa. Y se dio cuenta de que muchos aspectos tenían relación y eran parte de ella. En este sueño, y en este trabajo, el aspecto rígido y formal se logra armonizar con lo relajado e informal en Margarita, lo que no significa que *esta* integración perdure definitivamente. Estos dos aspectos suyos llevan muchos años peleando entre sí. Tiene cientos de situaciones y explicaciones que le favorecen la separación. Si Margarita escucha o acepta el mensaje del sueño, puede, en situaciones angustiosas, recurrir a la imagen más integradora y a la vivencia de ser esa casa donde el altillo y la parte de abajo están en armonía. Eso la ayudaría, en el aquí y el ahora, a salir de la angustia.

En una persona pueden haber muchas polaridades en conflicto. No basta con conocerlas, ponerles nombre y creer que con eso mágicamente hemos controlado una situación. El darse cuenta de estas polaridades, aceptar y ver lo absolutamente indispensables que son, y no elegir una de ellas en detrimento de la otra, por el motivo que sea, es el principio del trabajo consigo mismo.

Lo que ocurre es que es tan abismalmente corto el camino para entender este mensaje, que cualquiera iniciado en la pseudo conciencia psicológica no puede considerar que corresponda a algo importante o con proyecciones.

Se entiende todo lo que se habla y lo que se hace. No necesitamos ninguna comprensión especial de términos. Cuando un paciente "trabaja" un sueño y va asumiendo con todo su cuerpo la posición y el discurso de aquello que es, nos damos cuenta que algo está ocurriendo en esa persona. Percibimos el desarrollo de la situación que el paciente vivencia en el permanente cambio expresivo durante un diálogo. La voz, la expresión, la postura son de una coherencia tan total que años de entrenamiento con el mejor dramaturgo no producirían "actores" de esta calidad.

Este es uno de los comentarios más frecuentes en las personas escépticas y muy exigentes de "pruebas" cuando ven estos trabajos gestálticos. Suponen un alto índice de histrionismo en los pacientes y la posibilidad de que todo sea una "actuación". Cosa que no tendría por qué preocupar demasiado a nadie. Sería un logro maravilloso que la gente pudiera actuar el estar bien, con la misma frecuencia con que se actúa el estar mal.

Sí, el tiempo es corto. ¿La calidad del mensaje? ¿Es "profunda" o no esta terapia? ¿Nos lleva a conflictos "profundos"?

Por ahora dejemos la respuesta en suspenso y divaguemos —con Milan Kundera—: ¿qué es lo positivo, el peso o la levedad?<sup>62</sup>

Si uno lee un sueño trabajado por Freud y se da cuenta de todo lo que tiene que entender, el cómo y qué de las asociaciones, no cabe duda que es abismante el número de pensamientos y palabras empleados. ¿Es profundo?

Veamos uno de sus sueños más famosos. La descripción, las asociaciones y las conclusiones ocupan muchas páginas.

## Freud y el sueño de Irma<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> Milan Kundera, *La insoportable levedad del ser*. Tusquets Editores, Barcelona, 1987, p. 13.

<sup>63</sup> S. Freud, *Obras completas*, Ed. Biblioteca Nueva, Madrid 1948, Vol. I, pág.312

Freud da una información preliminar acerca de esta paciente con la cual tenía alguna relación de amistad—cosa que dificultaba en parte la psicoterapia— y a quien él, finalmente, dio de alta. Dice:

En este caso, terminó la cura con un éxito parcial. La paciente quedó libre de su angustia histérica, pero no de todos sus síntomas somáticos. No me hallaba yo, por aquel entonces, completamente seguro del criterio que debía seguirse para dar un fin definitivo al tratamiento de una histeria y propuse a la paciente una solución que le pareció inaceptable. Llegaba la época del veraneo y hubimos de interrumpir el tratamiento en tal desacuerdo. Así las cosas, recibí la visita de un joven colega y buen amigo mío que había visto a Irma, mi paciente, y a su familia en su residencia veraniega. Al preguntarle yo cómo había encontrado a la enferma, me respondió: "Está mejor, pero no del todo". Sé que estas palabras de mi amigo Otto, o quizás el tono en que fueron pronunciadas, me irritaron. Creí ver en ellas el reproche de haber prometido demasiado a la paciente y atribuir —con razón o sin ella— la supuesta actitud de Otto en mi contra, a la influencia de la familia de la enferma, de la que sospechaba que no veía con buenos ojos el tratamiento. De todos modos, la penosa sensación que las palabras de Otto despertaron en mí, no se me hizo muy clara ni precisa y me abstuve de exteriorizarla. Aquella misma tarde redacté por escrito el historial clínico de Irma, con el propósito de enviarlo — como para justificarme— al doctor M., entonces la personalidad que solía dar el tono en nuestro círculo. En la noche inmediata, más bien en la mañana tuve el siguiente sueño que asenté por escrito al despertar y que es el primero que sometí a una minuciosa interpretación:

#### Sueño del 23-24 de julio de 1895<sup>64</sup>

En un amplio hall. Muchos invitados a los que recibo. Entre ellos, Irma, a la que me acerco enseguida para contestar, sin pérdida de tiempo, a su cara y reprocharle no haber aceptado aún las "soluciones". Le digo: "Si todavía tienes dolores, es exclusivamente por tu culpa". Ella me responde: "¡Si supieras qué dolores siento ahora en la garganta, el vientre y el estómago...! ¡Siento una opresión...!". Asustado, la contemplo atentamente.

---

<sup>64</sup> S. Freud, op. cit., p. 313-231.

Está pálida y abotagada. Pienso que quizá me haya pasado inadvertido algo orgánico. La conduzco junto a una ventana y me dispongo a reconocerle la garganta. Al principio se resiste un poco, como acostumbran hacerlo en estos casos las mujeres que llevan dentadura postiza. Pienso que no la necesita. Por fin, abre bien la boca y veo a la derecha una gran mancha blanca y, en otras partes, singulares escaras grisáceas, cuya forma recuerda la de los cornetes de la nariz. Apresuradamente llamo al doctor M., quien repite y confirma el reconocimiento. El doctor M. presenta un aspecto muy diferente al acostumbrado: está pálido, cojea y se ha afeitado la barba... Mi amigo Otto se halla ahora a su lado y mi amigo Leopoldo percute a Irma por encima de la blusa y dice: "Tiene una zona de macidez abajo, a la izquierda, y una parte de la piel, infiltrada en el hombro izquierdo" (cosa que yo siento como él, a pesar del vestido). M. dice: "No cabe duda, es una infección. Pero no hay cuidado; sobrevendrá una disentería y se eliminará el veneno...".

Sabemos también, inmediatamente, de qué procede la infección: nuestro amigo Otto ha puesto recientemente a Irma, una vez que se sintió mal, una inyección con un preparado a base de Propil, Propilena..., ácido propiónico..., trimetilamina (cuya fórmula veo impresa en gruesos caracteres). No se ponen inyecciones de este género tan ligeramente... Probablemente estaría, además, sucia la jeringuilla<sup>65</sup>.

Freud comenta que este sueño tiene una ventaja sobre otros, porque lo ve con más claridad en relación con los sucesos anteriores y de qué se trataría. Le sorprende que los síntomas patológicos de los que se queja Irma en el sueño, no sean los mismos por los que él la sometió a tratamiento. Dice, además, que casi al final, el sueño se muestra más oscuro y comprimido que en su principio y, entonces, para averiguar el significado, decide someterlo a un penetrante y minucioso análisis.

Cuando leí por primera vez este sueño y el análisis que de él hacía Freud, me causó mucha sorpresa el que concluyera y viera como resultado final, una expresión de deseo de venganza contra su amigo Otto, tan simple y puntual, habiendo un material tan rico y que tenía asociaciones tan profundas e interesantes con elementos de su propia vida. Tal vez este comentario que yo misma me había hecho sobre este sueño, fue lo que me llevó a revisarlo cuando

---

<sup>65</sup> S. Freud, op. cit., pp. 313

encontré esta afirmación de Perls acerca de que un sueño bien trabajado podía ser todo el análisis que uno necesitara en su vida.

