

Terapia gestáltica

Erving y Miriam Polster

Amorrortu editores

Director de la biblioteca de psicología, Jorge Colapinto
Gestalt therapy integrated. Contours of theory and practice, Erving y Miriam Polster

© Erving y Miriam Polster, 1973

Primera edición en inglés, 1973; tercera edición, 1974

Primera edición en castellano, 1980; primera reimpresión, 1985; segunda reimpresión, 1991

Traducción, María Antonia Oyuela

Única edición en castellano autorizada por los autores y debidamente protegida en todos los países. Queda hecho el depósito que previene la ley n° 11.723. © Todos los derechos de la edición castellana reservados por Amorrortu editores S.A., Paraguay 1225, 7° piso, Buenos Aires.

La reproducción total o parcial de este libro en forma idéntica o modificada por cualquier medio mecánico o electrónico, incluyendo fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, no autorizada por los editores, viola derechos reservados. Cualquier utilización debe ser previamente solicitada.

Industria argentina. Made in Argentina.

A Isidore From, maestro y amigo.

Impreso en los Talleres Gráficos Color Efe, Paso 192, Avellaneda, provincia de Buenos Aires, en enero de 1991.

Tirada de esta edición: 1.500 ejemplares.

Terapia gestáltica



«Pronto estuvo respirando suavemente la no geografía de estar desorientado. Paladeó el elixir de estar desorientado, cuando todo lo que ocurre debe ser necesariamente una sorpresa. No podía ya encontrar ningún sentido en sus propias cosas esenciales (que nunca lo habían hecho feliz). Sentía que se le escapaban... pero no las persiguió a manotazo, con desesperación. Por el contrario, palpó su cuerpo, miró a su alrededor, sintió: "Yo estoy aquí y ahora", y no se dejó invadir por el pánico». Paul Goodman, *La ciudad imperial*.

Terapia gestáltica

Erving y Miriam Polster

Amorrortu editores
Buenos Aires

Índice general

13	Introducción, <i>Milton M. Berger</i>	103	5. La frontera del contacto
17	Prólogo	104	Contacto
19	1. El <i>ethos</i> del ahora	111	Fronteras del yo
22	Nuevas perspectivas teóricas	128	6. Funciones de contacto
24	El poder está en el presente	131	Mirar
29	La experiencia importa	136	Escuchar
34	El terapeuta es su propio instrumento	140	Tocar
38	La terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos	144	Conversar
43	2. La figura vívida	154	Moverse
43	Fondo de la experiencia	163	Oler y gustar
58	Accesibilidad del fondo	167	7. Episodios de contacto
63	3. Resistencia y superación	168	Sintaxis
68	Composición	176	Representatividad
79	4. Las transacciones de la resistencia	185	Recurrencia
80	Introyección	187	Otras influencias en el episodio de contacto
86	Proyección	190	8. Conciencia
89	Retroflexión	203	Sensaciones y acciones
95	Deflexión	211	Sentimientos
98	Confluencia	216	Deseos
		218	Valores y valoraciones
		221	9. Experimento
		225	Teatralización
		237	Comportamiento dirigido

Introducción

Milton M. Berger

241	Fantasia
250	Sueños
261	Tareas asignadas
268	10. Más allá del «uno frente a uno»
268	Banquillo de los acusados
270	Método del banquillo flotante
274	Grupos naturales
283	Diseño para grandes grupos
287	Parejas y familias
292	Apéndice A. Algunas influencias teóricas en la terapia gestáltica
297	Apéndice B. Caso de encuentro y seminario de un grupo grande
300	Notas
305	Bibliografía en castellano

La sociedad actual asiste a una incesante lucha entre las fuerzas del humanismo y las que militan por la alienación y la deshumanización. Aliada significativa de las primeras, la terapia gestáltica ha venido desarrollando y presentando un método propio de crecimiento personal, a lo largo de dos caminos. Su trabajo tiende, por una parte, a liberar al hombre del «caso inconcluso» * *psicopatológico*; por otra parte, apoya la catalización y el cultivo del *potencial humano* irrealizado o subdesarrollado.

Bajo la conducción y el estímulo de Fritz Perls, su principal expositor y el genio que presidió su desenvolvimiento, varios gestaltistas especializados en salud mental han dedicado sus esfuerzos, como profesionales y humanistas, a difundir la teoría y las técnicas de la terapia gestáltica. Erving y Miriam Polster, autores de esta nueva contribución a la creciente bibliografía del tema, ponen aquí su sagacidad y sus experiencias clínicas al servicio de profesionales, paraprofesionales y otros estudiosos serios que trabajan en el terreno de la salud mental y del crecimiento personal, a fin de ampliar creativamente su comprensión de esta terapia.

Toda nueva luz requiere, en cualquier campo, un espíritu abierto a reconsiderar la doctrina y las prácticas que se mantuvieron largo tiempo en vigencia, y supone el posible abandono —o por lo menos la revisión— de algunas teorías vastamente difundidas y arraigadas. La terapia gestáltica es un camino nuevo y, como tal, es también la refutación de algunos antiguos supuestos psiquiátricos o psicoanalíticos, aunque no de todos, por cierto.

Felizmente (como el lector podrá comprobar) los autores de este libro han tenido el fin de no «tirar al bebé con el agua del baño». Una y otra vez destacan la importancia de la orientación teórica en los terapeutas, para que los actuales métodos «activos» no se reduzcan a mera tramoya escénica, histrionismo o verbosidad insustancial. Reconocen por lo

demás su filiación histórica, al decir: «La energía integradora del psicoanálisis en la evolución social de la primera mitad del siglo es harto conocida y muy notoria. Sobre sus cimientos edificaron todos los teóricos de la psicoterapias. Dentro del movimiento inevitable que arranca del tronco psicoanalítico, la terapia guesáltica es para ellos una gran fuerza integradora de la evolución social contemporánea. Llegan a la cima de su elocuencia al debatirse contra las paradojas inherentes a sus disidencias con Freud, en especial cuando elaboran su concepción del significado, en oposición a la de la escuela freudiana. Describen la búsqueda del significado como un reflejo humano, pero muestran también que la *compulsión* al descubrimiento del significado puede ahogar la experiencia misma.

En los últimos años, el tema de la terapia guesáltica suele presentarse asociado con la terapia conductista, el análisis transaccional y el movimiento de los grupos de encuentro. La mezcla de estas nuevas tendencias no ha beneficiado en realidad a ninguna, y en cambio ha fomentado la mística y la confusión. Esta mística resulta atractiva y repulsiva a la vez para los estudiosos y trabajadores serios de la especialidad.

La terapia guesáltica —tal como fue desarrollada por Perls sobre la base de la obra de Kohler— se reconoce hoy como una de las influencias más poderosas en la corriente de vanguardia de los enfoques psicoterapéuticos. Sus técnicas se van asimilando y aplicando, cada día en mayor cantidad y con más éxito, al tratamiento de individuos, parejas o grupos conflictuados por «asuntos inconclusos» y por un exceso de introyecciones psicopatológicas. De ahí la creciente demanda de una articulación clara y coherente de los principios guesálticos, ajustada a las necesidades de la terapia actual. A esta demanda han respondido eficientemente los autores, con tanta erudición como sentido práctico y amplitud clínica. Este libro elabora y define muchos conceptos que requerían aclaración, entre ellos la toma de contacto, la resolución de polaridades, los experimentos conductistas y la disolución de introyecciones paralizadoras, que retardan el crecimiento. Muestra también que la terapia guesáltica —orientada hacia la acción— reclama no solo del paciente sino también del *terapeuta* una nueva forma de compromiso, cuyas características esenciales son la espontaneidad, la creatividad y la fluidez.

A semejanza de Perls, los autores se abstienen de presentar

esta terapia como una panacea que puede dar al paciente una alegría, una agudeza sensorial o una curación instantáneas. Evidentemente, suscriben la declaración del maestro en la introducción a su *Gestalt therapy verbatim*: «El proceso de crecimiento lleva tiempo. No se trata de chasquear los dedos y decir: "¡Vamos, alegrémonos!". La terapia guesáltica [...] no es ningún atajo mágico. El paciente no tiene que pasar veinte o treinta años sobre un diván, o en un círculo Zen, pero tiene que asumirse, y madurar lleva tiempo».

He aquí un libro estimulante y oportuno, por cuanto inserta sus principios, y las ramificaciones de sus principios, en el escenario de la vida contemporánea, donde han de ensayarse y comprenderse. «Puesto que es inevitable que las perspectivas cambien», dicen los autores, «el nuevo espíritu que reflejan y a la vez contribuyen a crear debe subsumirse en la integración teórica. Algunas de las perspectivas novedosas más convincentes que sirven de fundamento a la terapia guesáltica —como a gran parte del movimiento humanístico— son: 1) el poder está en el presente; 2) la experiencia es lo que más importa; 3) el terapeuta es su propio instrumento, y 4) la terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos».

No se mantienen en esta obra los criterios rígidos de quienes solo admiten los datos del aquí y ahora o se atienen exclusivamente a ellos, descartando lo demás como puramente «sobreristas» ** o «arqueológicos». Antes bien, se propone una concepción de la experiencia del aquí y ahora que amplía los límites de experimentación de la terapia guesáltica, enriqueciéndola con intereses humanos que de otro modo, con un punto de vista más estrecho, quedarían excluidos.

Erving Polster (como Joen Fagan, Abraham Levitsky, Irma Shepherd y James Simkin, entre otros) pertenece al grupo de guesálticos de la segunda generación que recogieron las enseñanzas de Fritz y Laura Perls, y continuaron y perfeccionaron su obra. Tanto él como Miriam Polster están bien equipados para darnos una visión unificada de la terapia guesáltica, así como para mostrarnos las posibilidades de integrar sus diversos aspectos y de incorporarla a las variedades más usuales de terapia individual, familiar y grupal de orientación analítica. Sus «laboratorios» han atraído a numerosos estudiantes y a profesionales de viejo y nuevo cuño.

Campea a lo largo de estas páginas una concepción actuali-

zada, ilustrada, totalizadora y humanística, que merece toda mi adhesión. Hace muchos años que auspicio activamente concepciones similares, no solo en la terapia individual, de parejas y de grupos, sino también en muchas esferas de la psiquiatría comunitaria.

Para quienes participan seriamente en el desarrollo de métodos psicoterapéuticos nuevos y mejores, la terapia guesáltica, lejos de ser una moda efímera, es un valioso aporte al instrumental creciente de medios para combatir la psicopatología y promover el crecimiento.

Auguro a este volumen una amplia aceptación entre los terapeutas de diversas escuelas.

Milton M. Berger

Director de Formación y
Práctica Profesional en
el South Beach Psychiatric
Center de Nueva York

Prólogo

El propósito primordial de este libro es transmitir el espíritu y los vastos alcances de la terapia guesáltica en una unidad coherente, que integre las perspectivas teóricas y las opciones terapéuticas accesibles al guesáltista. Para tal fin presentamos sus fundamentos, ya desarrollando conceptos nuevos, ya volviendo a formular los conocidos. Hemos procurado sugerir el sentido de las nuevas dimensiones que abarca la terapia guesáltica en su ritmo pendular entre la razón y la emoción, el calor humano y la técnica, los horizontes personales y la universalidad.

Esperamos que los profesionales del arte de la psicología inclinados ya a reconocer y ensayar los métodos guesálticos encuentren en este libro un incentivo para la experiencia y el adiestramiento ulteriores, y para explorar personalmente el poder y el alcance de estos principios.

Queríamos agradecer, en primer término, la solidaridad cordial del cuerpo de profesores del Instituto Guesáltico de Cleveland, que hoy, cuando estamos a punto de alejarnos de la ciudad, es doblemente preciosa para nosotros. Compañeros de búsqueda en el empeño de precisar la acción y la perspectiva guesálticas —algunos a lo largo de veinte años—, son algo más que un «cuerpo de profesores». He aquí sus nombres: Marjorie Creelman, Rainette Fantz, Cynthia Harris, Elaine Kepner, Ed Nevis, Sonia Nevis, Bill Warner y Joseph Zinker, a quienes se sumaron recientemente Frances Baker y G. Wesley Jackson. Solo falta nuestro querido colega Richard Wallen, ausente de la lista por su prematura muerte.

También queremos dejar constancia del prodigioso trabajo de nuestra secretaria, Harriet-Carole Senturia, gracias a cuya eficiencia, amabilidad y buen humor nos resultó mucho más grato comunicar lo que en este libro nos propusimos, pues sin reprocharnos nunca una confusión o un error, permitió que surgiera entre nosotros un profundo entendimiento mutuo.

Por último —y sobre todo— queremos dedicar una palabra de ternura a Sarah y Adam, nuestros hijos, que felizmente se las arreglaron siempre para convertir nuestras preocupaciones en briosos encuentros con su irreverencia y su ingenuidad. Sarah corrigió algunos pasajes con punzantes y cariñosas bromas; Adam aceptó, con la gracia hirsuta y retozona de un cachorro, que más de una vez no estuviéramos disponibles para atenderlo a él. Por lo demás, los dos imaginaron para este libro innumerables títulos escandalosos, algunos irreproducibles o irrelevantes, pero todos mucho más divertidos que el que acabamos por ponerle.

Erving y Miriam Polster
Cleveland, marzo de 1973

1. El *ethos* del ahora

«Los antiguos símbolos han muerto, y los vivos reinan. Sin embargo, es absolutamente seguro que los nuevos morirán a su vez del mismo mal». Joyce Cary.

Los chicos tienen una cantilena que los ayuda a tomar impulso cuando por alguna razón les importa ponerse en movimiento. Dice así:

A la una, a tu puesto,
a las dos, amagar,
a las tres, aprontarte,
y a las cuatro, ¡a volar!

Hoy en día, muchos parecen haberse quedado en la etapa número 3, empantanados en el tiempo de aprontarse, de disponerse para acontecimientos que no llegan nunca, o llegan tan tarde que los encuentran gastados ya, y de antemano decepcionados. Este brega en la noria todo el año, por una radiante quincena de vacaciones —lejana claridad en el extremo de un túnel largo y sombrío—; aquel pasa penurias la vida entera, en previsión de un retiro holgado. Una serie interminable de aulas, anfiteatros, iglesias, museos, salas de conciertos y bibliotecas prometen enseñarnos a vivir. A menudo el aprendizaje en sí no se presenta como un acto de vida *por derecho propio*. La verdadera vida empezará después, en algún momento futuro, cuando egresemos de la universidad, o cuando nos casemos, o cuando los chicos sean grandes... o, para algunos, cuando haya terminado la terapia.

Los preparativos para el acontecimiento real —sea cual fuere— se zarandean ante los ojos del sujeto, que compra acciones especulando con un porvenir brillante, y paga la felicidad futura amortiguando o negando la presencia impactante de la sensación actual. Pero aunque llegue a la tierra prometida, el hábito de atenuar la experiencia actual —sub-

producto indeseado de su transacción— lo habrá acompañado hasta ese futuro que al fin se convierte en su presente. Y entonces, cuando podría empezar a *vivir* según los términos de su contrato con la sociedad, sigue reprimiéndose. Lo han estafado con el viejo cuento del tío: «Es para tu bien».

Los tiempos están en sazón para el cambio. La fuerza magnética de la experiencia inmediata es hoy casi irresistible, y la promesa del éxito o el premio futuro debe competir con el impacto directo que la sensación y la inmediatez asestan ahora mismo.