A la luz de la orientación gestáltica en el trabajo del sueño, realmente se me hizo muy fuerte la idea de que éste había sido un importantísimo sueño en la vida de Freud, que yo no vacilaba en calificar de premonitorio o prospectivo —como diría Jung. Lo que a mí, primitivamente, me había llamado la atención era el hecho de que él en alguna parte menciona y dice:

Las escaras que cubren las conchas nasales aluden a una preocupación mía sobre mi propia salud: en esta época solía tomar con frecuencia cocaína para aliviar una molesta rinitis y había oído decir pocos días antes que una paciente que usaba ese mismo medio se había provocado una extensa necrosis de la mucosa nasal<sup>66</sup>.

En otra parte, en sus asociaciones, se acuerda de una enferma a la cual él le había prescrito una sustancia que por entonces se creía totalmente inocua, el sulfonal, y que sin querer le había provocado a esta paciente una intoxicación. Más adelante dice:

La enferma, que sucumbió a la intoxicación, llevaba el mismo nombre de mi hija mayor. Hasta el momento no se me hubiera ocurrido pensar en ello, pero ahora se me aparece este suceso como una represalia del destino y como la sustitución de personas, hubiera de proseguir aquí en un distinto sentido: esta Matilde por aquella Matilde; ojo por ojo, diente por diente. Parece como si fuera buscando todas aquellas ocasiones por las que me puedo reprochar una insuficiente conciencia profesional<sup>67</sup>.

En otra parte dice:

En el sueño aparecen otros temas, cuya relación con mis descargos respecto de la enfermedad de Irma no se muestra tan trasparente: la enfermedad de mi hija y la de una paciente de igual nombre; la toxicidad de la cocaína; la afección de mi paciente, residente en Egipto; mi preocupación por la salud de

---

<sup>66</sup> S. Freud, op. cit., p.312.

<sup>67</sup> Ibid, p. 315.

mi mujer, de mi hermana y del doctor M.; mis propias dolencias y el cuidado que me inspira la afección nasal de mi amigo ausente; pero todo ello puede reunirse en un solo círculo de ideas que podría rotularse: preocupación por la salud tanto ajena como propia y conciencia profesional<sup>68</sup>.

Tanto material con tanta alusión a temas y situaciones tan personales y con tanto contenido, me quedó grande para llegar a la conclusión de que este sueño era la expresión de la realización de un deseo, de un deseo de venganza, como él dice: como que en este sueño él se vengara de su amigo Otto por la parcialidad en el caso de Irma. Como expresa más adelante: "Pero aún no me doy por satisfecho y continúo mi venganza, situándolo frente a su competidor". En otro momento dice:

Tampoco es Otto el único a quien hago sentir el deseo de mi cólera: me vengo también de mi indócil paciente, sustituyéndola por otra más inteligente y manejable<sup>69</sup>.

Concluye:

El resultado del sueño, en efecto, es que no soy yo sino otro el responsable de los dolores de Irma. Otto me ha irritado con sus observaciones acerca de la incompleta curación de Irma y el sueño me venga de él, volviendo en su contra sus reproches; al mismo tiempo, me absuelve de toda responsabilidad por el estado de Irma, atribuyéndolo a otros factores que expone como una serie de razonamientos y presenta las cosas tal y como yo desearía que fuesen en realidad; su contenido es, por lo tanto, una realización de deseo y su motivo, un deseo<sup>70</sup>.

Sin embargo, más adelante dice:

De todos modos, no quiero afirmar que he descubierto por completo el sentido de este sueño, ni que en su interpretación no existan lagunas. Podría aún dedicarle más tiempo, extraer de él nuevas aclaraciones y analizar nuevos enigmas a cuyo planteamiento incita. Conozco, incluso, los puntos a partir de

---

<sup>68</sup> S. Freud, op. cit., p 314.

<sup>69</sup> S. Freud, op. cit., p. 313.

<sup>70</sup> S. Freud, op. cit., p. 319.

los cuales podríamos perseguir nuevas series de ideas, pero consideraciones especiales que surgen en todo análisis de un sueño propio me obligan a limitar la labor de interpretación. Aquellos que se precipitan a criticar tal reserva pueden intentar ser más sinceros que yo; por el momento, me satisfaré con señalar un nuevo conocimiento que nuestro análisis nos ha revelado: siguiendo el *método de interpretación* onírica, aquí indicado, hallamos que el sueño tiene realmente un sentido y no es en modo alguno, como pretenden los investigadores, la expresión de una actividad cerebral fragmentaria. Una vez llevada a cabo la interpretación completa de un sueño, se nos revela esto como una realización de deseos<sup>71</sup>.

Esto sí que es importante y decisivo en el momento en que Freud lo afirma: los sueños no son la expresión de una actividad cerebral fragmentaria; son susceptibles de entender, traducir o interpretar, como cualquier expresión o síntoma, o manifestación de lo que ocurre en una persona.

El exceso de líquido en el organismo se elimina por la orina y la transpiración. Los riñones tienen una función depuradora, de limpieza, por así decirlo. Mucho antes que se conociera la fisiología renal o siquiera bien la anatomía y se entendiera cómo ocurría esta eliminación de líquidos (orina) y de dónde provenía este extraño elemento que no habíamos ingerido, era parte de lo absolutamente normal del ser humano. Viendo la orina, en la antigüedad y aun hoy día, podrán darse cuenta de posibles anormalidades.

El mérito indiscutido de Freud fue éste: introducir definitivamente en el ambiente médico y "científico" la noción de que las expresiones psíquicas o emocionales eran parte, expresión, signos y síntomas de lo que le está ocurriendo a la persona. Qué expresaban, a qué correspondían, es algo que no se podía pretender siquiera determinar con una simpleza tan olímpica.

Aquí empieza la confusión que nos ha llevado a las más delirantes conclusiones y explicaciones: el descubrimiento de *una* relación fenomenológica válida: "El sueño tiene realmente un sentido y no es en modo alguno, como pretenden los investigadores, la expresión de una actividad cerebral fragmentaria". Y junto con esto, y como corolario de lo mismo, una conclusión que es

---

<sup>71</sup> S. Freud, op. cit., p. 320.

absolutamente discutible: "Una vez llevada a cabo la interpretación completa de un sueño, se nos revela esto como una realización de deseos<sup>72</sup>.

Para mí, aun antes de conocer el enfoque gestáltico, esto no era efectivo. Si leía este sueño de Freud con el conocimiento y las observaciones hechas por Jung, que leí en un libro publicado antes que yo naciera<sup>73</sup>, mi conclusión era absolutamente diferente.

Copio aquí el comentario referido a este sueño, escrito en uno de mis cuadernos café en 1964. En ese momento, no tenía idea de que Irma correspondía a Ema, y las complicaciones que esto podría tener en relación de Freud y Flies.

Entonces yo escribía:

¡Qué valiente Freud! ¡Cómo se atreve a dejar surgir asociaciones tan comprometedoras! ¡Qué seguro! Recordar a una paciente que murió por la toxicidad de un fármaco que él indicó. Claro, no se sabía que existía este riesgo en ese momento. Lo que a mí me sorprende es que lo escrito por Jung no haya influido en él. ¿No lo pensó siquiera como hipótesis posible? ¿Cuándo lo publicó Jung? No tengo idea de la diferencia de tiempo con que se hicieron los aportes de Jung, pero si él viajó a EE.UU. con Freud, si fue su colaborador, algo de su pensamiento pudo o debió ser oído al menos por Freud.

Para mí, este sueño y las asociaciones que sobre él hizo Freud me llevaban a una interpretación que me obligaba a revisar todo lo escrito y dicho. La mezcla de lo que cura y lo que mata se repite: el sulfonal, la cocaína, la jeringuilla sucia, etc. La lesión en la boca de Irma, como su propio cáncer después. Este aparece como un sueño "prospectivo", que anuncia algo, que tiene que ver con un ánimo excesivamente re explicativo y seguro de Freud, en donde no admite cuestionamientos: él puede tener dudas, pero hace lo mejor, y lo que ha logrado con su paciente es con certeza lo óptimo. Reconoce no saber cuándo es el fin de una terapia, pero no duda que *algo* hizo y lo hecho es positivo<sup>74</sup>.

---

<sup>72</sup> Freud, op. cit., p. 320.

<sup>73</sup> C. G. Jung, *Métamorphoses et symbols de la libido*, Editions Montaignes, 1927.

<sup>74</sup> Esto lo escribí en 1964 y no tenía gran información acerca de la vida de Freud. Posteriormente apareció la obra de Schur y, en especial, correspondencia inédita de Freud y Flies.

Aquí a mí me aparece lo que yo entiendo por factor "reductor", como dice Jung. El sueño le muestra todos los posibles errores: la paciente tiene otras afecciones, no las que él conocía. Las asociaciones lo llevan a situaciones donde su ignorancia y desconocimiento en el momento podían costarle la vida a alguien.

Siguiendo a Jung, después de este sueño, Freud habría tenido él mismo que cuestionar sus teorías y aceptar que los sueños eran el verdadero pulso del organismo, no meras expresiones de deseos.

En este sueño en que aparece esa enferma que —dice Freud— finalmente castiga y cambia por otra más dócil e inteligente, me sorprende que en las asociaciones figuren su esposa y su hija mayor, que al parecer habría muerto. ¿Cuál es su relación con las mujeres? ¿Cómo le habría interpretado Jung este sueño? Para mí no hay ninguna relación entre el esfuerzo de sinceridad y detallismo de Freud y las insignificantes conclusiones: "deseos de venganza...", etc.

¡Qué hacer frente a los sueños para aceptar que son una expresión tan absolutamente válida de lo que nos ocurre y no malinterpretarlos o usarlos para ratificar nuestros propios errores! ¡Por ahora me conformo con anotarlos!

Hasta aquí copio lo que escribí hace más de veinte años.

Así se comprende mejor lo que puede significar tener en mis manos el libro *Sueños y existencia*. Ver ese modo, aparentemente trivial y simple, de que uno captara "algo" de un sueño, lo que fuera, pero no pasado por un sistema de computación conocido, y que es el mismo que nos lleva tan certeramente al autoengaño.

Y claro, con el enfoque gestáltico ya podríamos hacer otra cosa. Por ejemplo, y siguiendo las indicaciones del mismo Perls, podríamos haberle pedido que él fuera la mancha blanca —que él ve en el sueño— que tiene Irma en su garganta, y que se describiera como esa mancha. Podría haberlo conectado con lo que él mismo asocia cuando habla justamente de que en la garganta le ve unas manchas blancas y las escaras en forma semejante a los cornetes de la nariz, y él mismo lo asocie con su propia preocupación sobre su salud en relación con el uso de la cocaína. Podría haberse descrito como esta mancha, como algo peligroso; y con lo que él sabía de medicina, fácilmente podría haberla asociado con una leucoplasia, y tal vez haberlo llevado a ejercer un control y un cuidado sobre este aspecto en sí mismo, y

tal vez haberlo hecho descubrir a tiempo el cáncer que lo martirizó durante los últimos dieciocho años de su vida.

José Schavelzon, un eminente oncólogo argentino, hace un comentario exactamente de este mismo sueño, y en idéntico sentido que el que a mí me surgió<sup>75</sup>. Analiza el sueño describiendo el contenido aparente y dice:

Si vemos la situación en que quedó luego de su operación de paladar, notaremos que lo que refiere en Irma no es sino su propia situación ahora, a fines de 1923, ¡pero lo soñó en 1895!

La "gran mancha blanca", su leucoplasia en la mejilla derecha y paladar. Los "cornetes nasales", que luego de sus operaciones y al desaparecer el paladar, eran claramente visibles en la boca, y las "grandes escaras blanco-grisáceas", resultado de las operaciones y de las innumerables electrocoagulaciones a que fue sometido en los años siguientes y que su cirujano Peachler intentaba encubrir con autoinjerto de mucosa y piel. Finalmente, la referencia a la "dentadura postiza" y muy especialmente el comentario:

...sobre la infección que fue el elemento que complicó en gran medida esos diecisiete años de evolución, infección de la cavidad nasal y de la cavidad quirúrgica, y que también complicó la radionecrosis ósea de sus últimos meses (una de las afecciones más dolorosas que se conocen).

Esta lesión de tejidos también provocó la ulceración de su mejilla derecha, en ese tiempo ya gravemente afectada por la radiación. También Freud usaba bastón con frecuencia, y en forma permanente en los últimos años. Veremos también, oportunamente, que en vísperas de su última operación en Londres, en 1939, se afeitó la barba.

Y agrega:

No creo que el inconsciente sepa de una enfermedad veinticuatro años antes que se manifieste, aunque sí sé que a menudo guía nuestros actos de un modo que puede dar pie a esa suposición. Cabe agregar que para el inconsciente no existe el factor tiempo, de modo que "veinticuatro años antes"

---

<sup>75</sup> José Schavelzon, *Freud, un paciente con cáncer*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1985.

no es un dato invalidante. Más importante aún es el hecho de que este sueño le haya ocurrido a Freud, que se había ocupado tanto de entender los sueños y darles el valor que éstos podían tener en el análisis de una persona.

¿Por qué el inconsciente de Freud, agradecido por la consideración y respeto que él —después de haberse peleado por que se le reconociera— le tenía, no pudo darle este mensaje con una claridad que, para mí (después de saber todo lo que le ocurrió), es asombrosa; y, además, intentar mostrarle el valor de lo orgánico, que él tenía tan claro al iniciar su estudio sobre sueños?

Freud dice<sup>76</sup>:

Habiendo emprendido la labor de *buscar la fuente onírica dentro del organismo*, y no fuera de él, habremos de reconocer que casi todos nuestros órganos internos, que en estado de salud apenas nos dan noticias de su existencia, llegan a constituir para nosotros durante los estados de excitación o de enfermedad, una fuente de sensaciones dolorosas en su mayoría, equivalentes a los estímulos de las excitaciones dolorosas y sensibles procedentes del exterior. Son muy antiguos conocimientos los que, por ejemplo, inspiraran a Strumpel las manifestaciones siguientes: "El alma llega en el estado de reposo a una conciencia sensitiva mucho más amplia y profunda de su encarnación que en la vida despierta, y se ve obligada a recibir y dejar actuar sobre ella determinadas impresiones excitantes, procedentes de partes y alteraciones de su cuerpo de las que nada sabía en la vida despierta".

Freud sigue:

Ya Aristóteles creía en la posibilidad de hallar en los sueños la indicación del comienzo de una enfermedad de la que en estado de vigilia aún no se experimentaba el menor indicio (merced a la ampliación que el sueño deja experimentar a las impresiones), y autores médicos cuyas opiniones se hallan muy lejos de conceder a los sueños un valor profético, han aceptado esta significación de los mismos como anunciadores de enfermedad.

---

<sup>76</sup> S. Freud, *Obras completas*, Ed. Biblioteca Nueva, Madrid, 1948, Vol. 1, p. 275.

En este punto me gustaría citar la innumerable cantidad de sueños que he trabajado en pacientes en quienes en el sueño mismo podía evidenciarse algún aviso de una situación psicosomática u orgánica que estaba desarrollándose en el paciente muy inicialmente y cuyo trabajo permitió a éste darse cuenta de qué era lo que realmente estaba depositando o cómo estaba funcionando para determinar esta situación dolorosa o con algún correlato orgánico. (Más adelante relataré algún caso).

Ahora quiero seguir con el desarrollo de todo lo que podría ser el enfoque gestáltico y qué es lo que hace que realmente en este aspecto el aporte de Perls sea valioso y nos impida seguir con un enfoque como el que existía anteriormente, en donde se consideraba a los sueños como deseos reprimidos<sup>77</sup>. Me parece básico ver cómo la teoría de Freud en este punto no puede ser comprobada y, por el contrario, puede inducir a un peligro de lo iatrogénico de un modo muy importante para los pacientes.