No hace mucho tiempo, apenas se prestaba atención a la experiencia inmediata, presuntamente perjudicial durante el aprendizaje, porque impedía la objetividad imprescindible para la conceptualización lúcida. Sin embargo, lo cierto es que el aprendizaje *requiere* tanto un sentido de inmediatez personal como una perspectiva teórica; de igual manera que una mano lava la otra, ambas están inseparablemente vinculadas.

Esta escisión tampoco es ya sostenible en el terreno de las actividades psicológicas. Desde su aparición, la palabra «relevancia» se ha convertido en una clave para articular las cosas de la vida, relacionando todas las experiencias a un núcleo central originario, que importa entrañablemente. Hasta ayer nomás, los psicoterapeutas eran grandes maestros en la escuela de la irrelevancia. Metodologías herméticas y exclusivas combinadas con el modelo médico de la enfermedad los mantenían recluidos en sus consultorios, aislados de la comunidad —casi como en el modelo del contagio— y sin ninguna influencia directa sobre ella, conformes con introducir sus opiniones en el acervo cultural por vía de conferencias, consultas y doctas comunicaciones dirigidas generalmente a sus colegas. El radio de sus intereses se amplió con el advenimiento del existencialismo, al reconocerse el carácter común de los problemas básicos del hombre.¹ La gente se empezó a preocupar, no ya solo de si estaba o no estaba enferma, sino también de cómo ejercitar su poder, de cómo experimentar un sentido de pertenencia, de cómo ponerse al día con sus necesidades y deseos reales, de cómo crear un ambiente en el que pudieran desarrollarse nuevas formas institucionales relacionadas con el matrimonio, el nacimiento, la muerte, la pérdida de un empleo, el divorcio, la integración de la familia y otros intereses humanos. Después llevaron estas preocupaciones a su psicoterapia, con la

esperanza de encontrar algunas respuestas y rumbos. Y cuando el *ethos* psicoterapéutico asimiló estos nuevos problemas, la semilla germinó en una terapia de orientación humanística.

Con respecto a la excitante proliferación de nuevos valores y conductas, la gente está hoy a mitad de camino. La fresca vitalidad posible en la experiencia de primera mano fascina, *pero falta la cohesión integradora que antes proporcionaba la teoría, dando significado y perspectiva a las cosas que uno necesitaba hacer y sentir*. La teoría y la erudición despiertan sospechas, no por su intrínseca falta de valor sino porque históricamente se mantuvieron aisladas de la acción demasiado tiempo. Pero es el caso que, sin una orientación teórica, la acción degenera fácilmente en remedo insustancial y simplista —hasta en parodia— y puede incurrir en trucos de curanderismo.

Hasta la década de 1950, el psicoanálisis fue la gran fuerza integradora. Frente a una sociedad hostil, había creado lo que en su tiempo constituyó un imponente cuadro de la naturaleza humana, y había aportado una perspectiva nueva que esclareció muchas conductas hasta entonces totalmente incomprensibles. La energía integradora del psicoanálisis en la evolución social de la primera mitad del siglo es harto conocida y muy notoria. Sobre sus cimientos edificaron todos los teóricos de la psicoterapia. Pero Freud protegió la invulnerabilidad de sus puntos de vista; fue intolerante para la desviación y sus posibilidades desintegradoras. Decidido a preservar la integridad de su sistema, desautorizó las nuevas derivaciones teóricas, aunque provinieran de formulaciones originarias esencialmente inspiradas por él. Sentía las discrepancias con sus principios como amenazas contra la *verdad real*; por esta razón no quiso permitir que algunas perspectivas brillantes dieran una dimensión mayor a su sistema.

Con todo, esas perspectivas se mantuvieron vivas —como ocurre siempre con cualquier teoría que responde a las necesidades de la sociedad— y sobre ellas hubo de asentarse en gran parte el *ethos* contemporáneo. Aunque las disidencias con Freud no fueran tan impactantes como las ideas de Freud, algunas tenían una vitalidad que no pudo dejar de sentirse.

Nuevas perspectivas teóricas

Claro está que ninguna teoría tiene el monopolio de la *verdad real*; pero en aquellos lejanos días en que se formuló por primera vez la del psicoanálisis, los que rompieron con Freud se mostraron igualmente recalcitrantes a reconocer las limitaciones de sus propios métodos. Uno solo, Otto Rank, se sobrepuso al espíritu de campanario cuando comentó:

«... las teorías psicológicas cambian, casi podría decirse que como las modas, y tienen que cambiar por fuerza, a fin de expresar —y también de hacer inteligible— el tipo de hombre existente, en su lucha dinámica por la subsistencia y la perpetuación.»²

Según este criterio, las nuevas corrientes teóricas no necesitan empeñarse en una eterna autojustificación polémica. Cabe compararlas con la pintura: un cuadro expresa la visión que un hombre tiene de su experiencia; es su perspectiva en todo caso, pero no ha de tomarse como la vida misma. Las teorías, por lo demás, nos alumbran el camino. Las necesitamos para ligar nuestros comportamientos con nuestras opiniones, de modo que lo que ahora hacemos tenga sentido y cierta continuidad para nosotros, pero no son la *verdad real*: no existe tal cosa. Hall y Lindzey las definen de esta manera:

«... las teorías no están *dadas* o predeterminadas por la naturaleza, los datos, ni cualquier otro proceso determinante. Así como las mismas experiencias u observaciones pueden conducir a un poeta o a un novelista a crear una forma artística cualquiera entre una multitud de formas diferentes, así los datos de la investigación pueden incorporarse a incontables esquemas teóricos diferentes. El teórico, al elegir una opción particular para que represente los acontecimientos en los que está interesado, ejerce una libre elección creativa, que no difiere de la elección del artista sino en la clase de pruebas por las que se juzgará su utilidad.»³

Es una señal saludable que muchos no tomen ya la teoría establecida con tanta seriedad como antes, pero falta una teoría capaz de reflejar intereses prácticos, métodos para orientarse articuladamente acerca de lo que uno mismo y sus contemporáneos piensan, sienten y quieren. La terapia

gestáltica brinda esta orientación. Se trata de un conjunto creativo que asimila a su perspectiva, hasta hacerlos casi irreconocibles, a los disidentes freudianos.⁴ Su *premisa principal consiste en que la experiencia no es meramente un acontecimiento preparatorio, sino un momento válido per se, que no necesita referente externo para confirmar su intrínseca relevancia en la vida del paciente.*

La verdad de la terapia gestáltica es solo una verdad temporaria, que presta servicios actuales y responde a la estimulación de los tiempos. Ello no significa que lo que se describe en este y otros libros semejantes habrá dejado de ser verdad dentro de cuarenta años; significa más bien que lo que estamos enseñando ahora puede ser para entonces una forma rancia de contemplar la vida. Considérese, a modo de ejemplo, un concepto psicoanalítico medular: la transferencia. Fue en su momento un chispazo genial, que iluminó lo que sabíamos acerca de la distorsión; sin embargo, para la mentalidad de muchos psicoterapeutas actuales se ha vuelto anacrónico. Enfatizaba el carácter *como si* de la relación terapéutica, y este énfasis no cuadra a quienes quieren conjurar la inminente despersonalización que hoy nos amenaza. Necesitamos algo más que ver en muchas relaciones actuales la reencarnación de las que fueron significativas en el pasado. Las emociones que pueden surgir entre el paciente y el terapeuta son auténticas por derecho propio, y es posible entenderse con las distorsiones presentes por sus propios méritos. Es demasiado simplista pensar en todos los sucesos *como si* fueran burdas imitaciones de la relación de alguien con sus padres.

Aunque haya ecos, la terapia gestáltica enfoca las relaciones presentes como tales. Si el paciente está enojado con el terapeuta, importará averiguar, por ejemplo, cómo toma ahora este sentimiento, o qué se propone hacer ahora sobre el particular. La interpretación transferencial desvía al paciente de los resultados acumulados de sus experiencias en la vida, omite explicar la poderosa fuerza de la acción y el movimiento presentes, y sustituye el «ahora mismo» por «una vez, hace mucho tiempo...». El concepto de transferencia pudo ser válido cuando la persona reaccionaba ante el presente en términos de lo que había aprendido en la relación con sus padres. No lo negamos: simplemente, ya no es ese el punto que nos interesa. Quizá un pintor de nuestros días encuentre un absorbente interés en la pintura de Rembrandt, pero no se le ocurrirá en serio empeñarse en pintar de esa

manera. Apreciará, sin duda, el verismo de la visión de Rembrandt, pero él debe atenerse a su visión propia del mundo que habita, y recurrir a sus propias técnicas para establecer contacto con ese mundo.

Puesto que es inevitable que las perspectivas cambien, el nuevo espíritu que reflejan y a la vez contribuyen a crear debe subsumirse en la integración teórica. Algunas de las perspectivas novedosas más convincentes que sirven de fundamento a la terapia gestáltica —como a gran parte del movimiento humanístico— son: 1) el poder está en el presente; 2) la experiencia es lo que más importa; 3) el terapeuta es su propio instrumento, y 4) la terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos.

El poder está en el presente

Una verdad muy difícil de enseñar es que solo el presente existe y que descartarse de él es restar vitalidad a la realidad. El principio parece obvio, y como ha sido ampliamente adoptado por la llamada tercera corriente de la psicología, sorprende un poco que el énfasis que ponemos en el potencial terapéutico del presente tropiece con la oposición tenaz de muchos psicoterapeutas. Dos paradojas oscurecen la dinámica del presente como base energética preestablecida de la vida. La primera es que la terapia gestáltica considera los actos de recordar y de planear como funciones presentes, aunque se refieran al pasado y al porvenir. La segunda, que en ella tratamos también sobre problemas generales que trascienden el alcance de la confrontación interpersonal directa, y se refieren a asuntos de auténtica importancia, tales como Vietnam, el planeamiento urbano, la ansiedad, el gobierno, el racismo, la ecología, etc.

Como estas paradojas son una fuente importante de confusión, conviene precisar lo que entendemos por presente, aclarando y extendiendo las fronteras del concepto. Muchos han comprendido ya que un criterio demasiado rígido —tal que no incluya sino las experiencias literalmente actuales, y no permita relacionarlas con ninguna otra— no lleva a ninguna parte. Solo una exclusión arbitraria suprime del diálogo terapéutico historias de acontecimientos que han ocurrido, o pueden ocurrir, fuera del marco del aquí y ahora; algunos de esos acontecimientos componen el drama intenso y

sobrecogedor de una vida, y desterrar esas historias supone una gran pérdida para el narrador y para el oyente.

Pasado y futuro

Las dimensiones de pasado y futuro acreditan lo que fue y lo que puede ser algún día, estableciendo así las fronteras psíquicas para la experiencia presente, y el contexto psíquico que da al presente el fondo necesario para que exista como figura. Aquí está la paradoja: el interés en el pasado y en el futuro es, obviamente, esencial para el funcionamiento psíquico; en cambio, comportarse como si uno estuviera, de hecho, en el pasado o en el futuro —según hacen muchos— contamina las posibilidades vividas de la existencia. Solo en el presente pueden funcionar los sistemas sensorio y motor; y solo desde la perspectiva de estas funciones puede hacerse tangible y vivaz la experiencia presente. Supongamos que un paciente está evocando un hecho pasado, y de pronto se pone tieso, mientras habla de una guerra que le propinó su padre: si trata el incidente como un hecho meramente pasado, su presencia en el presente es mínima. Si tomara conciencia de su rigidez, intensificaría mucho su experiencia; si pudiera ir más lejos aún, y permitir que esa rigidez estancada se inserte en un sistema de tensión vital, quizá contaría la anécdota con toda la rabia que presumió inherente a su tensión. Porque, en efecto, la tensión tiene un poder direccional propio y —con recuerdo o sin recuerdo— se mueve hacia el presente, estallando en elocuencia verbal, llanto, alaridos, meneos, regañes, golpes y otras acciones expresivas. Lo que antes había sido sofocado y hundido en el pasado, renace ahora a través de las realidades sensoriales y motoras disponibles. El completamiento del asunto pendiente emerge a través del reconocimiento, la intensificación y la focalización continuada, hasta que la descarga motora —disponible solo en el presente— libera por fin a la persona de vivir en el pasado muerto.

La discriminación necesaria para evaluar la «presencialidad» de una experiencia requiere pericia, más que un sistema de reglas. Las proscripciones gramaticales que obligan a hablar exclusivamente en tiempo presente pueden ser experimentos interesantes con personas que necesitan esa disciplina particular; pero imponerla como medida general es sacrificar mucho el alcance de la comunicación humana. La

sobreestilización, que confunde un momento o una experiencia poéticos con una forma de vida, hace que se pierda la agudeza del contenido relevante e induce al comportamiento cultista y estereotipado del imitador. La vulnerabilidad de la terapia guesáltica a la sobreestilización es una ironía, ya que al indicar a las personas cómo *deben* conversar entre ellas, contradice abiertamente la orientación «anti-deberías» que preconiza. A una persona que está aprendiendo cómo vivir en el presente no se le puede exigir que viva en el presente, hasta que aprenda cómo. Si se la conmina a permanecer en el presente por una ordenanza gramatical —o cualquier otra forma impuesta— es posible que consienta, pero será un consentimiento estereotipado; una forma vacía, no una presencia vital.

Sobreísmo

La segunda paradoja guesáltica está centrada en la posibilidad de hablar *sobre* algo sin sacrificar la inmediatez de la experiencia. Lo malo del sobreísmo es que degenera fácilmente en vicio; uno puede quedar atrapado en él como en una puerta giratoria. Fitzgerald lo atestigua en su traducción de los *Rubaiyat*:

«Yo mismo cuando joven frecuenté ansiosamente
al Médico y al Santo, y escuché sabias pláticas
sobre esto y sobre aquello; pero una y otra vez
salía por la misma puerta por donde entraba».

De cualquier modo, poco se gana con advertencias. La gente está naturalmente interesada en una cantidad de asuntos que trascienden cualquier limitación arbitraria del aquí y ahora; nos guste o no nos guste, hablarán de la película que los entusiasmó, o de cómo habría que formar tal o cual equipo de fútbol, o de si el intendente será reelegido. Los temas de esta índole, por mucha importancia que tengan, son grandes vehículos de despersonalización. Pueden usarse como pretexto para entablar una conversación, o para alardear de lo que se sabe, o para eludir sentimientos de los que se recela, o para tener a mano algo en qué ocuparse, o para evitar la discusión, el sexo o los malentendidos... en fin, para todas las maniobras que pueden dar mayor seguridad a la vida, si bien quitándole interés.

Como reacción contra esta forma de comunicación despersonalizada, la insistencia en permanecer dentro de un mundo hermético, estrictamente cerrado por los límites de la experiencia presente, apenas resulta menos nociva. Muchas personas, en particular los veteranos de los grupos de terapia y de encuentro, dirán probablemente que temas tales como Vietnam, la arquitectura contemporánea, el modo de montar un equipo de alta fidelidad, los lugares de veraneo favoritos, etc., no son «material de grupos». Esto es notoriamente absurdo, ya que operar dentro de límites tan estrechos quita sustancia a la vida de la gente.

Un hombre que hablaba a los de su grupo *sobre* la guerra de Vietnam se deslizó incidentalmente a su propia visión apasionada del conflicto, desplegó un enorme dolor por el holocausto, y descubrió su terror personal ante la perspectiva inminente de que alcanzara a su hijo. En otro grupo, donde se conversaba sobre la vejez en nuestra cultura, el tema fue objeto de un intercambio superficial de opiniones, hasta que una mujer empezó a contar su propia experiencia cuando internó a su madre en un hogar para ancianos, en vez de llevarla a su casa para que muriera «en familia». No tardó en pasar de esto a una fantasía en la que conversaba con su madre y le decía lo que nunca pudo decirle en la realidad. A través del diálogo, la mujer recobró su sentido personal de las prioridades, y se desaferró de los «deberías» convencionales acerca de la conducta filial.

Aprender a hacer algo personal y enriquecedor con la materia prima de los temas generales es un gran desafío, no solo para quienes están en el movimiento del crecimiento personal, sino para todos los que intentan hacer llegar sus mensajes. Desgraciadamente las conferencias siguen siendo el medio de transmisión favorito, pese a que nadie ignora el escaso provecho de la comunicación poco flexible. Sin embargo el público asiste y, aunque sea a través de medios despersonalizados, algo aprende. Los hábitos echan raíces profundas, y la inventiva aún no ha creado suficientes formas de comunicación nuevas, que concierten la información y el tratamiento de un tema general con la participación y la actividad individuales. En todo caso, el esfuerzo está en marcha. Cada día son más los maestros y alumnos que desarrollan una actividad viva en sus encuentros pedagógicos. Valga como ejemplo la educación contractual, en la que maestro y alumno elaboran juntos el plan de estudios individual, y disponen de común acuerdo su contenido. Los programas

de investigación activa y los proyectos de estudio independientes responden al propósito de dar a la educación un sentido de inmediatez que anule la acostumbrada distancia del sobreísmo. Fuera del terreno de la enseñanza, los arquitectos están procurando comprometer a sus clientes en un sondeo personal de las necesidades ambientales, como factor orgánico en la planificación de viviendas, edificios y oficinas. La policía se está enterando de su relación con la gente a través de dramatizaciones y otras técnicas. Los organizadores de congresos toman en cuenta en sus planes una interacción personal creciente. Los autores de textos incluyen más y más problemas prácticos, que requieren la intervención directa del lector y comprometen su reactividad personal.

Es obvio que todo nuestro sistema cultural, acribillado de un sobreísmo estéril, necesita esquemas nuevos, que estimulen a las personas a experimentar su actividad presente mientras aprenden y comunican. No es extraño, pues, que la eliminación del sobreísmo en los grupos de terapia y de encuentro haya adquirido casi el carácter de un ritual de excomunión. Pero ocurre que esta especie de fobia contra el tema de interés corriente expone el proceso a involuciones de la autoconciencia, tan cortas de alcance, que se van replegando en un empequeñecimiento continuo. Como esta especie de endogamia siga su curso, quizá lleguemos a convertirnos en nuestros propios abuelos.

La presencia misma

Ante estas complejas paradojas, el peso de la terapia gues-táltica gravita hacia la simple presencia. La experiencia terapéutica —individual o en grupos— es un ejercicio de vida sin trabas en el presente, de modo que ni el tema ni las actividades pasadas y futuras conservan importancia en ella. Como el vivir neurótico es básicamente anacrónico, cualquier retorno a la experiencia presente es en sí mismo un antídoto parcial de la neurosis. El sujeto debe aprender a sentir que no hay ningún contrato preestipulado sobre la interacción presente que le impida menearse sin ton ni son, contar chistes verdes, ver claro en las ofuscaciones de otra persona, gritar, quedarse pasivamente sentado, criticar, abrazar, exponer una fantasía desatinada, reír entre dientes, o cualquier otra de las posibilidades conductistas existentes.

Dentro del grupo está en una comunidad nueva, cuya función queda definida por la naturaleza real de los individuos que la componen y por las consecuencias implícitas de la interacción. Puede ocurrir, por ejemplo, que cuando él se ría entre dientes otro integrante del grupo lance un gruñido, y esta es una reacción que deberá tener en cuenta. Las oportunidades de crecimiento surgen, así, a través de las fricciones reales, y la elaboración que conduce a la solución se da en el encuentro real de las personas en el presente. Si se interponen residuos del pasado, el individuo debe aprender a descartarlos y a experimentar la realidad de su comportamiento allí mismo, en ese grupo específico de personas.

Se le pidió a un paciente que pensara cómo cambiaría su vida si fuera una persona sana, pero afectada de amnesia. Al principio le encantó la idea de librarse de sus complicaciones habituales; sin embargo, no tardó en observar con amargura, como quien ha sido víctima de su propia broma, que él era el único capaz de mantener vivo su pasado. Y ciertamente tenía razón.

La experiencia importa

La primacía de la experiencia está ligada por un nudo casi inextricable a la primacía del presente. Sin embargo, la necesidad de encontrarle sentido a la experiencia se ha impreso tan vigorosamente en la cultura, que se ha sobrepuesto a la experiencia misma. Esta ha llegado a significar algo más o algo menos de lo que parece, de manera que ya no se la puede considerar por sus propios méritos.

Freud veía tanto el aspecto experiencial como el significado de la interacción terapéutica, pero manejó esta escisión con un criterio que, adoptado por los psicoterapeutas que lo siguieron, les hizo centrar la atención en el significado de los acontecimientos —en la terapia y en la vida cotidiana—, desatendiendo la cualidad de la experiencia inmediata. La visión freudiana de la transferencia, doble como la de Jano, nubló el hecho básico de la experiencia directa. Por una parte, la cualidad *como si* de la transferencia deflexiona todas las interacciones presentes, reduciéndolas a meras máscaras que miran al pasado. Por otra parte, el contacto transferencial con el analista *era* un factor central en la terapia, aunque en definitiva quedara sin explicación. Por más ad-

moniciones que se le hagan para que mantenga el carácter de una pantalla blanca, el analista *debe* llegar a ser una presencia viva para los pacientes, a quienes no se les cae de los labios la muletilla proverbial: «mi analista esto, mi analista lo otros»... Freud tuvo en cuenta ambas posibilidades, al describir las características deflexivas de la transferencia, así como su virtud potencial de intensificar la experiencia.⁸ Refiriéndose a las relaciones neuróticas y dependientes establecidas con el analista, dice en un pasaje:

«... el peligro de estos estados de transferencia consiste, evidentemente, en la posibilidad de que el paciente *confunda* su naturaleza y los tome por experiencias nuevas y no como reflejos del pasado» (las bastardillas son nuestras).

Según esto, la relación actual con el terapeuta no sería más que un subterfugio para distraerlo del verdadero rastro en la pista del inconsciente. En contraposición con lo que antecede, Freud dice también en el lugar referido:

«Otra ventaja de la transferencia es que el paciente nos revela, con plástica claridad, una parte importante de la historia de su vida como si la representara ante nuestros ojos, en vez de limitarse a darnos de ella un informe, probablemente *insatisfactorio*» (las bastardillas son nuestras).

Freud admite aquí la superioridad del momento presente sobre la rancia reminiscencia histórica. Reconoce, además, la naturaleza dramática y simbólica de la escena terapéutica. Pero no llega a admitir que es innecesario buscar símbolos del pasado para esclarecer la experiencia presente, ya que *esta experiencia misma* contiene símbolos que valen por declaraciones, y que sobrepasan los límites de la interacción terapéutica. El carácter simbólico de un acontecimiento lo proyecta hacia el futuro, por su poder de cobrar un significado novedoso para el individuo. Cuando adquiere tal significado, ocupa el lugar que le corresponde en el contexto de su vida; no permanece enquistado y restringido a las interacciones que ocurren en la escena de la terapia.

Una mujer llamada Alice había desarrollado una extensa fantasía en la que acababa paseando por el bosque del brazo de su madre, y sentía por primera vez la tibieza de esta última. Terminada la sesión se acercó a mí,⁹ me besó tiernamente, me dijo: «Lo quiero, y se fue. En ese momento

me quería realmente a mí, no a su padre ni a cualquier otra persona, como podrían pensar los cultores de la transferencia. En la perspectiva gualtística, una expresión semejante se toma por su valor nominal, sin cuestionar las causas de la conducta o sentimiento. Se concede un margen de confianza al flujo espontáneo de la relación, en vez de cortarlo acudiendo a conexiones simbólicas con el pasado o buscando, más allá del incidente en sí, vectores psíquicos que puedan explicar el comportamiento presente. Ese «Lo quiero» simbólico se inclina hacia un futuro en que el amor sea más ampliamente asimilable. El acontecimiento, por su intrínseca fuerza, afectará el sentido de sí misma de esta mujer, su mundo y los rumbos que siga dentro de ese mundo. Tiene una relevancia microcósmica natural en cuanto representa, cristaliza, resume y dramatiza los problemas vitales dominantes de su experiencia actual.

Si la paciente besa a su terapeuta y le dice que lo quiere, como en el ejemplo anterior, es posible que atribuya a su experiencia este significado: «Ahora estoy abierta al amor y a expresarlo, cuando lo siento, en cualquier forma que crea apropiada». Tal caracterización imprime impulso al acontecimiento terapéutico, proyectándolo en un nuevo marco de estimulación y en un nuevo contexto moral para la conducta futura. No es indispensable verbalizar esto, ni conviene, porque a menudo imprimiría a la experiencia un significado quizá prematuro. Al atribuir significado a las experiencias, se corre el riesgo de embutir en un molde lo que todavía está en formación, y esto podría llevar a conductas sujetas a ese significado, con lo que solo se habría conseguido sentar una nueva base para la conducta estereotipada.

Entre significado y experiencia hay una compleja interrelación, tal que el exceso de uno puede bloquear la función necesaria de la otra, y viceversa. Las artes ilustran esto cabalmente. Ciertas obras, como las pinturas de Hieronymus Bosch, desarrollan sistemas simbólicos tan intrincados y poderosos que resulta fácil perder de vista la pintura en sí, para centrar la atención en lo que *significa*. Otros artistas, en particular algunos dramaturgos contemporáneos, como Albee, Pinter y Bockett, niegan el contenido simbólico de su obra, e insisten en que el espectador se limite a experimentar. Ello no obstante, el público está tan acostumbrado a buscar el significado, que si el autor no se lo suministra llenará el vacío con sus propias especulaciones. Con todo, la búsqueda

deliberada de significado⁷ no es un mero capricho, y nadie lo sabe mejor que estos escritores. Su intención es que cualquier significado que el público pueda descubrir emane de un proceso vital nuevo, en el que cada espectador sea afectado simplemente por su experiencia de la pieza. El significado de la experiencia se desplegará luego en su singularidad, ya sea en el curso de la representación o más adelante, pero en cualquier caso con una significación diferente para cada persona, de acuerdo con el contexto que aporte su propia vida.

Dice Picasso, acerca de la comprensión de la pintura:

«Todos quieren comprender la pintura. ¿Por qué nadie intenta comprender el canto de los pájaros? ¿Por qué ama uno en particular una noche, una flor, cualquiera de las cosas que lo rodean, sin tratar de comprenderlo todo? [...] Los que tratan de explicar un cuadro casi siempre equivocan el camino. Gertrude Stein me anunció jubilosamente hace un tiempo que por fin había entendido lo que representaba mi cuadro: tres músicos. ¡Y era una naturaleza muerta!»⁸

La impaciencia de Picasso es común entre los artistas, largo tiempo frustrados porque la primacía del significado bloqueaba aspectos básicos de la existencia, como si su búsqueda fuera una actividad puramente intelectual. Sin embargo, lo que parece impacientarlo a Picasso es que se sustituya la experiencia originaria por la búsqueda del significado, y no el significado en sí, ya que también él lo atribuía a su pintura, al decir que se trataba de una naturaleza muerta. Esto era lo que significaba para él; para Gertrude Stein, en cambio, significaba tres músicos. Harold Pinter se niega a entrar en explicaciones sobre el significado de su teatro, alegando que ya ha dicho en el texto todo lo que podía decir. Pero cuando él estaba dirigiendo una pieza de Robert Shaw, lo interrogaba reiteradamente sobre lo que quería decir tal o cual incidente: tan imperiosa es la necesidad de significado.⁹

Los terapeutas guesaltistas renamos en la misma galera: nos hemos consumido en investigaciones de significados que, típicamente, desbarataban las experiencias reales. De cualquier modo, y comoquiera que se ha concedido a la búsqueda de significado un lugar central en la terapia guesáltica, la cuestión se reduce a verificar que ocupe el lugar justo. Queremos escuchar la historia en primer término, y

dejar que el significado se vaya desplegando; no llegar con expectativas de una significación predeterminada, a la que luego se ajusta todo el comportamiento. La búsqueda de significado es un reflejo humano, pero la *compulsión* al significado ahoga frecuentemente la experiencia misma. El significado se desprende de la secuencia de la vida y de los ritmos naturales que se establecen entre la experiencia y la atribución de significado. En psicoterapia, el símbolo es más poderoso cuando su significación surge de experiencias que existen primero por sí mismas y luego se proyectan en una significación natural y evidente, que ayuda a conectarlas. El paciente participa en este proceso en un pie de igualdad, dando a cada experiencia nueva su lugar en un contexto nuevo, y creando aplicaciones personales que trascienden el presente terapéutico, sin la búsqueda estereotipada de causas, de antecedentes y de significado, significado, significado...

La superioridad que acordamos a la experiencia misma sobre la interpretación de la experiencia refleja el espíritu de protesta contra el autoritarismo en virtud del cual una persona, que presumiblemente sabe más, se cree con derecho a imponer algo a otra, que presumiblemente sabe menos. Nosotros, en vez de dedicarnos a acertijos intelectuales, preferimos introducir al paciente en su propia experiencia, confiados en que una vez que adquiera un sentido claro de lo que ocurre dentro de él, su propio sentido de la dirección lo guiará en cualquier experiencia subsiguiente. Lo que se necesita es reconocer y reanimar su dinámica interna. De ordinario, la gente apenas tiene una conciencia tangencial de lo que sustenta y enriquece su vida. Si le preguntamos a una persona qué experimenta cuando está comentando las últimas arbitrariedades de su jefe, la bondad de un amigo, o su propio viaje al África, es probable que se desconcierte, y aun se cohiba y no atine a contestar. Pero si puede describir su experiencia, o al menos tomar contacto con ella, la conversación se anima enseguida, y tiende a una creciente absorción. Estas tomas de conciencia suelen considerarse privadas o digresivas, y a menudo el resultado son interacciones chatas, porque la omisión del detalle personal y humano les quita todo relieve. Hasta no hace mucho ocurría algo semejante en la arquitectura; los edificios se proyectaban para ocultar o disfrazar necesidades estructurales básicas. Se evitaban por antiestéticos los armazones de acero visibles, las paredes desnudas y las cocinas abiertas. Hoy en

día queremos ver todo eso. De igual modo, si se pusieran al descubierto las estructuras internas similares de la experiencia individual, quizá la gente diría: «Me asusta su pregunta», en vez de esquivarla o de mentir; «Me pasma su saber», en vez de adoptar un aire de fría superioridad; «Me encanta su simpatía», en vez de afectar indiferencia.