Lo iatrogénico es evidente en sueños donde hay muerte de un ser querido, o en sueños eróticos en situaciones absurdas. El soñante, con el conocimiento que se ha transmitido de lo psicoanalítico y que ya es de uso popular, se autotortura y se juzga, se llena de sentimientos de culpa y piensa y analiza la relación con la persona en cuestión. En este sentido, he tenido en la consulta a personas —a veces profesionales de la interpretación— angustiadísimas por sueños de esta naturaleza, y esta tremenda angustia desaparecía mágicamente cuando las hacíamos trabajar el sueño gestálticamente, sin permitirles ninguna asociación, ni siquiera la explicación de las circunstancias que antecedían al sueño.

Freud dice:

Muy distintos de éstos son los sueños en que aparece representada la muerte de un pariente querido y sentimos dolorosos efectos. *Su sentido es, de hecho, el que aparece de manifiesto en su contenido, o sea, el deseo de que muera la persona a la que se refiere.* Dado que los sentimientos de todos aquellos de mis lectores que hayan tenido alguno de estos sueños, habrán de rebelarse contra esta afirmación mía, procuraré desarrollar su demostración con toda amplitud<sup>78</sup>.

Más adelante dice:

---

<sup>77</sup> Aunque Jung ya había dado sólidos argumentos y pruebas clínicas que negaban esta afirmación.

<sup>78</sup> S. Freud, op. cit.

Uno de los análisis expuestos en páginas anteriores, nos revela que los deseos que el sujeto nos muestra realizados no son siempre deseos actuales. Pueden ser también deseos pasados, agotados, olvidados y reprimidos a los que sólo por su resurgimiento en el sueño, hemos de atribuir una especie de supervivencia<sup>79</sup>.

Y después dice:

Cuando alguien sueña sintiendo profundo dolor con la muerte de su padre, su madre o de alguno de sus hermanos, no habremos de utilizar ciertamente este sueño como demostración de que el sujeto desea en la actualidad que dicha persona muera. *La teoría del sueño no exige tanto. Se contenta con deducir que lo ha deseado alguna vez en su infancia.* Temo, sin embargo, que esta limitación no logre devolver la tranquilidad a aquellos que han tenido sueños de este género y que negaran la posibilidad de haber abrigado alguna vez tales deseos con la misma energía que ponen en afirmar su seguridad de no abrigarlos tampoco actualmente. En consecuencia, habré de reconstituir aquí conforme a los testimonios que el presente ofrece en nuestra observación, una parte de la perdida vida anímica infantil<sup>80</sup>.

Es evidente que toda idea o comportamiento surgido consciente o inconscientemente en un sujeto, puede tener alguna relación con alguna idea o sentimiento experimentado con mucha anterioridad. Es posible que nada ocurra por primera vez en ningún sujeto, que todo tenga una múltiple determinación y que cualquier idea de muerte pueda ser asociada o pueda tener alguna relación con cualquier otra idea que se tuvo con anterioridad en el mismo sentido. Lo importante es saber qué está ocurriendo con uno o con nuestro paciente en el aquí y el ahora. ¿Cuál es el mensaje que trae este sueño? ¿Qué es lo que nos está indicando y hacia dónde nos orienta? Determinar la causa, el cómo se ha producido y de dónde provienen todos los elementos que pueden determinar esta situación actual, es una fantasía imposible de realizar.

---

<sup>79</sup> Ibid.

<sup>80</sup> S. Freud, op. cit.

Esto es lo que lleva a hacer de la terapia, realizada en estas condiciones, una eterna persecución de causas y relaciones, y relaciones de las que no sabemos qué. Ignoramos qué está ocurriendo, no sabemos cuál es la situación actual en la que realmente se encuentra la persona o nosotros mismos y buscamos causas de eso, causas de las que no sabemos qué. Es como si nos metiéramos en una historia policial a buscar un criminal sin saber si existe algún crimen, algún delito, algo que investigar.

En Terapia Gestáltica primero nos abocamos a darnos cuenta de qué está sucediendo, cómo me ocurre lo que me está ocurriendo. Si después de entender esto, de saber el qué y el cómo, queremos investigar y nos queda tiempo para ver qué elementos pueden haber determinado esto, tal vez en algunas ocasiones se haga, pero es bastante estéril. Generalmente los pacientes, o uno mismo, se conforman con darse cuenta de qué ocurre y cómo ocurre. Esta es la genialidad de Perls, que ha cambiado el hecho de la causalidad por la coincidencia, como dice Jean Ambrosi.

El modelo psicoanalítico propuesto por Freud para descubrir el contenido latente del sueño, deja de lado todas las observaciones anteriores, todos los posibles mensajes organísmicos o de otra naturaleza, ya que privilegia las ideas, la asociación "libre" en relación con el contenido aparente del sueño. Pongo "libre" entre comillas, pues toda asociación *de* ideas, por libre que sea aparentemente, está orientada por la historia personal, con las deformaciones que sabemos que inevitablemente repetimos.

El mismo Freud, con su extrema honradez, no pudo ver en el sueño de Irma sino grupos de ideas coherentes con la imagen que tiene de sí y que, ahora sabemos, deben haber estado extremadamente perturbadas, ya que en las asociaciones que él hizo referentes a este sueño, se omite que la paciente en cuestión era Ema, una paciente que él envió a su amigo Flies, con quien mantuvo una larga e íntima amistad que se había roto unos años antes de este sueño. Esta fue una de las más hondas y trascendentales relaciones en la vida de Freud y terminó de un modo doloroso para él. En Gestalt diríamos que ahí quedó con una "gestalt patológica fuerte" y en una situación emocional de las que con cierta frecuencia encontramos coincidiendo con el inicio de un cáncer.

Sabemos que es probable que él se haya dado cuenta que en este sueño él tenía que ver con la crítica profunda hecha a su amigo por el error médico que éste había cometido. Pero, sea cual sea la interpretación, aunque él hubiera podido tener claro todo el problema de la relación transferencial con su amigo y lo que

estaba implícito en esto, nos parece que, de todas maneras, no ve los aspectos autoagresivos y destructivos que podían estar presentes en estos elementos. Menos aun se permite vivenciarlos. No tiene elementos conscientes o ideas que puedan llevarlo por este camino.

En el trabajo gestáltico habría percibido en muchos elementos esta doble orientación respecto de sí mismo y de los demás. Es difícil que una jeringuilla sucia se describa a sí misma como un elemento útil y destinado a curar... Sí, un elemento que fue hecho con ese objetivo, pero que si se usa en esas condiciones, enferma más que cura.

Afortunadamente, en Terapia Gestáltica no se interpreta, y no podemos siquiera imaginar cómo se describiría alguien siendo cualquier objeto. Por lo tanto, no podemos —sino en fantasías— hacer un trabajo gestáltico de un sueño (por bien que haya sido descrito) a alguien que ya no está. Esto nos libra definitivamente de caer en la tentación de atribuir complejos o intenciones de cualquier tipo a los genios ausentes.

## Comentario general

Me doy cuenta que para mí es muy importante mostrar a qué nivel puede ayudarnos en nuestro desarrollo, y en nuestra vida en general, el simple hecho de aceptar que todo lo que ocurre en nuestros sueños tiene que ver con nosotros. Saber que incluso las personas que aparecen están en la medida que representan algo nuestro. Para mí, este es uno de los aportes más importantes que ha hecho Fritz Perls, no sólo a la terapia, sino a la educación, al desarrollo de las personas en general.

Una de mis hijas, María José Varas, que se interesó desde su adolescencia en estudiar los sueños y participó en alguno de los grupos que hizo Lola Hoffmann sobre el tema, realizó una interesante investigación en su tesis para recibirse de psicóloga<sup>81</sup>: pidió la colaboración de conocidos terapeutas gestálticos para estudiar y comprobar la importancia del trabajo de sueños en la evolución de la psicoterapia.

Con el hábito de trabajarse los sueños, anotarlos o siquiera darles gran importancia, disminuimos un poco el exceso de racionalidad que tanto nos

---

<sup>81</sup> María José Varas Schnake, "*Importancia del trabajo de los sueños para la evolución de la psicoterapia*", tesis para optar al título de psicóloga, Universidad Andrés Bello.

perturba. Sin Freud, tal vez jamás nos hubiéramos ocupado de buscar diferentes caminos para desentrañar el mensaje de los sueños, y a veces me acongoja pensar que él mismo no se beneficiara realmente de su inmenso trabajo —como, por el contrario, le ocurrió a Jung.