El terapeuta es su propio instrumento

Según Joyce Cary,³⁰ todo arte es la combinación de un hecho con el sentimiento que suscita. A semejanza del artista, el terapeuta parte de sus propios sentimientos, y utiliza su propio estado de ánimo como instrumento terapéutico. Desde luego que, así como el artista, al pintar un árbol, tiene que ser afectado por ese árbol particular, así también el terapeuta debe sintonizarse con la persona con quien está en contacto, convirtiéndose, en cierto modo, en una cámara de resonancia para lo que ocurre entre el paciente y él. Recibe y hace reverberar todo el acontecer de esta interacción, y la amplía hasta incorporarla a la dinámica de la terapia. Valiéndose de su propia reactividad dirá, por ejemplo, si la voz del paciente se vuelve áspera y gruñona: «Me está haciendo sentir como un chico que se ha portado mal»; o, si descubre en su expresión un guiño travieso, se lanzará a fantasear sobre la clase de camarada de juegos que el paciente podría haber sido, o es. A veces el terapeuta está aburrido, confuso, divertido, enojado, consternado, excitado sexualmente, asustado, acorralado, inhibido, abrumado, etc., etc. Cada una de estas reacciones dice algo acerca de él y del paciente, y sintetiza muchos datos vitales de la experiencia terapéutica.

Para alimentar estas experiencias bastará que describa la suya, y siga hasta el fin los efectos que sus observaciones puedan tener sobre la interacción. Si dice, por ejemplo, que está aburrido, quizás el paciente le responda que él no está allí para entretenerlo, o quizá se declare apabullado por el comentario. Cualquier cosa que ocurra será buen grano para el molino terapéutico. En el primer caso, el terapeuta puede preguntarle qué objeciones opondría a entretenerlo, promoviendo así una gama de respuestas posibles, que acaso recaigan en el disco ulterior del paciente de ser una persona interesante dentro de la terapia y en su vida externa. El que

está apabullado porque aburre al terapeuta confrontará su exagerada susceptibilidad al respecto, y se le podrá enseñar a hablar de una manera más interesante, ya cambiando de vocabulario, ya impostando mejor la voz, ya expresando lo que en realidad piensa, sin apelar a lugares comunes.

Otras veces el terapeuta puede alimentar su propia experiencia no articulándola verbalmente, sino actuando sobre ella. Retendrá entre las suyas la mano del paciente que llora, se negará a contestar las preguntas que lo hagan sentirse víctima de un ardid, le prestará dinero si lo necesita, se pondrá tan furioso como el paciente si a este le han causado algún daño, contará una historia divertida cuando se sienta en vena, o elogiará la belleza o la elegancia del paciente si las aprecia. O bien dejará fluir sus sentimientos en forma de fantasías simbólicas que, confrontando al paciente con alguna característica importante de su personalidad, lo ilustren acerca de sí mismo.

Por ejemplo: Charles, un hombre de veintisiete años que se consideraba homosexual, pero buscaba la heterosexualidad, se había puesto a cortejar por fin a una muchacha. Habló y habló sobre el asunto, en forma peculiarmente dilatoria, sin ir del todo al grano, dejando grandes lagunas en el relato, y como si esperara que la historia fuera saliendo, en vez de contarla incisivamente. Yo me recliné hacia atrás en el sillón y di rienda suelta a una fantasía visual. En mi fantasía, Charles es un demonio de aspecto siniestro, embozado en una capa alternativamente verde y roja. A medida que se concreta la escena fantástica se va materializando una mujer. Está desnuda y sexualmente dispuesta para Charles, que la ha llevado a ese trance en virtud de su magia demoníaca, y no a través de una actividad real. Yo veo a la mujer como una combinación de mi esposa, mi madre y la muchacha de Charles. Ahora el demonio tendría que quitarse la capa para consumir un coito humano, y entonces sería un hombre. Pero como al mismo tiempo quiere seguir siendo un diablo, titubea. En ese momento de vacilación intervengo yo y poseo a la mujer. Fin de la fantasía. Cuando acabo de contarla, abro los ojos y veo en su cara una expresión de profundo ensimismamiento. Mi historia le ha hecho evocar el recuerdo de su padre, y enseguida empieza a hablar de él: un hombre por quien siempre sintió repugnancia, un irresponsable que se había casado tres veces. A mí no me encuentra repugnante, sin embargo, y hasta se le ocurre de pronto que su padre, por el solo hecho de haberse casado

ce falta tacto y talento para ir ajustando el flujo entre el paciente y el terapeuta de modo que responda a los fines de ambos y a la continuidad de sus intereses. De no ser así, la orientación teórica, concebida como una guía y no como una garantía, podría traducirse en una certificación de excelencia, con solo adherir servilmente a sus preceptos.

La libre expresión alcanza su pleno significado primordialmente dentro de una conducta que acepta la responsabilidad por las consecuencias. Hagamos lo que hagamos, siempre hay un momento siguiente. Eludir la responsabilidad en ese momento que sigue es una forma de despersonalizar. Si bien esto permite una libertad de acción superficial, también levanta una pared entre dos personas cualesquiera —y desde luego entre el terapeuta y el paciente— por falta de un interés genuino. El resultado no es un sistema de asociación libre, sino lo que Perls llamaba una «disociación libre»,¹² algo así como el equivalente adulto del diálogo errátil de los niños que describe Piaget:¹³ mientras dos niños conversan, cada uno es auténtico dentro de su propio marco de referencia, pero a ninguno de los dos le afecta lo que está ocurriendo en el otro. Aunque como ejercicio tiene poder generativo, la asociación libre debe, en definitiva, orientar al sujeto hacia su necesidad de hacer elecciones libres. La diferencia principal entre una asociación libre y una elección libre es la misma que hay entre el receptor pasivo y el creador activo: el primero está a merced de sus asociaciones; el segundo contribuye a crearlas. Cargar el acento sobre la asociación libre, como es corriente entre los fanáticos de la espontaneidad, suele ser una forma de escapar a la ley natural que insiste en que una cosa sigue a otra. Hacer elecciones libres, aunque haya que atenerse a la consiguiente concatenación de acontecimientos nuevos, nos ayuda a descubrir cómo uno crea su propia vida.

La terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos¹⁴

El psicoterapeuta actual ha de preguntarse si una teoría agota su efectividad en la presunta cura, y aun en el crecimiento personal, o si sus principios pueden extenderse a la naturaleza de una sociedad en evolución. ¿Cómo sería, por ejemplo, vivir en una sociedad guchstaltista?¹⁵

Esta cuestión es relativamente nueva, porque los psicoterapeutas han permanecido confinados en sus consultorios hasta tiempos recientes. Ahora están pasando al primer plano y empiezan a orientar a la gente hacia nuevos valores y conductas, a medida que decae la influencia de la religión, el mentor histórico, cuyos principios chocan con los que van naciendo del medio social contemporáneo. Acostumbrados hasta ahora a pensar en el individuo, la pareja y el pequeño grupo, han entrevisto últimamente la amplia oportunidad y la gran necesidad social de extender a toda la comunidad las concepciones extraídas de su trabajo con personas conflictuadas. No se limitan ya a trabajar con enfermos, y el concepto de curación se ha abandonado hace mucho por anacrónico. El psicoterapeuta profesional tenía un criterio ingenuo de la curación. Presumía, según este criterio, que la sociedad abarcaba una esfera de actividades suficientemente vasta para que cualquier persona normal encontrara en ella el lugar conveniente para sí. Solo quienes caían en la distorsión y la obsesión podían perder las oportunidades abiertas a sus propios rumbos.

Hoy sabemos que esto era una ilusión inocente y que los chicos que escriben en los retretes públicos «¡Horatio Alger es un pelotudo!» están más cerca de la realidad.* Quisiéramos «curar» a la gente, hasta el momento en que vimos con toda claridad que el rótulo de «enfermos» era inadecuado para la mayor parte de las personas con las cuales trabajábamos.

A partir de ese momento cambiaron las cosas. Desde entonces se ha hecho corriente hablar de «crecimientos». Nueva gente acudió a nosotros, en mayor número que nunca, y los más buscaban mejores formas de vida; pensaban poco en una cura, y mucho en autosuperación y autodescubrimiento. El excitamiento** tendió a constituir más que nunca la motivación principal. Las formas de interacción inducían realmente un excitamiento intenso, que llevaba a experiencias de honda y cálida afectividad entre seres humanos que de otro modo habrían seguido siendo extraños o meros conocidos.

Dada esta acentuación de las necesidades humanas comunes, y del grupo como una minicomunidad fundada en principios terapéuticos, el próximo paso en el terreno sociológico va más allá de la «cura» y hasta del «crecimiento» personal, y apunta al desarrollo de un nuevo clima colectivo. Pero como nadie puede escapar a la contaminación psíquica

ca de su medio, mientras germina la semilla de los cambios necesarios, sembrada en los grupos y en la terapia, vivimos en un mundo doble, a horcajadas entre la atmósfera del grupo de encuentro y la atmósfera de la vida cotidiana, sin poder conciliarlas. Nuevas formas de comunicación, nuevos valores, nuevas prioridades para la renovación de instituciones como el matrimonio, la escuela y el gobierno; nuevos requerimientos vocacionales, nuevos sistemas de recompensa, son parte del cambio necesario en el clima espiritual de nuestra sociedad.

En esta hora de la historia, el psicoterapeuta y los profesionales que lo secundan alimentan sus perspectivas y aspiraciones en la corriente de la sociología. Marshall Berman observa, en un artículo de la Sección Bibliográfica del *New York Times*:

«Lo que nuestros padres y abuelos buscaban antaño en los novelistas, nosotros nos inclinamos más y más a buscarlo en los sociólogos, antropólogos y psicólogos, y acudimos a ellos en procura de esclarecer nuestro modo de vida actual.

»Podríamos así imaginar a Erik Erikson como nuestro Tolstoy, a Oscar Lewis como nuestro D. H. Lawrence, y a Margaret Mead, sabia matriarcal de nuestra cultura, como nuestra George Eliot. Claude Lévi-Strauss ha dado al trabajo de campo antropológico la urgencia espiritual de una aventura de Melville o de Conrad. David Riesman sería nuestro Thackeray, aunque en un tiempo pareció que llegaría a ser nuestro Flaubert. R. D. Laing, que en su juventud parecía decidido a convertirse en nuestro Dostoievski, en su madurez da la impresión de estar resuelto a ser nuestro Hesse».¹⁶

Aunque estas concepciones tienen hoy repercusión general, están lejos de contar con los votos más influyentes. Prevalce, como siempre, el reclamo materialista de quienes, a veces por codicia, a veces por costumbre, y a veces por el apremio más elemental, piensan que una gallina en cada olla colmará las necesidades de todo el mundo. Las necesidades materiales —como la de comer, para no mencionar más que una— son en realidad tan urgentes, que parecen pesar más que todas las otras consideraciones, y monopolizan la atención del público y de los gobiernos. En tales circunstancias, los hechos psíquicos de la vida quedan relegados a un segundo plano, y solo se les rinde un leve tributo a través de los manejos de la religión decadente. De ahí que la terapia

se encuentre en una posición desventajosa para ejercer su influencia. Quizá también nosotros hemos empezado a incursionar en el campo materialista, a juzgar por la extensa actividad de los psicólogos en la industria, y las consultas cada vez más frecuentes de los gobiernos y otras instituciones sociales.

Entre tanto, el interés por el clima y por el crecimiento personal están promoviendo una visión más integral del hombre, como una totalidad que es, además, inseparable de la comunidad. Día tras día se desploman a nuestro alrededor ponzoñosos tabúes. Los muchachos usan el pelo larguísimo; jóvenes de ambos sexos comparten la misma habitación en las posadas; en los avisos comerciales de la TV los negros aparecen como consumidores y no ya como sirvientes; las manifestaciones pacifistas influyen sobre la conducción de un país en guerra; en las tablas y en la pantalla cinematográfica se ve gente desnuda; la indumentaria se ha vuelto pintoresca y escandalosa. La psicoterapia ha tenido una intervención decisiva en todas estas novedades, ya que, en vez de absorber los estereotipos y las distorsiones que inducían a considerar patológica cualquier desviación de la norma, hace muchos años que alienta a la gente a experimentar su propia realidad.

El aporte de innovaciones técnicas continúa a ritmo tan acelerado, que cuesta mantenerse al día con los nuevos enfoques; las introducidas por el gran grupo encabezan la marcha, sumando el concepto de *diseño* a las revelaciones interactivas que se producían en los pequeños grupos de extremo abierto. Los diseños han auspiciado experiencias sin quedando a la zaga de las necesidades— y han permitido intercambios de hasta mil personas dentro de un local. Se han usado los grandes grupos para establecer nuevos diseños de interacción en congresos, cafés, centros de crecimiento, proyectos de vivienda, industrias, universidades, organismos de bienestar social, mitines políticos y otras agrupaciones normales de personas. La tecnología actual incluye los discos, la TV y los cursos autoadministrados. Asimismo, se está desarrollando una arquitectura sociológica, que se refleja en los movimientos hacia una ciudad nueva, en el estudio de los efectos psicológicos del ambiente (planeados o no)¹⁷ y en nuevas concepciones humanísticas del diseño.

Estas pocas palabras sobre los nuevos canales que responden al mensaje populista son apenas un atisbo y una promesa.

Quizá basten, sin embargo, para sugerir que las difundidas innovaciones de la tecnología humanística afectarán inevitablemente a la sociedad en general, promoviendo su avance en las direcciones señaladas por quienes trabajan en el medio psicoterapéutico.

2. La figura vívida

«Cierta vez intenté demostrarle a un conductista que, si al hablar de un pájaro macho se refería a la hembra como a un "estímulo", ignoraba los problemas y los hechos que tienen que ver con la organización». Wolfgang Kohler.

Años atrás, uno de nuestros colegas empezó a hacer, por divertirse, una colección de «leyes» nacidas de esa sabiduría desengañada para la cual ya no tiene sorpresas la condición del hombre. Recuerdo entre ellas: «Una pierna magullada siempre se golpea por segunda vez», «Una tostada con manteca siempre cae del lado que hace más daños», y finalmente la que aquí nos concierne: «En la percepción visual hay algo más que lo que salta a la vista».

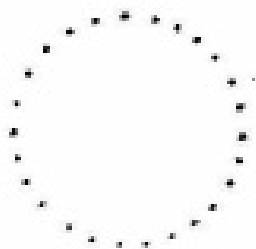
Los experimentos de los primeros psicólogos ggestaltistas sobre la percepción simple¹⁸ abrieron el camino a investigaciones posteriores que demostraron la influencia de la motivación sobre la percepción,¹⁹ y, más adelante, a los agudos *insights* terapéuticos de Perls,²⁰ que resumió las leyes de la percepción simple en un sistema de psicoterapia y luego en una concepción humanista de la existencia.

Fondo de la experiencia

Los psicólogos ggestaltistas estudiaron la dinámica del acto de percibir, y concluyeron que el sujeto percipiente no es un mero blanco pasivo para el bombardeo sensorial que le llega del ambiente, sino que estructura sus propias percepciones y les impone un orden. Dicho de otro modo, el sujeto organiza básicamente las percepciones de la corriente sensorial aferente en la experiencia primaria de una *figura* vista o percibida contra un segundo plano, o *fondo*. Esta figura puede compararse con una melodía, en cuanto se destaca de un fondo armónico, o con un dibujo que se per-

fila como una entidad coherente contra un amontonamiento de trazos ajenos a él. Ya sea simplemente perceptual, ya pertenezca a un orden superior de complejidad, la figura emerge del fondo a manera de un bajorrelieve, y se adelanta a una posición conspicua que realza sus cualidades de precisión y nitidez. Aparece así con lujo de detalles, invitando al examen atento y concentrando el interés, a veces hasta la fascinación.

Otra característica importante de la percepción es la tendencia del sujeto al cierre. Ve la figura como una imagen completa y delimitada, y en algunos casos llena los vacíos del contorno, como cuando ve en estos puntos aislados la forma de una circunferencia:



Más que un reflejo puramente perceptivo, este impulso a completar las unidades de experiencia es un importante reflejo *personal*, malogrado a menudo por los hechos sociales de la vida, que interrumpen a la gente en el proceso de hacer muchas de las cosas que quiere hacer. Estas acciones incompletas son rechazadas violentamente al fondo, en el que permanecen —inconclusas e inquietas—, y muchas veces distraen al sujeto del asunto que tiene entre manos.

Peggy advirtió durante una sesión de terapia que no había vuelto a sentarse nunca en el regazo de su padre, desde una vez en que, siendo muy niña, su madre la había reprendido a gritos por hacerlo. Se acostumbró así a poner distancia, y hasta para casarse —como comprendió de pronto— había elegido a un hombre de quien sabía que no iba a exigirle intimidad física. Peggy había efectuado ese ajuste de muchas maneras, incluso mediante el bloqueo muscular de sus sentimientos afectuosos —defensa fisiológica—, y obligándose a pensar que una mujer no se mete en dificultades mientras no se acerca a los hombres —método ideológico—. A pesar de todo, el impulso a completar aquel temprano acto interrumpido (y probablemente una serie de ellos, ya que sentarse en el regazo paterno no hace más que iniciar una se-

cuencia de intimidades) sigue siendo una fuerza que debe vigilar. Según la concepción guesáltica, Peggy se sentirá insatisfecha hasta que tenga la oportunidad (o tal vez varias oportunidades) de dejar que ese impulso siga su curso y se complete. Todavía no está dispuesta a admitir dicha perspectiva, pero es un factor decisivo para su maduración, y mientras no admita aquella, probablemente continuará siendo una chiquilla intimidada por las neurosis de sus padres. Cuando pueda responder a la fascinación de acercarse a los hombres, su necesidad podrá hacerse figura y cobrar fuerza de tal, y ella podrá convertirse en una mujer adulta, que aprecia sus propias necesidades y las vive.

El fondo, por su parte, carece de tal magnetismo. Difuso y amorfo, su función principal es servir de contexto para la percepción de la figura, dándole profundidad y relieve, pero sin despertar interés por sí mismo. Su poder reside en su fertilidad. Idealmente, la división de la experiencia en figura y fondo es transitoria, y en algunos casos hasta difusa, y el fondo es una fuente inagotable de nuevas figuraciones. Bastará que usted se asome a la ventana para que sienta con cuánta libertad salta el flujo de su atención de un elemento a otro del paisaje. En un primer momento, atraca sus ojos un árbol que empieza a cubrirse de brotes, y se fija en él. De pronto un pájaro se echa a volar desde una rama, y sigue usted su trayectoria contra el cielo. Una nube de forma extraña lo distrae del pájaro y suscita una cadena de asociaciones. Entonces se detiene en la calle un camión de reparto de leche. Usted ya no ve el pájaro ni la nube: oye el chirrido de los frenos y el tintineo de las botellas. Observa el movimiento de los hombros del lechero mientras avanza pesadamente por la entrada de coches de una casa vecina, con su canasta de alambre cargada de botellas de leche, huevos y queso. Cuando no hay trabas, así es como fluye la experiencia. En cualquier momento, lo que es figura puede retroceder al fondo, y algo del fondo puede convertirse en figura.

Pero este flujo espontáneo no es más que una parte de la historia. Las investigaciones sobre la influencia de la motivación en la percepción han aclarado que el sujeto no solo estructura lo que percibe en unidades económicas de experiencia, sino que además rectifica y censura lo que ve y oye, armonizando selectivamente sus percepciones con sus necesidades internas. Se comprobó, por ejemplo, que un individuo con hambre tiene más probabilidades de percibir un estímulo

presentado ambiguamente en forma de alimento.²¹ De tal modo la experiencia interna tiñe y determina la experiencia actual. Así como una persona hambrienta percibe comida aun donde no la hay, así cualquier persona insatisfecha continúa elaborando asuntos inconclusos del pasado en sus actividades presentes. Lo que nosotros llamamos figura o fondo tiene más trascendencia que las actividades perceptivas simples de que hablaban los primeros psicólogos guesaltistas. Sin embargo, partiendo de esta base, resulta evidente que todos los intereses humanos reflejan exigencias organizacionales, de naturaleza totalizadora. En cierto sentido, toda la vida de uno sirve de fondo al momento presente, aunque muchos acontecimientos específicos de este fondo desaparezcan como una burbuja aislada en el agua que hierve. Veamos ahora los tres elementos que componen el fondo de cada vida individual.

I. La vida anterior

La bondad, la capacidad de aprender, la ambición, etc., son características que orientan el vivir, y que influyen sobre las experiencias que emergen en el primer plano del presente. «Caracterizarse» por tal o cual cosa significa esencialmente esto: que los actos o pensamientos acordes o combinables con dicha característica alcanzarán la prominencia de figura más fácilmente que otros, menos compatibles con ese fondo. Una palabra amable o una expresión de simpatía encontrarán un camino más fácil para acceder a la posición de figura si el fondo de la persona contiene bondad que si está teñido de sadismo. En un sujeto que no puede soportar su propia homosexualidad, todos los comportamientos que requieran un fondo de homosexualidad serán neutralizados, o turbadores o angustiosos. Cualquier logro que alcanzara resultaría disminuido por la discrepancia entre el acto y el fondo «natural» que podría darle dimensión y contexto. Si se hace un tabú de la palabra —o del concepto— de homosexualidad, probablemente no afloran a la superficie ciertos comportamientos que el término podría connotar, como la ternura en el hombre, la rudeza en la mujer, etc. Un moralista sexual pasaría un mal rato si dejara traslucir sentimientos o pensamientos sexuales. En cuanto lo hace, empuja el conflicto, que va de un ligero malestar al pánico. La psicoterapia debe alterar el sentido que el individuo tie-

ne de su fondo, para que nuevas experiencias estén ahora en armonía con su naturaleza. El individuo, por su parte, debe descubrir que esas experiencias no son lo que creía que inevitablemente eran, que en realidad lo benefician y que, cambiando él mismo a través de ellas, su fondo cambia también, y la congruencia se hace posible en su vida. Cuando una figura irrumpe bruscamente del fondo donde hasta entonces permaneció ignorada o mal conocida, la repercusión emocional es intensa, y si puede estimular a los arriesgados, también puede trastornar o angustiar a quienes ocultan ante sí mismos o ante los demás su propio fondo. El encubrimiento de ciertas partes del fondo representa un cuidadoso esfuerzo del individuo para no rozar esas minas desactivadas de características y experiencias. En estos casos, no se puede disponer libremente del fondo como fuente de nuevas figuras. En la reversibilidad de figura-fondo arraiga la fluidez de la vida. Teóricamente, no hay ninguna experiencia del fondo de la existencia que no pueda, en circunstancias apropiadas, convertirse en figura. Durante la terapia, uno puede entrar en contacto con todas las variedades de su locura, desde la paranoia hasta la psicopatía. Puede, además de conocer su propia bondad, llegar al conocimiento de su propia crueldad. Puede hurgar su depósito de experiencias en busca de candidez, envidia, espíritu de venganza, perversión, náusea, cautela, pasividad, empecinamiento y cuantas características puedan intervenir en la profunda unión entre figura y fondo. La claridad y la efervescencia de la propia vida dependen en alto grado de la riqueza del material *de figuras* que pueda proveer el fondo; porque solo en la *plenitud* de la figura, percibida ardentemente contra un fondo aceptado, pueden coexistir la vitalidad y el sosiego. El excitamiento que no se puede tolerar se transforma en angustia, y como tal se experimenta. El fondo que contiene reductos oscuros no puede servir de base para la efervescencia que hace posible el excitamiento. Si el flujo de las figuras es compulsivo, o las figuras se perciben sin sostén del fondo, se pierde esa hondura que impresiona a la gente cuando el desarrollo de las figuras parece brotar con gracia y naturalidad de un rico fondo de experiencias.

Esto es igualmente cierto para lo que podría llamarse el repertorio de experiencias personales relativas al momento presente, como el fondo de haber practicado natación en una persona que, deseosa de actividad física, se echa a nadar. Las condiciones para la interrelación de figura-fondo son aquí

similares a las que influyen en las características personales del individuo. Si este ha nadado, ha viajado, ha manejado un torno, ha conducido una motocicleta, ha cultivado flores, ha fabricado vino, ha pintado un cuadro, ha practicado paracaidismo . . . habrá enriquecido las reservas de las que puede extraer nuevos desarrollos de figuras. En otras palabras, a medida que el fondo de su experiencia se diversifica, se hace potencialmente más armonioso con una gama completa de acontecimientos. Esa misma diversidad asegura un fondo relevante a todo lo que ocurra en el presente.

Suscriben implícitamente esta regla de oro los padres que, a riesgo de incurrir en diletantismo, cuidan de procurar a sus hijos lecciones de baile y de música, experiencias de viaje, visitas a museos, rudimentos de floricultura. Los poetas han expresado bellamente la sabiduría de ampliar el propio fondo para hacerse más susceptibles y responder mejor a la experiencia. Así Keats, en el poema que sigue, muestra la emoción y el luminoso significado radiante que encontró en la lectura de Chapman, destacada contra el fondo de su propia experiencia:

«Largamente viajé por ámbitos de oro
donde vi fausto y pompa de reinos y de imperios;
en torno a muchas islas orientales anduve
que retienen los bardos tributarios de Apolo.
A menudo me hablaron de una vasta comarca
que Homero, el de hondo ceño, gobernó como propia;
pero no respiré su atmósfera serena
hasta que oí de Chapman la voz alta y heroica.
Entonces me sentí como el que observa el cielo
y descubre de pronto un planeta ignorado.
O como el gran Cortés, cuando erguido aquel día
sobre una colina de Darién, y en silencio,
mientras todos sus hombres se miraban atónitos,
clavó sus ojos de águila en el ancho Pacífico».

Aitken atestigua más sencillamente la relación entre figura y fondo, al decir:

«Música que escuché contigo es más que música;
pan que compartí contigo es más que pan».

Aunque inevitable y básica, esta relación no ofrece ninguna garantía de adquirir vibrante vitalidad, a menos que se fa-

cilite el movimiento entre figura y fondo mediante una amplia libertad de acceso a todo el repertorio de características y experiencias del individuo.

Por lo demás, en el fondo personal de un sujeto existe siempre una orientación general, que puede proceder de ciertas filosofías, religiones o credos particulares, o también de la propia visión que posee de la vida y la mejor manera de vivirla.

Helen, educada por una madre perfeccionista, que había hecho hincapié en los preceptos moralizadores a expensas de las consideraciones humanas, tropezaba con graves dificultades para resolver su propia ambivalencia ante el problema de cómo ser una buena madre. Quería ser libre y no enfrentarse a sus hijos en papel de juez; pero se sentía obligada a mantener para sí, al margen de todo realismo, altos principios de pulcritud y laboriosidad en lo referente al hogar y a la cantidad de trabajo doméstico diario. Esto la agotaba, la ponía irritable con sus hijos y le dejaba un sentimiento de culpa por su insuficiencia. La fricción entre la libertad que se concedía y concedía a los suyos, y sus exigencias como ama de casa, era crónica y abrasiva. ¿Cómo decidir qué debía tener prioridad? Un día le sugerí, en una sesión de terapia, que tal vez solucionara sus dificultades poniendo los valores-persona por encima de los valores-casa. Se iluminó su expresión y reconoció inmediatamente que, planteada la lucha en esos términos, no era ningún problema abandonar los principios de su madre —que deploraba, pero admitía haber considerado correctos— y atenerse a sus propios principios evolutivos, que sentía más convenientes para ella. En este contexto, la calidez y ternura de Helen pudieron emerger con mucho menos esfuerzo como figuras.

2. *Los asuntos inconclusos*

Una anécdota apócrifa, indistintamente atribuida a Bach, a Händel y a Haydn, presenta a un viejo maestro disponiéndose a acostarse, mientras oye el clavicordio que toca un amigo en el piso de abajo. La ejecución es impecable y la música toma cuerpo, pero . . . ¡acaba bruscamente en un acorde de dominante! Ahora bien, según la regla inexorable en aquellos tiempos, los acordes de dominante se resolvían llevando al acorde de tónica final. El maestro, desasosegado, se agitó y se revolvió en la cama. Fue inútil, porque no pudo con-

ciliar el sueño hasta que se arrastró escalera abajo y volcó su propia solución sobre el teclado.

Toda experiencia se queda rondando y molestando, hasta que uno acaba con ella. La mayoría de las personas tiene una gran capacidad para las situaciones trucas; por suerte, ya que estamos condenados a que muchas cosas queden trucas a lo largo de la vida. Con todo, aunque pueda tolerarse una considerable cantidad de experiencia inconclusa, estos derroteros incompletos *tienden* a completarse y, cuando adquieren suficiente poder, son causa de preocupación, pesadumbre, comportamiento compulsivo, energía opresiva y toda suerte de actividades autodestructoras. Si usted no se despacha a gusto con su jefe en la oficina, pero después se despacha con sus hijos en cuanto llega a su casa, lo más probable es que la cosa no funcione, ya que se trata solo de una tentativa débil o parcial de liquidar un asunto que, de cualquier modo, sigue pendiente. Análogamente, la ninfomaniaca que fornicaba una y otra vez, en el presumible intento de lograr sensaciones que conduzcan a la descarga y a la saciedad, y el latoso que cuenta el mismo hecho hasta el infinito porque nunca está seguro de que lo han oído o de que lo ha contado bien, viven ventilando sus asuntos inconclusos. Innumerables reuniones y conversaciones se han malogrado porque una oculta agenda incompleta obstruía las interacciones nuevas.

Lo mismo ocurre en las conocidas variedades de asuntos inconclusos que el psicoterapeuta ha observado a través de la historia. «Nunca le dije a mi padre lo que sentía», «Me humillaron cuando necesitaba que me atendieran», «Yo quería ser artista, y me hicieron recibir de médicos», son quejas proverbiales. Si estos hechos inconclusos son lo bastante poderosos, mientras no alcancen el cierre, el sujeto no podrá estar satisfecho nunca, por más éxitos que obtenga en derroteros desviados. El cierre tendrá que encontrarse, ya volviendo al viejo asunto, ya relacionándolo con circunstancias análogas del presente. La mujer que no pudo sentarse en el regazo de su padre encontrará el cierre para ese acto al hacerlo con otra persona, y tendrá así la posibilidad de hallar el consuelo y goce que hubieran sido el completamiento natural de la situación originaria; o bien completará el acto en una fantasía retrospectiva. Logrado el cierre, y una vez que se lo ha podido experimentar plenamente en el presente, la preocupación desaparece, y se puede avanzar a las posibilidades actuales.

Cuando el asunto inconcluso se constituye en centro de la vida impide la efervescencia del espíritu. En principio, una persona sin trabas está en libertad para participar en cualquier cosa que le interese, haciéndolo hasta que ese vivo interés se apague y alguna otra cosa atraiga su atención. Es este un proceso natural, y el que vive de acuerdo con su ritmo se siente flexible, lúcido y eficaz.