Laurens Van der Post, refiriéndose a Jung, cuenta que una de sus características más sobresalientes era —pese a su actitud de indiferencia hacia los hechos exteriores de su pasado— que "la memoria de sus sueños y fantasías era circunspecta, fastidiosa, confiable y poco menos que increíble". "Nunca olvidaba un solo detalle de sus encuentros con el mundo interior, no sólo a través de sus propios sueños y fantasías, sino también a través de los de sus pacientes"<sup>82</sup>.

Tuvo dos sueños que fueron trascendentales en su vida: uno a los 3 años y el otro en la época escolar. A los 3 años soñó que descendía al fondo de la tierra y ahí encontraba un monumental falo en un trono dorado.

Este autor más adelante dice:

Era muy por debajo de la superficie sólida de las cosas donde él encontraría las mayores energías creadoras. Era en esta colaboración de la creatividad masculina, representada por el falo, y los grandes elementos femeninos, representados por la tierra, donde encontraba su destino. Desde entonces el soñar se había tornado cada vez más importante para él, pese a su incapacidad para descifrar sus secretos designios. Jung me contó cómo una y otra vez, los sueños y las visiones acudían en los momentos cruciales de su vida para marcarle el camino<sup>83</sup>.

Jung dice:

En oposición a la opinión freudiana bien conocida, según la cual el sueño, en su esencia, no es sino la realización de un deseo, yo pretendo, con mi amigo y colaborador A. Maeder, que el sueño es una autointerpretación espontánea y simbólica de la situación actual del inconsciente<sup>84</sup>.

Más adelante dice:

---

<sup>82</sup> Laurens Van der Post, *Jung y la historia de nuestro tiempo*, Ed. Sudamericana, Buenos Aires, 1978, p. 156.

<sup>83</sup> *Ibid.*, pp. 157-157.

<sup>84</sup> C. G. Jung, *Métamorphoses et symboles de la libido*. Editions Montaigne, 1927, p. 85.

La triste verdad es que la vida real del hombre está hecha de un conjunto inexorable de contrarios, el día y la noche, el nacimiento y la muerte, la alegría y el sufrimiento, el bien y el mal... Nosotros no tenemos la seguridad que un día, uno de los contrarios triunfará sobre el otro... La vida es un campo de batalla. Siempre será así. Si no lo fuera, la vida se interrumpiría<sup>85</sup>.

## Sueño personal

Para terminar, relataré un sueño personal en el que todo lo descrito y las características señaladas por Jung en los sueños, se me hicieron obvios "a posteriori", gracias al pequeño intento de trabajo gestáltico con un par de elementos.

Aquí es donde veo toda la eficacia de la Terapia Gestáltica, que, sin pretensión alguna, nos ayuda a salir de un pantano y nos deja las puertas abiertas a cualquier mayor amplitud con la que queramos ver lo que nos ocurre.

Este sueño lo tuve en Buenos Aires a fines de agosto de 1973.

Yo iba en un pequeño auto nuevo —que me había regalado mi compañero— entrando por la puerta de mi casa y atravesaba, manejándolo, el porche, el living, el comedor. Era una casa grande en la que vivíamos, una casa muy amplia, antigua, de gran claridad. Pasaba manejando el autito yo sola por la terraza, una terraza que estaba al lado del comedor, donde se encontraban reunidos mis hijos, mi familia; casi toda la gente que yo más quería, entre ellos mi amiga Sonia. Toda esta gente estaba sentada alrededor de una mesa en la terraza. Yo pasaba manejando este autito y seguía, y sentía que iba a una parte que era un despeñadero. Sentía mucha angustia y miraba a mi compañero hacia atrás como para decirle que me ayudara. Los miraba a todos para pedirles que me ayudaran a detener el autito, porque yo sola no podía, y mi compañero con una mirada me decía: "Tienes que hacerlo sola. Si sueltas el autito, se destruye". Yo seguía y llegaba a algo que era como un precipicio. Llegaba al borde y me pescaba firmemente del volante sintiendo que no lo podía soltar y empezaba a caer con una angustia terrible. En el fondo de este precipicio corría un río, y yo llegaba hasta abajo con el autito. Al llegar a abajo, este río se transformaba en un camino asfaltado y yo seguía por él manejando el autito. Este camino iba hacia el norte,

---

<sup>85</sup> C. G. Jung, op. cit., p. 85.

como a Alaska, al Polo Norte, y yo seguía manejando y mirando hacia los lados. No había ninguna casa, era un paisaje desolado, no se veía nada. Iba completamente extenuada, agotada. Pero no podía dejarlo y seguía, y una tremenda angustia me invadía.

Llegaba finalmente a un lugar en donde todo el paraje, a ambos lados, estaba nevado. Aparecía un policía o bombero inglés de 1800, vestido con un sombrero oscuro, todo oscuro. Me mostraba un grifo de agua como los que usan los bomberos y me hacía una seña: ahí tenía que estrellar el autito porque no había otra forma de detenerlo. Suavemente llegaba hasta allí, topaba apenas y el autito se detenía. Todo esto con una angustia indescriptible. Me bajaba del autito y empezaba a caminar al lado de este policía, muerta de cansancio y de frío. Llegábamos a una casa cuyo jardín estaba lleno de autos abandonados. Era como un cementerio de autos y había una reja. Todo era blanco, nevado y frío. El policía iba a entrar a esa casa y yo le decía: "Ya ha pasado mucho tiempo para avisarles donde estoy, no vale la pena. Diga que dejé el autito en tal lado para que lo busquen". Y el policía entraba a esa casa y yo veía que por la chimenea comenzaba a salir humo y empezaban a salir algunas personas que venían como de una fiesta con capas negras. Estaba tan agotada y con frío, que sentí ganas de entrar ahí donde había calor. En ese momento me desperté sollozando y con una desesperación terrible. Al despertar tuve la sensación de que este sueño tenía un significado muy importante. Estaba tan impresionada que no quise ni contarle en ese momento. Sólo lo conté en la tarde.

Era tan fuerte la angustia que me producía, que ni siquiera se me ocurrió que podía trabajarle de alguna manera. Cuando volvimos a Chile, estábamos a una semana del Golpe de Estado, impactados con las noticias en el diario y lo que estaba ocurriendo. Sin embargo, me acordaba del sueño y éste era más fuerte que todo lo que estaba ocurriendo. Se lo conté a mi amiga Sonia y ella tampoco se atrevió a trabajármelo. Realmente era tal la angustia que me daba, que era como que había vivido algo que no entendía qué era y tenía que saberlo.

No encontrando quien me trabajara el sueño, quien me dijera algo que realmente me tranquilizara al respecto, me decidí a trabajarle sola. Lo primero que me dije, fue: "Yo soy un autito recién salido de la fábrica. Si tú no me manejas, no puedo moverme solo", y cuando dije esto, inmediatamente me di cuenta de que se refería a mi bebé que estaba en la panza. Esto me angustió tanto, que preferí no seguir el trabajo, y el resto lo interpreté totalmente. No podía soltar antes de tiempo a este bebé, porque se moría. Entonces me dije que lo que me ocurriría era

que cuando él naciera, yo iba a morir. Me pareció tan obvio esto de los autos como un cementerio y darme cuenta que había soportado la angustia a niveles tan grandes y que sólo me había despertado cuando había querido entrar a esa casa de donde salía ese calor, que pensé que mi angustia era tan grande porque yo no aceptaba la muerte en ese momento y aún quería participar de la vida, cuando lo que me tocaba era morir.

Para tranquilizarme un poco, traté de trabajar algún otro elemento. No hice ni diálogo, nada de lo que yo sabía hacer con otros, y aun conmigo misma, porque en esas circunstancias no podía. También pensé qué era aquello donde se estrellaba el autito y me dije: "Yo soy un grifo de agua, soy una de las pocas cosas que son idénticas en todos los países del mundo. Paso inadvertido, soy chico, soy una cosa casi insignificante, pequeña, de una forma absolutamente común. Sirvo si hay un incendio y los bomberos se acercan si quieren sacar agua. Si quieren sacar agua de mí, puedo dar toda el agua que sea necesaria. Si me usan para lo que sirvo, funciono". Esta imagen fue muy importante porque me ponía en mi real dimensión. Me hacía sentir como una persona común y corriente, pero que era capaz de servir para lo que estaba hecha<sup>86</sup>.

Cuando a la semana de llegar a Chile ocurrió toda esta cosa del golpe militar, hubo muchas muertes y un hijo mío no aparecía. No sabíamos dónde podía estar, llevaba días que no volvía. Me acuerdo que mi amiga Sonia me dijo que esto era un sueño premonitor, que esto era lo que yo había visto. Pero yo seguía pensando que eso no era todo, que esto tenía algo que ver con mi bebé, con mi embarazo, con el parto, con mi propia muerte y, también, seguramente, con toda esa realidad. Es como si ahí hubiera comprendido profundamente que lo orgánico puede ser favorecido o perturbado por el ambiente, pero *ocurre dentro de uno*. En ese sueño, las sensaciones habían sido de una gran intensidad, especialmente el cansancio y el frío.

El 15 de octubre nació mi quinto hijo y murió a las pocas horas. El sueño me preparó, me anticipó el desastre tal vez. La equivocada interpretación me hizo aceptar una muerte que aún no me tocaba y, una vez más, la Gestalt me ayudó a ponerme de pie. Al despedirme de mi hijo, me di cuenta que dejaba con él una buena parte de mi propia debilidad e incapacidad para enfrentar el caos que me

---

<sup>86</sup> Los grifos de agua tienen una forma increíblemente parecida a un falo. Yo estaba embarazada de un hijo varón. Mi *animus*, como diría Jung, mostró algunas de sus cualidades positivas.

rodeaba, y que él —que había sido el tercer hijo hombre dentro de mí—, en cambio, me dejaba una definitiva presencia de lo masculino-positivo en mí.

El grifo de agua, ese falo que aparecía cuando ya las fuerzas y la resistencia no podían perdurar, ese grifo que podía lanzar agua, con gran fuerza si era necesario, constituía una figura opaca y repetida que aparecía en todas partes durante ese mes en que lo siniestro venía desde afuera.

En el viaje que hice en auto desde la Clínica Psiquiátrica el 11 de septiembre —acompañada por mi hijo mayor—, descubrí cuántos grifos de agua hay desde Av. La Paz hasta Lo Barnechea.

Habíamos tratado de mandar a los enfermos que se podía a sus casas. Eran cerca de sesenta hospitalizados escuchando el bombardeo de La Moneda. Los auxiliares escuchaban con lágrimas en los ojos las últimas palabras de Allende transmitidas por radio. Yo, cada tanto, escuchaba la voz de mi hermano Erich en la misma radio y pensaba: "Vete ya. No es tiempo para hablar más", y por otra parte, admiraba su coraje y pensaba: "Está conectado el adentro con el afuera" (lo que ocurría en La Moneda con lo que pasaba afuera), ¡sigue en eso!, y en eso hemos seguido...

Nunca en mi vida he estado tan amorosamente cuidada por hombres. Parecía que lo masculino —llegado con toda la desolación que pueda invadir al hombre alejado de la tierra— me había hecho dar un descomunal salto en el vacío. Y lo femenino —que sabe que en lo profundo está la tierra— encontró en ese momento el camino.

El aspecto "compensador" (Jung) de los sueños era aquí también obvio. Este sueño surgió cuando lo "expansivo" en mí, como diría Jung, se "polarizó" peligrosamente. Antes de dormir ese día, había dicho: "Nunca imaginé que alguien pudiera ser tan feliz. Soy todo lo feliz que puede ser un ser humano". Mi inconsciente me mostró cuántas lágrimas y desolación podían contener la felicidad.

Si más adelante publico otra cosa, tal vez lo primero será un libro sobre sueños. Ahí pondré el trabajo psicoanalítico que yo misma me hice "a posteriori" de este sueño, y ahí uno puede ver —o al menos así lo vi yo— que "todos los caminos conducen a Roma", lo cual es muy alentador. Tal vez Roma realmente existe. La diferencia entre un camino y otro es abismante: darme cuenta de qué significaba ese sueño o cuál era su mensaje más profundo, tomó 10 minutos con el método propuesto por Perls, aun cuando yo distorsionara su mensaje; el psicoanálisis del mismo tomó veinte páginas escritas.

Hice asociaciones con cada uno de los diversos segmentos o elementos en que dividí el sueño, siguiendo las instrucciones de Freud. Tampoco podría publicar todas las asociaciones surgidas en el análisis de este sueño, porque incluye la presencia y juicios valorativos acerca de otras personas que no me siento con derecho a hacer públicos. Comprendo que son mis asociaciones, pero aun así, los hechos o situaciones compartidos con otros no me pertenecen del todo...

El trabajo psicoanalítico con este sueño lo hice mucho tiempo después de que ya me había dado cuenta que esto tenía que ver con el parto y el nacimiento de mi hijo —cuando ya había decidido, por así decirlo, que en ese momento me moriría. Y aun así, entendido como "realización de deseos", me condujo exactamente a lo mismo. Mi deseo era —en ese momento— cambiar mi vida por la de ese ser que vivía en mí. Casi no volvimos ninguno de los dos. (Cuando sentí el llanto del bebé, hice un paro respiratorio del que aparentemente me sacó el anestesista al intubarme, pero yo siento que fue su mano puesta en mi frente justo en el momento oportuno, asociada a otra mano que reclamaba mi presencia por sobre todo).

Lo interesante es que, pese a lo obvio de las asociaciones, tampoco entendí el mensaje... y es ahí donde me parece que este método propuesto por Perls cobra todo su valor y opera en un sentido altamente *curativo*. Nos obliga a conectarnos con diferentes partes o aspectos de nosotros mismos que nos enriquecen, nos dan una más cabal dimensión de aspectos inadvertidos de nosotros mismos que muchas veces son los indispensables en el momento que vivimos.

Durante mi análisis didáctico (180 horas) jamás trabajé un sueño (no lo digo como reproche). Es algo que me sorprende y lo que me hizo dudar tanto de que la técnica psicoanalítica fuera eficiente, más allá de la decisión de la propia persona de conectarse o descubrir —de verdad— algo más que lo que sabía de sí misma y confirmaba sus propias teorías.

No sé cuánto tiempo un paciente puede estar dándole gusto al analista y cuánto es lo que la actitud, tendencias o preferencias de éste están orientando nuestro asociar "libre".

Si yo fuera psicoanalista, no podría dejar de probar, aunque fuera experimentalmente y con mis propios sueños, este genial método que nos impide "racionalizar".

Me acuerdo de analistas que han participado en laboratorios de Terapia Gestáltica y han quedado perplejos ante la claridad e intensidad de las vivencias al

trabajar un sueño y de cómo, a veces, surge aquí toda la problemática que han estado viendo y re-viendo en años de análisis.

Cuando recién fuimos a Buenos Aires, hubo mucho interés en esta orientación (Gestalt), especialmente en gente que trabajaba en serio y que se ocupaba de informarse de cualquier nuevo aporte.

Recuerdo que en una conferencia con un grupo de psicoanalistas, yo propuse trabajarle un sueño a uno de ellos. Lo hicimos. Un psicoanalista nos preguntó si era válido un sueño repetitivo. Le contesté lo que Perls dice al respecto: que son los mejores y es importantísimo trabajarlos. Si han persistido es porque el mensaje es importante y ahí hay una gestalt que no se completa. La persistencia es el esfuerzo —positivo— del organismo de impedirnos una división que nos empobrece.

Le trabajé un sueño a este psicoanalista. Fue hermoso. Cuando él era una calle (que aparecía en el sueño) donde daba el sol a un solo lado y el otro era sombrío y limitado por unos edificios altos que jamás dejarían pasar el sol, fue en extremo emocionante. Tendido narraba el límite en su cuerpo del sol y la sombra. Todo su lado derecho era frío y oscuro. Sus genitales estaban del lado izquierdo.

Hizo una curva con su mano al mostrar el límite.