Dos obstáculos de signo contrario pueden interferir en el proceso. El primero es la obsesión o compulsión, que consiste en la necesidad rígida de completar el viejo asunto inconcluso, y que lleva a la rigidez consiguiente de la configuración de figura-fondo. La interferencia opuesta es la mentalidad lábil, que apenas da ocasión a experimentar lo que está ocurriendo, porque su foco es tan fluctuante que no permite el desarrollo —ni desde luego, la experiencia— del cierre. En el primer caso, el sujeto puede estar obsesionado, digamos, por el sexo, o por el éxito, o por la filatelia. Muchos de los datos de su vida entran en conexión inmediata con estas obsesiones, lo que reduce la rica efervescencia natural que tiene la vida experimentada en su intrínseca diversidad. El obsesivo insiste en hacer de su asunto inconcluso el centro de gravedad que atrae su atención indiscriminadamente, con un poder casi magnético. El que está centrado en el sexo se pregunta si la mujer que en una fiesta le pide que le alcance un trago no estará queriendo acostarse con él. El orientado hacia el éxito maquina estrategias para conseguir el apoyo profesional de un personaje poderoso, que eventualmente le sonría. El maniático de la filatelia recibe una cálida carta de un viejo amigo radicado en Zambia, y lo único que lo conmueve es la idea de añadir a su colección una estampilla nueva. Estas rigideces de figuración impiden el desarrollo del excitamiento discriminado, y restringen así la apertura de la propia vida. Aunque esos intereses no son necesariamente patológicos, y a veces hasta resultan una fuente de satisfacción personal, los sujetos dominados por ellos están propensos, con harta frecuencia, a una vida estéril y suelen ser unos pelmazos terribles.

En el extremo opuesto de la escala se sitúa el sujeto lábil, que no permite una relación estable entre un momento y el siguiente. Escasa oportunidad hay, pues, para que algún desarrollo de figura se complete o adquiera significado dentro de él, ya que abandona rápidamente cada derrotero. Es como si se pusiera la vida en una asociación libre, lo que equivale a padecer el flujo de las propias acciones y pen-

samientos, en vez de crearlo. El sujeto se convierte así en un alma en pena, que no encuentra nunca paz ni reposo. A nivel patológico, esto es, por supuesto, una psicosis maniaca. A nivel más común, todos los días vemos gente de esta índole, que solo obtiene logros mezquinos, aunque parezca empeñada en actividades valiosas. Cuesta creer que algo ande mal en estos sujetos en apariencia flexibles, capaces de inventiva y hasta joviales. Sin embargo, no pueden asentarse en nada el tiempo necesario para experimentar un sentido de completamiento, de modo que se quedan a medio camino de todo. Les faltan los límites que existen para el que tiene un sentido de principio y de fin; y, como no adelantan, no alcanzan nunca el sentido de identidad que se desarrolla completando las pequeñas secuencias de la propia vida.

Parecería que uno tuviera que *saber* forzosamente cuándo una secuencia de acontecimientos constituye una unidad completa. En realidad el completamiento no funciona así: saber cuándo algo está terminado requiere una considerable maestría en el arte de vivir. No nos referimos a los estereotipos de completamiento que nos afectan a todos, como el fin de una jornada de trabajo o de las vacaciones, la graduación de bachiller, o un divorcio, o el final de un libro. De acuerdo con las pautas convencionales, cuando uno ha empezado debería, por ejemplo, terminar sus estudios en la facultad o acabar de cortar el césped. Pero si prevalece un sentido personal y único del completamiento, el sujeto tiene perfecto derecho a dejar la cortadora de césped en medio del parque para irse a jugar a las carreras. Que este acto se califique como completamiento dependerá del acierto de su enfoque, y de su sagacidad para reconocer la vida que le conviene. Por otra parte, un sentido caprichoso del completamiento puede no ser más que un simple pretexto para abandonar una tarea fundamentalmente adecuada, sea finalizar los estudios universitarios o acabar de cortar el maldito césped. Ninguna fórmula sirve para esto en la vida, así como ninguna fórmula puede indicar al pintor o al novelista cuándo está concluido su cuadro o su novela. En el arte de nuestro tiempo el concepto de lo acabado difiere esencialmente del concepto tradicional. La mayoría del público, que se deja llevar por las expectativas familiares de cierre, acaba confundida y defraudada por los remates inconclusos que encuentra en las novelas, la música y la pintura. Los artistas tienen presentes otras unidades, y si uno se orienta hacia las antiguas unidades, puede muy bien sentir que lo han dejado colgado.

3. El flujo de la experiencia presente

Cuando hay una compleja concurrencia de propósitos, interacciones y desarrollos temáticos, resulta difícil coordinar el propio flujo de relaciones de figura-fondo con los que están continuamente en marcha fuera de uno. Supongamos que usted participa en una reunión de directores, en la que uno de sus colegas está informando sobre las actividades de su comisión. Usted tiene una cantidad de asociaciones y pensamientos concernientes al tema de que se habla, y quizá se le ocurren algunas sugerencias e ideas exploratorias. ¿Qué hace con su flujo mental mientras continúa la exposición? Habitualmente, si aprendió urbanidad, no abre la boca hasta que el otro acabe, esperando que para entonces recordará todavía sus brillantes ideas; que esas ideas convengan todavía al estado de ánimo en que usted, o los otros, se encuentren; o que no hayan perdido relevancia, en vista de las ideas expuestas anteriormente. El mismo proceso, aunque indudablemente menos complejo, se repite en el diálogo entre dos, en el cual, si bien es más fácil interrumpir al interlocutor, se corre el riesgo de hacer que pierda el hilo de su pensamiento.

Resulta especialmente difícil manejar el proceso de la interrupción cuando las comunicaciones tienen una finalidad predeterminada, y evitan las divagaciones admisibles en la conversación corriente, en la que el contacto y la charla en sí importan más que el contenido. Donde este interviene la conversación zigzagucante se hace menos tolerable. En una reunión en la que se trata la necesidad de mejorar la provisión de agua corriente habrá escaso margen para relatos nostálgicos sobre la tía de alguien, y cómo le gustaba beber el agua fresca de los manantiales profundos en el campo... aunque es perfectamente verosímil que el estilo zigzagucante pudiera mostrar, a la larga, alguna relación entre los gustos y costumbres de la tía sedienta y las posibles soluciones para el problema de las aguas corrientes. El *brainstorming* (situación grupal en la que los participantes son alentados a expresar libremente sus ideas sobre un tema, sin preocuparse por organizarlas en forma sistemática) toma en cuenta el zigzagucante mental, pero se usa como un catalizador exploratorio de las ideas y no como un estilo ordinario de comunicación. Virtualmente todas nuestras comunicaciones enderezadas a un fin práctico requieren sentido de la oportunidad para que se retenga el comentario hasta el momento justo.

Quizá nunca podamos corregir las exigencias que pesan sobre lo que pensamos y decimos en cuanto a su oportunidad, pero ciertamente podríamos manejarnos mejor de lo que permiten algunas estructuras autoritarias de nuestros días. «Aguarde su turno» y «Aténgase al tema» son directivas en las que se insiste con una rigidez que empobrece la mente. La fertilidad como proceso natural surge de la amplitud mental, no de la parsimonia. Y un espíritu amplio debe abarcar la aceptación del fondo de experiencia de donde puede emerger el desarrollo de las figuras. Si hemos de conferir más libertad al sistema de intercomunicación vigente y volver a un proceso más natural del que hoy se juzga aceptable, tendremos que considerar dos contingencias.

Una es que hay que ampliar drásticamente el tiempo requerido para la buena comunicación, requisito nada fácil de cumplir en la cultura que todos conocemos, una cultura en la que el tiempo —cada instante de él— se cotiza tanto que acabamos compendiando en símbolos y fórmulas grandes bloques de experiencia, como cuando nos referimos a la «teoría dominó» de la intervención de Estados Unidos en Asia. O bien acabamos por no decir sino lo que ya está completo y elaborado en nuestra mente, emitiendo declaraciones sobre cómo difundir el control de la natalidad o las probables medidas del Partido Demócrata con respecto a la política de bienestar social interna. Este sistema de adoptar posiciones doctrinarias resulta tentador, incluso en los niveles elementales de la comunicación: por ejemplo, si es bueno para la gente mirar TV, o si convendría más que salieran a caminar, o dedicaran una velada a leer en voz alta. En esto hay aspectos saludables: conviene tener en claro los gustos y creencias, y de seguro la gente se paralizaría si tuviera que abordarlo todo en la vida con una mentalidad completamente abierta y sin prejuicios. Las posiciones doctrinarias se comunican rápidamente, aunque haya habido que discutir mucho para formularlas. De ahí que las reuniones del consejo directivo de una institución puedan ser tan anodinas como de ordinario son. Las comisiones especiales desmenuzan los temas y luego exponen conclusiones y recomendaciones sumarias a la asamblea, que ha de votar por sí o por no, sin consultarse entre sí mayormente. Cada miembro del consejo podría tener tanto que decir como los de la comisión originaria, pero, si todos aportaran sus ideas, se necesitaría un nuevo proceso que llevaría más tiempo aún.

El segundo elemento que hay que tomar en consideración

es nuestra fobia al caos. El movimiento que va del caos a la claridad es inherente a la creatividad. Sin embargo, el caos amedrenta porque no hay ninguna certeza de alcanzar, más allá de él, el completamiento de ningún tema. La perspectiva de dejar inconcluso algo que requiere conclusión es en sí misma frustrante y penosa. Por lo demás, y esta es otra amenaza grave para las personas comprometidas, nadie sabe qué palabras y hechos peligrosos podrían sobrevenir, por falta de controles, en la etapa caótica. El caos desbarata cualquier sistema preestablecido. Se extiende más allá de las normas morales vigentes, más allá de las componendas habituales, e incita a buscar soluciones, configuraciones y puntos de vista nuevos. Cuando la gente se debate por escapar de sus viejas prisiones, el caos, aunque los asuste, puede ofrecerles una salida. Nosotros hemos experimentado ocasionalmente con el caos en la terapia grupal, pidiendo a los miembros del grupo que cada uno dijera e hiciera lo que se le antojara, desentendiéndose de cualquier otra consideración, aunque sobreviniera un período de caos. Por lo general se resistían a esta sugestión como a la peste; pero cuando la aceptaron y ensayaron, el resultado casi invariable fue que el interés del grupo llegó a centrarse en un tema que a la postre fascinó a todos, y en el que pudieron participar libremente, sin ninguna reserva. Cuando algo arrebató la atención, cesa el caos y empieza la unidad.

En la psicoterapia, sea individual o grupal, la tolerancia al caos suele ser mayor que en cualquier otra forma institucional de comunicación, salvo quizá en las formas artísticas. La reintroducción del caos hace posible restaurar la libre relación entre figura y fondo, devolviéndole una fluidez que el sujeto bloqueado y programado no puede permitirse. Joyce Cary sabe cómo se efectúa este bloqueo:

«... el concepto es siempre enemigo de la esencia. Se dice que cuando el niño aprende el nombre de un ave pierde el ave; no ve nunca más el ave, sino solamente un gorrión, un zorzal, un cisne... y en esto hay una gran verdad. Todos conocemos personas para quienes toda la naturaleza y el arte se reducen a conceptos, y cuyas vidas, por consiguiente, están abarrotadas de objetos conocidos solo por sus rótulos, y nunca vistos en su cualidad intrínseca».²²

A las restricciones impuestas por el tiempo y el caos, se suma la efectiva falta de sincronización entre las necesidades

de una persona y otra, en un momento determinado. Hay que aprender a manejar estas incompatibilidades, temporarias pero inevitables, a través del proceso que llamamos *poner entre paréntesis*. Durante el paréntesis el individuo retiene en suspenso algunos de sus intereses personales, para aplicar su atención al proceso comunicativo en curso. Se trata de una técnica peligrosa, por cuanto linda con la autoanulación, si bien hay una diferencia fundamental. Al poner algo entre paréntesis, el sujeto establece prioridades con respecto a lo que importa más en ese momento, y no permite que la interferencia de sus intereses lo paralice. No elimina los intereses que parecen irrelevantes a su empeño temporario, sino que los suspende para retomarlos ulteriormente. Por ejemplo, si está conversando con un colega con quien no tiene más que una relación tangencial, y si se han reunido para discutir un programa nuevo que deben preparar en común, probablemente prefiera no hablarle de un violento altercado que acaba de tener con su mujer. Reserva sus sentimientos acerca del altercado, porque le resultaría estéticamente molesto abrir su corazón a ese individuo, y además porque sabe que necesita ajustar los detalles del nuevo programa. No los reserva, pues, porque se avergüence de ellos, ni porque sienta que sus problemas no merecen atención, ni por ninguna de la vasta serie de justificaciones que la persona autoanulada puede darse a sí misma. No es su intención anularse; confía tratar el asunto que lo perturba a su debido tiempo. Pero puede esperar; como el espectador que al sentir una punzada de hambre en medio de un drama apasionante, sabe que tiene suficiente tolerancia para aguantar el hambre, y sigue interesado en la representación. Proceder de otro modo sería hacerse víctima de irrelevancias y perder todo sentido de elección personal en la vida. Los seres humanos establecen jerarquías: tienen la notable capacidad de dejar de lado algo para dirigir a ello su atención más adelante.

Una noche se me había solicitado que demostrara en público, valiéndome de mi propio flujo de conciencia, cómo describimos la experiencia del aquí y ahora en la terapia guesáltica. Por desgracia esa misma tarde había recibido ciertas noticias ingratas, que no deseaba sacar a relucir en una demostración pública. Aunque no había necesidad de ocultar el contenido, hablar de ellas ante un grupo numeroso de personas desconocidas me resultaba estéticamente intolerable. El dilema me tuvo ansioso: era evidente para

mí que debía poner entre paréntesis mis intereses personales, pero no estaba seguro de poder seguir auténticamente sintonizado, si lo hacía, con mi experiencia real del aquí y ahora. Según hube de comprobar, en cuanto me encontré frente al público mi preocupación previa desapareció, y avancé tranquilamente sin la más mínima necesidad de bloquear nada. Estableciendo mis propias prioridades pude atenderme a mi intención originaria, y describir con toda libertad mi conciencia en ese momento. Aunque no hay fórmula segura, resulta claro que en muchas situaciones el proceso de poner entre paréntesis es fundamental para conservar el sentido de la propia elección y designio, y que sin este sentido la mera sinceridad se convierte en un remedo pueril de la inocencia.

Los problemas planteados por las experiencias antagónicas en el desarrollo de las figuraciones se parecen a los del proceso de poner entre paréntesis. En principio, el antagonismo se resuelve fácilmente haciendo que lo que emerge como figura armonice con el propio fondo y con la necesidad de comunicarlo a otra persona.

Kierkegaard, en *Pareza de corazón es aspirar a lo uno*, describe la total absorción en Dios como la más profunda unidad en la vida. Toda ambivalencia desaparecería allí, y se conciliarían los intereses antagónicos. Para la mayoría de los seres humanos es difícil alcanzar esta parezca sin dobleces, ya que lo que surge en nuestra mente tiene fuerza y primacía variables. Hay pensamientos, imágenes y deseos que apenas asoman como un guiño en el horizonte, y darles expresión es abandonarse indiscriminada y fútilmente a la corriente del momento. La organización de la mente no es tan estricta como para que cualquier cosa que ocurra en ella equivalga a cualquier otra. Cada uno debe desarrollar un sentido de los acontecimientos internos que tienen fuerza para cobrar expresión y distinguirlos de los que solo son débiles apariciones, no preparadas aún para nacer. Los fetos no pasan a la condición de bebés en virtud de un fiat arbitrario, sino por propia maduración. Y lo mismo toda experiencia humana, incluso los pensamientos o voliciones: o se vuelven partículas dispersas en el sistema efervescente del yo, o bien avanzan hasta una posición central y reclaman ser expresados de algún modo.

Accesibilidad del fondo ²³

Es evidente que al postular la configuración de figura-fondo como la dinámica elemental de la conciencia, nos remitimos a los problemas habituales acerca de si nuestras experiencias son cabalmente accesibles para nosotros, y qué constituye el contexto de los acontecimientos de nuestra vida. Si hay algún principio psicológico común a numerosas teorías, es que dentro del sujeto existen fuerzas de gran poder activo, que pueden escapar a su conciencia pero influyen, no obstante, sobre su conducta. La más eminente de estas teorías es, por supuesto, la concepción psicoanalítica del inconsciente, que tiene su contrapartida giestáltica en la configuración de figura-fondo. El concepto de lo inconsciente contribuyó en gran medida al conocimiento que el hombre del siglo xx ha alcanzado de su propia naturaleza, poniendo de relieve el poder de lo que no es accesible a su conciencia. Pero no hay bien que por mal no venga,* y este concepto, a pesar de su eminencia como principio orientador, acarreó también ciertos inconvenientes, que hoy saltan a la vista.

En primer lugar, la escisión entre lo consciente y lo inconsciente dicotomiza al hombre y no da una visión totalizadora de su naturaleza. El libre flujo entre lo accesible y lo inaccesible, si bien fue objeto de una atención superficial en el concepto de preconscious, en general no obtuvo reconocimiento ni aplicación. El inconsciente se constituyó en centro de interés para determinar una metodología terapéutica que, en su búsqueda del significado inconsciente, obligaba a saltar de un reservorio psíquico a otro con tal apremio, que esta acrobacia intelectual eclipsó toda la confianza en la conciencia. La gente se desvió de la inmediatez cuando la sacaron de la experiencia evidente para que descubriera lo que *realmente* estaba pasando.

El concepto de figura-fondo ratifica, en cambio, que la experiencia periférica del sujeto es una fuente de energía terapéutica, según se irá demostrando en el curso de este libro. La vida es clara como el agua si uno se atiene de buen grado a lo que se le presenta con claridad, si pasa de un momento de la experiencia real al momento que sigue descubriendo algo nuevo en cada uno; algo que se desarrolla y avanza, despliega el tema de su propio movimiento y culmina en revelaciones inaccesibles al principio. La secuencia de las realidades es más elocuente en este caso que un diagnóstico perspicaz.

Las interpretaciones y equiparaciones simbólicas son audaces intentos de adivinación, drama apasionante para los depositarios del saber profético. Se trata para ellos de un juego especial, que desafía su ingenio y les permite comprobar su puntería psicológica. Al paciente observado puede brindarle esclarecimiento y agudas sorpresas. Por cierto que, si la interpretación da en el blanco, concertará la conciencia del sujeto con los nuevos datos extraídos del inconsciente y le permitirá experimentar la unidad que de nuevo lo convierte en un todo. El peligro es que por este camino aprenda a desconfiar de lo que aparece en primer plano, y tenga que depender en adelante de una autoridad externa que le explique la realidad. La interpretación de la naturaleza del inconsciente de un individuo neutraliza el proceso de su maduración personal. Este proceso se instala sobre bases más firmes cuando se apoya en la toma de conciencia de cada momento, recibiendo en cada nueva toma de conciencia el impulso de la experiencia precedente.

El ejemplo que sigue muestra el desarrollo de las configuraciones de figuras en una sesión de terapia, cuando se trabaja sin interpretación del proceso inconsciente. Cleo, una mujer de 35 años, divorciada hacía tiempo y clásicamente insatisfecha, a pesar de sus éxitos profesionales y su sociabilidad fácil, mantenía un aislamiento crónico, y reprimía en el fondo aquellos sentimientos sin los cuales quedaba en un vago estado de carencia y anhelo. Un día descubrió que no se acercaba a la gente por miedo de enamorarse. Le resultaba intolerable la posibilidad de no ser correspondida y el tormento de necesitar desesperadamente a otra persona. La experiencia de su temor fue para ella una figura nueva, que antes no había dejado aflorar. Mientras hablaba, le pedí que describiera lo que sentía en ese momento. Dijo que era como una punzada aguda e indescrípible, y que también la asustaba, solo que esta vez el temor era palpable y concreto —otra figura nueva—. Cuando, ante una sugerencia mía, se concentró en esta sensación indefinible, empezó a sentir que, si se entregaba realmente a ella, la punzada sería tan aguda que *tendría* que hacer algo al respecto, sentido de la inexorabilidad que Cleo no estaba acostumbrada a admitir —otra figura nueva—. Le pedí que cerrara los ojos y diera curso a una fantasía. Ubicó la escena en mi consultorio —un paso más hacia la figura—. Le indiqué entonces que visualizara lo que le gustaría hacer allí. Se vio echándose en mis brazos y rompiendo a llorar. En este punto se ruborizó, y,

aunque no concretó su fantasía en la realidad, se sintió invadida por una gran calidez, sin sombra alguna del temor que habría imaginado inseparable de una sensación tan intensa. Dijo que se sentía íntegra y asombrosamente dueña de sí misma, invulnerable a la experiencia de no ver retribuidos sus sentimientos. Se había formado una configuración nueva. A partir del apoyo que le daba esa sensación interna, pudo conversar seria y cálidamente conmigo; y desde entonces sus relaciones fuera de la terapia empezaron a ser más cordiales, y adquirió una notable seguridad en el trato con la gente.

El ejemplo muestra la posible trayectoria del movimiento no interpretativo de figura a figura, en una sesión de terapia. Vemos que la paciente sigue su propio camino, y tiene que hacer sus propias elecciones en cada etapa del juego. Su experiencia presente se constituye en eje para la solución de su asunto inconcluso, en cuanto le da ocasión de liberar emociones profundas.

En el proceso de avanzar de momento a momento se refleja la concepción existencial de que cualquier cosa que existe, existe solamente ahora. El flujo es condición básica de la experiencia, de modo que si uno puede permitir que cada experiencia alcance la realidad que persigue, se disipará a su vez en el fondo, para ser sustituida por la experiencia inmediata que tenga fuerza suficiente para irrumpir en el primer plano. Sólo el estancamiento psíquico puede mantener la apariencia de uniformidad en la vida. Así, en cuanto Cleo consiguió experimentar y desechar el temor de que la calidez y la intimidad convirtieran sus relaciones amorosas en un purgatorio, se restauró el flujo de su conciencia. Cada configuración momentánea contribuye solo con su cuota correspondiente al proceso total de la experiencia, así como cada toma aislada aporta solo una imagen fugaz al movimiento ininterrumpido de una película. Si la proyección se interrumpe, aunque la figura esté nítidamente enfocada pierde su vivacidad, y nos quedamos con una versión inerte de lo que pudo haber sido un proceso vital. La restauración de este movimiento a través del tiempo es un tema omnipresente en nuestra terapia. Dondequiera que este movimiento sufre intermitencias o se detiene, la vida se vuelve torpe, inconexa o vacía, porque uno ha perdido el apoyo constantemente rejuvenecedor del ciclo evolutivo y la fruición inherente al proceso vital en marcha.

La perspectiva guesáltica asigna un alto valor a la novedad

y al cambio, pero no los precipita: los aguarda con fe, contando con que la existencia y el reconocimiento de la novedad son inevitables, si nos atenemos a nuestras propias experiencias tales como realmente se plasman. Beisser²⁴ ha definido esta concepción como una teoría paradójica del cambio, por cuanto se fundamenta en una aceptación plena, si bien temporaria, del *statu quo*. Ahora bien, no es fácil jugar a los juegos paradójicos, ya que requieren discriminaciones extremadamente sutiles. Al aceptar el *statu quo* —esto es, al atenderse a su experiencia tal como se va desarrollando por sí misma—, el individuo corre el riesgo de estancarse en él. Tal es el veneno que ingieren los que no saben soltarse a tiempo y dar paso al proceso natural de cambio. Si precipitamos el proceso de despegue, abortamos la continuidad normal que cada momento tiene con el que le sigue; si lo retardamos, interrumpimos esa continuidad.

Importa aprender la diferencia que existe entre sostener (*staying with*) una experiencia hasta el fin y estancarse en ella (*hanging on*) tratando de obtener algo más —cualquier cosa más— de una situación terminada o agotada. La pista básica la suministra el hecho de que la atención prestada al asunto sea ágil, flexible y móvil, o, por el contrario, parezca adherida a su objeto. La mirada inexpresiva y fija, el apretón de manos interminable, las preocupaciones insistentes, el sentido de desesperación, los sermones prefabricados, la renuencia a partir cuando las conversaciones han terminado, las eternas citas de autoridades, etc., son características habituales de las personas estancadas. El que permanece en cualquier situación que lo hace desdichado y no promete mejorar, se estanca. Veinte años sin ascender en un empleo; diez de matrimonio con alguien cuya compañía resulta poco agradable, o con quien uno decididamente no se entiende; el mantenimiento de la autoimagen deseada frente a toda clase de indicios en contrario... son otras tantas señales de estancamiento. En todas estas circunstancias y en otras innumerables, cuando la situación inmediata está en permanente inarmonía con el contexto de las propias necesidades, el individuo se estanca.

Ken, seducido por el prestigio y la seguridad que suponía propios de la vida académica, en realidad se sentía muy desgraciado en su papel de profesor universitario. La necesidad de publicar lo abrumaba; las interminables reuniones de comisión lo sacaban de quicio; había una cantidad de otras formas de pasar la vida que hubiera preferido. Era un exce-

lente hombre de negocios y soñaba con administrar un gran centro de turismo. Hasta se le habían ocurrido ciertas ideas novedosas sobre la posibilidad de hacerlo, conservando algunas de sus conexiones profesionales a través de conferencias y consultas. Sin embargo, seguía empecinadamente atado a su cargo universitario y aferrado a su imagen del académico seguro, a quien todos admiran y respetan. Cuando la inarmonía persiste y no se hacen esfuerzos para cambiar las circunstancias, alguien se está estancando.

Una atención abierta a las alternativas y un claro sentido de la propia libertad de opción son rasgos diferenciales del sujeto que sostiene una experiencia. Por cierto que la opción es fácil si se trata de una experiencia placentera. Pero hay veces en que comporta considerable esfuerzo y sufrimiento, y sin embargo la persona decide perseverar por su propia elección libre, y no por autocoerción. Así, un pintor que lucha con arduas dificultades técnicas puede buscar laboriosamente algunas soluciones a través de penosos ensayos de escultura, como hizo Matisse en cierta oportunidad. Un estudiante que no tiene ninguna gana de seguir estudios superiores pero sabe que le falta una base para su trabajo futuro, decidirá tal vez continuar su carrera si experimenta que esta decisión es válida en el contexto de las necesidades de su vida. Un hombre casado con una inválida que resuelve permanecer a su lado sin perder por ello el buen ánimo ni el cariño sostiene la situación, aunque el dolor pueda ser grande.

Todos estos ejemplos tienen aspectos comunes, pero sin duda el juicio personal del individuo, y su profunda dedicación ulterior en el empeño, serán en cada caso los factores decisivos. No hay reglas infalibles para establecer la distinción entre estancarse y sostener algo. La singular capacidad de respuesta de una persona a cada acontecimiento es lo que determina la cualidad intrínseca de su vida. Lo que para uno es estancarse, para otro es sostener. El asunto es que se mantenga en contacto consigo mismo y con sus propias necesidades.

3. Resistencia y superación

«Eras una amalgama excepcional de fuerzas vehementes. [...] No hablamos en términos de culpa. Tantos factores median. Instigan. Propagan. Cada uno es diferente. Un billón de pequeñas cosas inadvertidas por el objeto de su influencia. [...] Elementos negativos y positivos combaten, y no podemos hacer más que mirarlos con pavor o llorar. Quizá distingas algunas veces un caso claro de ángel y buitre en colisión». Saul Bellow.

El concepto de resistencia tiene vastas implicaciones para el terapeuta que quiere superar los «deberías» endémicos de nuestra cultura. En el sentido tradicional, ese concepto supone que una persona tiene ciertas metas específicas que pueden identificarse, como visitar a un amigo, realizar una tarea doméstica o componer una canción; se llama resistencia a cualquier obstáculo intrapersonal que estorbe el movimiento en esas direcciones, oponiéndole una barrera pertinaz y ajena a la conducta natural del sujeto. Según este criterio, la barrera debe ser eliminada para que pueda alcanzarse la «buena» meta. Entre las diversas fuerzas que cohabitan dentro del individuo, la que resiste se ve, pues, en el papel de un saboteador, y de hecho se la considera, no como un agente del yo, sino del anti-yo. Se advierte en esto una reminiscencia de las supersticiones medievales sobre personas poseídas por demonios o espíritus malignos.

En realidad, la resistencia merece un trato más equitativo. Lo que habitualmente se toma por tal no es una barrera inerte que deba eliminarse sino una fuerza creativa para manejar un mundo difícil. El niño aprende a prohibirse el llanto cuando le acarrea desagradables reacciones de sus padres. Como su campo de batalla se reduce al contorno que le es transitable, toma las condiciones como las encuentra, y hace todo lo que puede con lo poco que tiene. Después se vuelve menos limitado, extiende su radio de acción más allá del hogar, y desarrolla un nuevo sentido de libertad y

de poder. Si entonces conserva la imagen infantil de las aterradoras consecuencias de las lágrimas, está enganchado al pasado, y hará falta alguna fuerza nueva para desengancharlo.

En vez de procurar eliminar la resistencia, conviene observarla atentamente suponiendo, en el mejor de los casos, que una persona crece a fuerza de resistir, y en el peor, que la resistencia, de todos modos, es parte de su identidad. Rotular el comportamiento originario como meramente resistente induce a error. Suprimir la resistencia a fin de volver a la pureza pre-resistente es un sueño vano, porque la persona, después de haber resistido, es una persona nueva y no hay posibilidad de volver atrás. Cada paso en el desarrollo de la resistencia se constituye en parte de una nueva configuración de la naturaleza del individuo. Este no será ya la persona de antes con el añadido de una resistencia, que podrá eliminar cuando cobre el suficiente coraje para hacerlo: será en absoluto otra persona.

En el caso del niño que se resistió a llorar por el dolor que con esto se atraía cuando sus padres le daban unos azotes (o lo dejaban solo, o lo amenazaban, o le gritaban), vemos claramente que hizo mucho más que bloquear su llanto. Ejercitó sus percepciones de los padres, afinando así su sensibilidad; descubrió lo que puede ser la vida cuando llorar es una alternativa inaceptable; quizá se hizo más duro y más recio; quizá más blando para las necesidades ajenas; quizás aumentó su capacidad de asimilar sensaciones sin descargarlas, etc. Naturalmente, también es posible que empezara a desarrollar un carácter frío para no sentir la tentación de llorar, o que adquiriera un hablar quejumbroso, o cualquiera de otras mil características desagradables.

De cualquier modo, el terapeuta no tiene otro camino que tomar al sujeto tal como es, acentuando lo que existe para que llegue a ser una parte dinamizada de su personalidad, y no un peso muerto despersonalizado. Supongamos que John dice que no puede hablarle a Mary, una mujer de su grupo, porque un muro se interpone entre ambos. En esta forma manifiesta su «resistencia» a hablar con Mary. Lo que él necesita es *experimentar* ese muro, no suprimirlo: necesita encarnar al muro, o hablarle, o describirlo —cualquier cosa que lo lleve a desembarazarse de sus anticuados estereotipos de muro, así como a descubrir su realidad viva—. Transcribimos a continuación un diálogo idealizado, que muestra el proceso básico, tal vez más decantado que

en la realidad, pero válido como forma de esclarecimiento. John, a quien se le pide que encarne el muro, dice, como tal: «Estoy aquí para protegerte contra las mujeres voraces que te comerán vivo si te abres a ellas». John responde al muro: «¿No estás exagerando? A mí ella me parece bastante inofensiva. La verdad es que tiene más aire de asustada que de otra cosa».