Los diálogos entre un lado y otro fueron increíbles. Le pedí que hiciera diálogos entre las casas y veredas de un lado y otro. Finalmente fue esa calle: ahí todo se resolvió por lo orgánico. El compromiso era intenso. Se veía la lucha entre ambas partes, como en el caso que relaté del hombre con un dolor anginoso. Finalmente se produjo la integración. Sintió calor y claridad en todo el cuerpo. A ratos, el frío y la oscuridad del lado derecho eran extremos.

Recuerdo que, al finalizar, su cara se veía distinta. Todos estaban sorprendidos. Él dijo: "Esto es lo que he estado trabajando por más de quince años en mi análisis".

Le comenté aquello que decía Perls: un sueño bien trabajado puede ser toda la terapia que cualquiera necesite en su vida. Aceptaban todo. Así empezó esto de La Nana. No era la terapia. No era un enfoque que podía tener un grado de eficiencia, si nos esmerábamos en estudiarlo con respeto y seriedad. Eran determinadas personas que tienen cierta magia o saben algunas cosas.

Lo que parece olvidarse en este comentario es que ninguna persona puede tener magia alguna si no tiene cierta fe, y la fe surge frente a los instrumentos útiles cuando nos han servido y sido eficientes en los momentos en que más los hemos necesitado.

La Gestalt ya ha sido descubierta. Esforcémosnos en conocerla y mostrar su utilidad cotidiana, especialmente para aquellos más desposeídos que necesitan estar muy enteros para luchar contra un ambiente hostil.

## APÉNDICE

1. Digo "exportamos" y el plural se refiere a Francisco Huneeus y a mí. Gracias a Claudio Naranjo, la noticia de la Gestalt llegó precozmente a Chile, aunque no en el ámbito universitario o académico.

En 1967, Claudio tenía un grupo de terapia que él manejaba con lo aprendido de Fritz Perls en Esalen. Al tener que volver a Estados Unidos, me pidió que me hiciera cargo de su grupo y yo me rehusé, porque mi información —sólo de oídas y relatada por Claudio— no era ni con mucho suficiente para dirigir un grupo. Además, el posible entusiasmo por el enfoque gestáltico estaba opacado por nuestro profundo interés en las exploraciones con sustancias psicodélicas.

La reforma universitaria de *esos años* me llevó al puesto de profesora, a cargo de un grupo docente en el entonces Instituto de Psiquiatría de la Universidad de Chile. En el grupo que yo dirigía siempre habíamos orientado nuestro interés hacia el estudio de Nuevas Orientaciones y Técnicas Terapéuticas y nos abocamos al estudio de la Terapia Gestalt, con un libro que traducíamos con dificultad, *Gestalt Therapy Now*, que llevaba una de mis becas, la Dra. María Cristina Delgado.

En la primera oportunidad que tuve en este nuevo cargo, organicé un grupo —con docentes de la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Chile—, para poder invitar a Claudio Naranjo a que nos dirigiera y mostrara, en la práctica, esta nueva orientación. Fui la primera en inscribirme y conseguí un número considerable de participantes. Desgraciadamente, el prestigio que tenía Naranjo en su investigación con alucinógenos hizo que la mitad de los participantes, especialmente los más jóvenes, insistieran en querer probar este camino y sugirieron hacer una sesión colectiva con alucinógenos, dirigida por Naranjo. Para esto, todos los participantes tenían que haber tenido una sesión previa individual, con Naranjo o conmigo. Esto redujo a menos de la mitad los participantes del grupo y la experiencia con alucinógenos dejó muy en segundo lugar a la Gestalt. Tal vez debido a esto es que ninguno de los colegas que participó en esa experiencia siguió estudiando u orientándose hacia la Gestalt y cuando Francisco (Pancho) Huneeus y yo salimos de la universidad, nadie continuó esta línea.

Posteriormente, en 1971, gracias a Francisco, no sólo conseguimos un libro de Perls (que Fco. se dio el trabajo de irme entregando, traducido en cassettes, capítulo a capítulo; libro que después publicamos como *Sueños y existencia*), sino que pudimos estudiar en serio esta orientación, ya que las bases de la Gestalt eran

nuestras propias bases: la fenomenología y el existencialismo, y en el grupo docente que yo dirigía teníamos psiquiatras de experiencia y jóvenes entusiastas. Pudimos orientar gestálticamente nuestro primer (y único) curso de Antropología Médica.

Fuimos nosotros, Francisco Huneeus y yo, los que tuvimos que arriesgarnos, en todo sentido, para divulgar la Gestalt. Nada había en español, y si yo había podido aprender tanto y transmitir lo que aprendí, sólo leyendo las traducciones, me parecía lícito y acorde con mis ideas el que pudiéramos aprovechar las enseñanzas de alguien que las entregó generosamente y no monopolizó el saber, ni tenía interés en hacer nuevos devotos de la cultura norteamericana.

Me importaba mostrar que no era preciso viajar a Esalen, ni hablar inglés, para aprender Gestalt. Me dio mucha alegría cuando María Rosa Glasser, una connotada terapeuta argentina, después de asistir a uno de nuestros primeros laboratorios en Buenos Aires, fue a Esalen y al volver nos dijo: "Ustedes no tienen nada que aprender allá. ¡Y es tanto mejor en nuestro propio idioma!".

Ya Barry Stevens, cuando estuvo con nosotros en 1972, nos había dicho lo mismo. Nosotros empezamos a enseñar lo que ya sabíamos que era útil y servía. Y fuimos por primera vez a Buenos Aires, en agosto de 1973, por razones familiares, e hicimos los primeros laboratorios con terapeutas, especialmente psicoanalistas, bastante conocidos, convocados por Marta Atienza. Ella había venido a hacer su especialidad (psiquiatría) a la Clínica Psiquiátrica, donde conoció el trabajo terapéutico que realizábamos con Francisco Huneeus. Cuando supo que íbamos a Buenos Aires, nos pidió que hiciéramos un laboratorio. Yo jamás me fui de Chile: desde entonces hasta hoy, salgo a dar cursos o talleres.

2. Mi interés —y, en ese tiempo (1969-1973), el de aquellos que trabajaban conmigo— en el estudio y desarrollo de la Terapia Gestáltica estaba ligado a la necesidad de desarrollar terapias breves, eficientes y susceptibles de aplicar en grupos, para hacerlas extensivas a la población en general, desde organizaciones estatales (como era la propia Universidad). Esto constituía una verdadera empresa, que por supuesto ha fracasado en su objetivo, pero ha madurado y crecido significativamente. Tal vez en la Argentina, donde la democracia se está poniendo pantalones largos, se pueda empezar a incorporar en los planes educacionales, con un enfoque preventivo que evite la extrema dependencia psicológica que paraliza e inutiliza tan inadvertidamente a tantos.

Han pasado casi dieciocho años desde que escribí esta nota y la verdad es que el enfoque gestáltico no ha trascendido a la educación, a los docentes, como era mi intención. Se han conseguido pequeños logros desde que iniciamos nuestra escuela de Gestalt en Santiago, donde hemos tenido, desde el inicio, algunos profesores que han llevado a sus colegios la experiencia adquirida. Nada oficial que contribuyera a mejorar la calidad de vida de los docentes, tan agredida por la desproporción en sus condiciones económicas con relación a otros profesionales.

3. Yo tengo la honda convicción de que sí Freud hubiera aceptado o puesto más atención a algunos comentarios geniales de Groddeck, toda la orientación del psicoanálisis habría cambiado. Del mejor modo, con el mayor amor, Groddeck plantea sus diferencias. Para ver esto, vale la pena leer la carta que le envía a Freud "como padrino de la denominación", como dice él, cuando llega a sus manos *El yo y el ello*, del cual Freud admite que *tomó de* Groddeck el término: ello, y no así el concepto.

Freud aceptó a Groddeck, pero no hay evidencia de que considerara sus aportes. La carta mencionada está en el libro *Correspondencia* (Freud y Groddeck, Editorial Anagrama, Barcelona, 1977).

La teoría psicoanalítica sepultó la concepción orgánica y total de Groddeck, y aunque sea considerado el padre de la medicina psicoanalítica, no salvó del todo su genial capacidad de percibir al enfermo como una totalidad.

4. Lo iatrogénico: lo que al pretender curar enferma. Me ha sorprendido lo desconocida que es esta palabra entre las personas que siguen mis cursos. Esta es una noción básica en medicina, y debería serlo para cualquier disciplina que tenga que ver con la salud de cualquier ser vivo.

Cualquier droga o acción terapéutica puede transformarse en iatrogénica si se usa mal o en condiciones inadecuadas.

5. Antes de publicar este libro, le di a leer a Isabel la parte en que ella hablaba, para ver si aceptaba que se publicara, ya que aunque le cambié el nombre, es muy reconocida por todos. Me contestó con la siguiente cartita que agregó:

Querida Nana:

Estoy leyendo este capítulo de tu libro que me pasaste y recuerdo ese momento de mi vida.

Me veo hoy. Estoy en mi dormitorio esperando a mi esposo. Mi hija duerme en la pieza de al lado.

Me *convertí* en una psicóloga convencida de que la terapia gestáltica ayuda, y soy una enamorada de mi trabajo y de mis grupos de gestalt.

Quiero estar donde estoy. Con mi esposo, nuestra hija y sus hijos. Me convertí en eso a lo que temía tanto, pero luego de un largo camino. Elijo ser ésta que soy, y sigo haciendo yoga.

Creo que llegué a este punto gracias a que te escuché cuando vos me decías que me quede en mi angustia, que éstos son estados por los que uno tiene que pasar y pasan. Me ayudó que me dijeras que vos hiciste terapia estando desorientada. Yo también lo hice, y ayudé a mis pacientes y me ayudé a mí misma. Claro que pude escucharte porque, dada esa transferencia positiva, confié y me entregué a lo que me decías. Quizás esa transferencia positiva se instaló porque sentí que confiabas en mí, que no me juzgabas, simplemente me escuchaste. Aceptabas que me ocurriera lo que me estaba ocurriendo. No quisiste resolverme la confusión. Me diste permiso para que me instalara allí. Me aceptaste con mi confusión y eso me permitió superarla. Era lo único que necesitaba en ese momento: que no descalificaras lo que me pasaba. Eso marcó mi acritud como terapeuta.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ambrosi, Jean. *La gestalt thérapie revisitée*, Ed. Privat, Toulouse, 1984.
- Berlin, Isaia. *El erizo y la zorra*, Muchnik Editores, Barcelona, 1982.
- Castañedo, Celedonio. *Terapia gestáltica*, Ed. Texto Ltda., San José, Costa Rica, 1983.
- Castilla del Pino, Carlos. *Psicoanálisis sobre la depresión*, Ediciones 62 s/a, Barcelona, 1966.
- Carusso, Igor. *Psicoanálisis dialéctico*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1964.
- Clark, Ronald W. *Freud, el hombre y su causa*, Ed. Sudamericana Planeta, Buenos Aires, 1985.
- Fagan, Joe y Shepherd, Irma. *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*, Amorrortu Ediciones, Buenos Aires, 1973.
- Freud, Sigmund. *Obras completas*, Ed. Biblioteca Nueva, Madrid, 1948.
- Freud, Sigmund y Groddeck, Georg. *Correspondencia*, Ed. Anagrama, Barcelona, 1977.
- Ginger, Serge y Anne. *La Gestalt, una terapia de contacto*, Ed. Manual Moderno, México, 1993.
- Guir, Jean. *Psicosomática y cáncer*, Ed. Catálogos, Buenos Aires, 1980.
- Hatcher, Chris y Himmelstein, Philip. *The Handbook of Gestalt Therapy*, Ed. Jason Aronson Inc., Nueva York, 1976.
- Horney, Karen. *La neurosis y el desarrollo humano*, Ed. Psique, Buenos Aires, 1955.
- Huneus, Francisco. *Lenguaje, enfermedad y pensamiento*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1986.
- Husserl, Edmund. *Cabiers de Royaumont*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1968.
- Husserl, Edmund. *Fenomenología de la conciencia del tiempo inmanente*, Ed. Nova, Buenos Aires, 1959.
- Illich, Ivan. *Neméis médicale: l'expropriation de la santé*, Editions du Seuil, París, 1975.
- Jaspers, Karl. *Filosofía*, Ediciones de la Universidad de Puerto Rico, 1958.
- Jung, C.G. *El secreto de la flor de oro*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1976.
- Jung, C.G. *L'homme a la découverte de son ame*, Editions du Mont Blanc, Ginebra, Suiza, 1943.
- Jung, C.G. *L'homme et ses symboles*, Ed. Robert Laffont, París, 1964.

- Jung, C.G. *Métamorphoses et symboles de la libido*, Editions Mouton, París, 1927.
- Kierkegaard, Soren. *Temor y temblor*, Ed. Losada, Buenos Aires, 1968.
- Klein, Melanie. *Obras completas*, Ed. Paidós, Horme, Buenos Aires, 1976.
- Manoni, Octave. *Un comienzo que no termina*, Ed. Paidós, Buenos Aires.
- Masquelier, Gonzague. *Vouloir sa vie*, Edition Retz, París, 1999.
- Matte Blanco, Ignacio. *Lo psíquico y la naturaleza humana*, Ed. Universitaria, Santiago de Chile, 1965.
- Maturana, Humberto y Varela, Francisco. *De máquinas y seres vivos*, Ed. Universitaria, Santiago de Chile, 1972.
- Maturana, Humberto y Varela, Francisco. *El árbol del conocimiento*, Ed. Universitaria, Santiago de Chile, 1986.
- Merleau-Ponty, Maurice. *Signos*, Ed. Seix Barral, Barcelona, 1964.
- Minkowski, Eugène. *Le temps vécu*, 1933.
- Moffat, Alfredo. *Terapia de crisis*, Ed. Búsqueda, Buenos Aires, 1980.
- Naranjo, Claudio. *Gestalt de vanguardia*, Ed. La Llave, Madrid, 2002.
- Perls, Fritz. *Dentro y fuera del tarro de la basura*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1975.
- Perls, Fritz. *El enfoque gestáltico*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1976.
- Perls, Fritz. *Sueños y Existencia*. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1974.
- Perls, Fritz. *Yo, hambre y agresión*, Fondo de Cultura Económica, México, 1973.
- Redler, Paulina. *Abuelidad, más allá de la paternidad*, Ed. Legasa, Buenos Aires, 1986.
- Rodrigué, Emilio. *El paciente de las 50.000 horas*, Ed. Fundamentos, Madrid, 1977.
- Roszak, Theodore. *El nacimiento de una contracultura*, Ed. Kairós, Barcelona, 1981.
- Schavelzon, José. *Freud, un paciente con cáncer*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1983.
- Schavelzon, José. *Impacto psicológico del cáncer*, Ed. Galerna, Buenos Aires, 1978.
- Schnake, Adriana. *La voz del síntoma*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 2001.
- Schnake, Adriana. *Los diálogos del cuerpo*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1995.
- Schnake, Adriana. "Transferencia y contratransferencia en terapia gestáltica", Rev. de Psiquiatría y Psicología Amér. Lat., Vol. XXVII, 1981.
- Schur, Max. *Sigmund Freud, enfermedad en su vida y obra*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1980.
- Stevens, John. *El darse cuenta*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1976.
- Stevens, John. *Esto es gestalt*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1978.

- Van Dusen, Wilson. *La profundidad natural en el hombre*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1977.
- Varas Schnake, María José. "*Estudio exploratorio acerca de la relación entre el trabajo gestáltico con sueños en pacientes y el avance terapéutico de éstos*", *Una perspectiva clínico-cualitativa*, Univ. Andrés Bello, Viña del Mar, Chile, 2002.
- Varela, Francisco. *Dormir, soñar, morir*, Dolmen Ediciones, Santiago de Chile, 1997.
- Varela, Francisco y Hayward, Jeremy W. *Un puente para dos miradas*, Dolmen Ediciones, 1997.
- Watzlawick, Paul; Weakland, John H. y Fisch, Richard. *Cambio*, Ed. Herder, Barcelona, 1980.
- Zinker, Joseph. *El proceso creativo en terapia gestáltica*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1979.

Este libro se terminó de imprimir  
en el mes de octubre de 2003 en los  
talleres de Andros Impresores.  
Santa Elena 1955 - Santiago de Chile