Muro: Pues claro que está asustada. De eso me encargo yo. Soy un muro muy severo y asusto a muchísima gente. Esa es la impresión que quiero causar, y a ti te la he causado. Me tienes miedo, aunque en realidad estoy de tu parte.

John: Seguro que te tengo miedo y hasta te siento dentro de mí, como si yo me hubiera vuelto igual que tú. Siento el pecho como si fuera de hierro, y eso me da mucha rabia.

Muro: ¿Rabia? ¿Por qué? Yo soy tu fuerza y ni siquiera lo sabes. Siente qué fuerte eres por dentro.

John: Por supuesto que siento la fuerza, pero también me siento rígido si el pecho se me pone como de hierro. Me gustaría golpearlo, derribarlo a golpes y acercarme a Mary.

Terapeuta: Golpee su hierro.

John (se golpea el pecho y grita): ¡Fuera de mi camino... fuera de mi camino! (lo repite gritando, y luego guarda silencio). Siento el pecho fuerte... pero no como si estuviera hecho de hierro. (Otro silencio... Le empiezan a temblar la boca y la barbilla. Durante un momento lucha contra la oleada de emoción, después se deja vencer por los sollozos. Alza la vista y dice a Mary:) Ya no siento ningún muro entre ambos, y deseo sinceramente conversar contigo.

Este ejemplo muestra las fuerzas inherentes al muro, así como su carácter obstructor. Cuando el individuo asimila en su interior el muro —cuando John llega a admitir que *él* es «muro», este se incorpora a su intencionalidad, la refuerza y suma algo, en vez de restar algo, a su vida. Las características que reingresaron en la conciencia de John extienden su sentido de identidad válida, y lo cargan de nueva energía. Su conducta aprovecha la savia de la vitalidad estática anteriormente presa en un callejón sin salida.

Los mismos factores intervienen en muchos acontecimientos terapéuticos, con algunas complicaciones añadidas. Para empezar, las resistencias son de naturaleza múltiple. El muro del ejemplo anterior era una representación sólida e inequívoca, pero la resistencia puede adoptar muchas formas —ver-

bales, simbólicas o conductuales—, simultánea o sucesivamente. Atenerse a la resistencia exige, pues, una sagaz discriminación previa, en la que influye de modo decisivo la selectividad del terapeuta, que va más allá de una focalización exclusiva en la resistencia simple identificada.

En un laboratorio que realizamos había un hombre con aspecto de oso, moderna versión de Falstaff, de corpachón gigantesco, vientre voluminoso, cara rubicunda y modales campechanos. A pesar de que su robusta presencia dominaba la escena, Hal permanecía callado casi todo el tiempo, y si por casualidad hablaba, lo hacía lanzando miradas furtivas, encorvando mucho la espalda en actitud de autoprotección, y sin dirigirse a nadie en particular. Había en su cara una expresión medrosa, y un aire de incertidumbre y desorientación en su porte. Parecía temer un ataque en cualquier momento. Interrogado sobre su silencio, dijo que le costaba tratar con mujeres mandonas, especialmente si asumían un papel de autoridad.* Añadió que no le volvería la espalda a ninguna, que no se sentiría tranquilo teniendo a una detrás de él. Hal expresaba, puta, su resistencia con su silencio, su desconfianza y sus hombros encorvados. Dejé que usara sus hombros encorvados, su desconfianza y su silencio. Primero me levanté, caminé detrás de él y le pregunté qué sentía ahora que me tenía a su espalda. Él estaba sentado en el suelo, y cuando se volvió para enfrentarme, se apoyó sobre las manos como si se agazapara: de la resistencia pasaba a una actitud de acecho. Eché a andar de nuevo, mientras discurría algún medio que nos permitiera aprovechar esa actitud muda y recelosa. Así di la vuelta al grupo; pero cuando estuve por segunda vez detrás de Hal, me encaramé sobre su espalda, me prendí a su cuello y le pregunté qué podía hacer conmigo. Estaba en libertad para adoptar toda una serie de reacciones posibles, inclusive para arrojarme como a la ceniza de un cigarrillo. Si yo hubiera sospechado que su resistencia dinamizada tomaría ese rumbo, no me habría trepado encima de él. Pero dijo simplemente: «Y bueno, podría llevarla a caballito alrededor de la habitación». Había elegido su propia medicina. Llevándome a cuestras alrededor del cuarto, asumió el mando él. Aunque aparentemente estuviera la mujer encima de él, Hal había recuperado el sentido del dominio. Procedió también a convertir una situación amenazadora en una situación risueña, un juego que le permitió utilizar su fuerza, gozar enormemente y sentirse unido consigo mismo, conmigo y con el gru-

po, ahora estimulado al verlo en ignición. Las aclamaciones y las risas confirmaron su poder. Para mí fue como un divertido paseo en elefante. Hal fue el conductor y el que determinó en general la velocidad, la dirección y el comienzo y fin del juego. Cuando regresamos al punto de partida y me descolgué de su espalda, pudo echarse a reír francamente, declarando con fresca espontaneidad que ya no desconfiaba de mí, y que ya se haría oír en las sesiones restantes, lo que por cierto hizo y tan bien que llegó a ser una figura central del grupo. Así, acentuando y movilizandó su resistencia, Hal desembridó su poder, le puso su sello exclusivo y lo sincronizó a nuestra interacción recíproca, en lugar de encerrarse en sus expectativas anacrónicas. En vez de ser dominado por una mujer, logró dominar *él*; en vez del amenazador combate, se produjo la unión propia de camaradas de juego; en vez de mantener una tregua inactiva, entramos en una competencia real, con sus peculiares pormenores y su desenlace imprevisible.

Hal transformó la energía agresiva, germen potencial de discordia, en un comportamiento socialmente aceptable. Según el concepto de sublimación, prefirió jugar *ex vez* de dominar o de herir; según nuestro concepto de resistencia creativa, no hubo ninguna *sustitución*: eligió una entre las infinitas direcciones en que hubiera podido moverse. En los actos resultantes culminó una combinación especial de fuerzas que incluían la agresión, el espíritu de juego, la sospecha, la confianza, la afectividad, la cólera, etc., cada una válida en sí misma. Inferir de ello sublimación requiere formular un juicio que deslinde lo que *realmente* es verdadero de lo que efectivamente ocurrió, distingo que nos negamos a establecer. Cualquiera que haya sido la mezcla de hostilidad y desconfianza que *antes* había obstruido la confianza y el juego, no fue más esencial que el comportamiento presente, en el que estuvieron incluidos el juego y la confianza. Considerar más afines al comportamiento actual las motivaciones originarias que la experiencia presente es menospreciar una porción demasiado grande del comportamiento de superficie. Con este criterio se corre el peligro de reducir el acontecer manifiesto a mera contraseña para acceder al verdadero acontecer, una entrada a los misterios reales pero latentes de la vida.

En este sentido, la terapia guesáltica ha contribuido mucho a reivindicar el respeto que merece la vida manifiesta. Centrándonos en lo empírico y no en lo abstracto, atende-

mos a cada experiencia por su valor intrínseco, sin necesidad de clasificar lo que una persona es realmente. Estamos esbozando una nueva visión del hombre, no ya como un ser en pugna consigo mismo, sino como un compuesto en el que cada componente se promueve a sí mismo en forma vital. Esta imagen no se funda en ningún presupuesto sobre la naturaleza humana en general, ni siquiera sobre la naturaleza real de un hombre en particular. La naturaleza real del hombre no es algo distinto de la totalidad de su experiencia. Su llamada resistencia forma parte de él tanto o más que el impulso al cual se resiste. Podemos, pues, desplazarnos de una experiencia a la siguiente sin guardar como reliquia ningún aspecto particular del individuo. Su historia se irá desarrollando según su propia dirección.

Composición

Encarar al hombre como un compuesto de características, y no meramente como un ser que resiste, induce a pensar que el sujeto perturbado está dividido *dentro de sí mismo*, no ya *contra sí mismo*. El conflicto interno, frecuentemente viejo o estancado, es una lucha por la vida que libran los diferentes aspectos de la personalidad, cada uno de los cuales tiene su propia energía, sus propios aliados y sus propios antagonistas. Cada nueva síntesis que se efectúa en el universo de diferencias que es un individuo representa una alianza nueva y refleja momentáneamente la fuerza actual de cada componente. Así, en el retraimiento de Hal se unían su desconfianza básica hacia las mujeres en general, sus aprensiones particulares contra la mujer en papel de jefe, su vigor muscular contenido y su rechazo del espíritu de juego. Dar rienda suelta a su vigor muscular, experimentar la conducción femenina en una nueva perspectiva y usar su espíritu de juego fueron algunos de los cambios específicos que reordenaron su conducta. Cuando se han desarrollado los antiguos elementos y se han añadido otros nuevos (como el hecho de que alguien se le trepara a la espalda), la composición se altera, tal como ocurre en la pintura o en un proceso químico. El desarrollo de los viejos derrotados trunfos y el avance hacia los nuevos es el proceso central de la psicoterapia. Reanudando el contacto entre las fuerzas pertinentes, se descubre el poder de las partes alienadas del sí-mismo.

Examinaremos la exploración de un sueño, presentada por Perls,³⁶ para ilustrar esta visión del hombre como una composición de fuerzas. Absteniéndose de interpretar, y sin atender específicamente a la resistencia, Perls traza el curso de las diversas características y expresiones del soñador, de modo que cada elemento de su personalidad tiene algo que decir en el desarrollo total de la elaboración onírica. El sujeto de la experiencia, llamado Dick, relató el sueño como sigue:

Dick (rápidamente): Tengo una pesadilla que se repite. Estoy dormido y oigo gritar a alguien; me despierto y los agentes le están pegando a un chico. Y yo quiero levantarme y socorrerlo, pero hay alguien parado a la cabecera y alguien a los pies de mi cama, y se están tirando almohadas. Y las almohadas van y vienen, más y más ligero y no me dejan mover la cabeza. No puedo levantarme. Y me despierto bañado en sudor.

Después de intercambiar con Dick unas pocas palabras preliminares, Perls le pide que encarne a uno de los policías que zurra al chico, y Dick lo hace, aunque es evidente que no le gusta ese papel. Perls le pide entonces que hable con el policía. Dick asume la defensa del chico, alegando que su conducta está sociológicamente determinada; el policía adopta una posición moralista, y además arguye que si el chico le va a hacer daño a alguien, saldrá dañado a su vez. Perls invita a Dick a tomar el papel del chico en la conversación. El chico explica la importancia de ser miembro de una pandilla y convertirse en un personaje famoso por su violencia. El quiere ser alguien. En este punto Dick empieza a simpatizar con la posición realista del policía y con su defensa de los intereses de la sociedad, y el chico se perfila como un ser que necesita cuidados y también tener un lugar significativo en el mundo. Después Dick siente su impotencia, al expresar aquel su necesidad de escapar de su barrio miserable y de que lo ayuden a lograrlo. El policía lo pone en aprietos y el chico estalla en furiosas exrminaciones. Dick lo apoya y empieza a experimentar su propia violencia, en vez de limitarse a proyectarla sobre el policía o el chico. Perls lo hace avanzar en esta dirección, y lo alienta a desarrollar su sentido de sí mismo. Dick toma contacto con su deseo de destruir el pasado y desplegar una actividad significativa. La elaboración del sueño acaba en el diálogo cul-

minante que sigue, y que refleja la unión de la autoimagen de Dick, el policía que hay en él, el chico que es una parte de sí mismo, su sensación de impotencia, su necesidad de ser un personaje famoso y su racionalidad.

Perls: Entonces cierre los ojos. Ahora entre en contacto con su violencia. ¿Cómo experimenta la violencia?

Dick (sin aliento): Quiero des...truir cosas. Quiero... quiero romper con el pasado. Quiero librarme de todas esas cosas que me impiden hacer cosas. Quiero ser *libre*. Quiero arrancármelas de encima.

Perls: Entonces hablele al pasado. «Pasado, quiero librarme de tí».

Dick: Pasado, tú no puedes retenerme. Montones de chicos han sufrido la misma cosa. Hay toda clase de barrios bajos en el mundo. Mucha gente ha ido al reformatorio, ha estado en la cárcel. Eso no significa que no puedan realizar algo grande. Yo voy a obtener mi título de doctor en filosofía. He terminado contigo. Ya estoy *fuera* de todo eso. No tengo por qué aguantar que me sigas rondando. No tienes por qué jorobarme más. No tengo ninguna necesidad de volver atrás, y ver de nuevo el infierno que es vivir allí. No tengo que sentir nunca esa tentación. Puedo vivir donde vivo ahora. Voy a entrar en el mundo académico, ¡el verdadero mundo!

Perls: ¿Qué contesta el pasado?

Dick: Sí, pero tú... tú sabes que somos amigos, y que nosotros comprendemos lo que te hace falta. Nuestra vida es más rica, tiene más emoción, tiene más sentido; hay más cosas que hacer, más que ver. No es estéril. Tú sabes lo que has hecho. De eso no puedes salir, no lo puedes dejar.

Perls: En otras palabras, el pasado siente que el doctorado en filosofía es algo estéril. ¿Y usted...?

Dick: El doctorado en filosofía es... es... ¿Qué demonios es el doctorado en filosofía?

Perls: Dígaselo usted.

Dick: Mira, ¿sabes lo que ganas cuando tienes el título de doctor en filosofía? Bueno, te has capacitado para tratar de ayudar un poquito a analizar ciertos problemas, y cuando le des esa ayuda a la gente, maldito si le va a servir de mucho. En realidad, maldita la diferencia que puede representar en un sentido o en otro lo que uno haga.

Perls: ¿Ve?, ya entramos en el problema existencial. Ahí tiene su punto muerto. Su impase.

Dick: A mí no me basta hacer algo más emocionante. Quiero hacer algo más significativo... algo *real*. Quiero palparlo, sentirlo. Quiero verlo crecer y desarrollarse. Quiero sentirme útil. Hasta en un sentido cálido y cariñoso, quiero sentirme útil. No pretendo mover el mundo... Pero esta sensación de impotencia... Todo ese trabajo...

Perls: La observación es muy interesante, porque toda destrucción se basa en la impotencia... Así que el doctorado en filosofía...

Dick: Hay tres mil millones de personas en el mundo, y las que toman las decisiones tal vez sean unas diez mil. Mi trabajo contribuirá a que tomen decisiones más prudentes. No voy a conmover al mundo, pero al menos haré algo más que los otros dos mil novecientos millones y pico de personas restantes. Va a ser un valioso aporte.

Perls: ¿Ve cómo se está haciendo más y más racional? Ya está conciliando los contrarios. ¿Cómo se siente ahora?

Dick: Siento que quiero ser racional.

Perls: Bien, bien. Pienso que ha hecho un trabajo excelente.

A lo largo de esta elaboración de un sueño no se hace esfuerzo alguno por descubrir lo que hay *detrás*. En cambio, se procura reiteradamente extender los testimonios contenidos en el sueño, de modo que cada uno se eslabone con el anterior hasta completar la cadena. Se permite que cada parte del sueño hable desde su perspectiva propia, afectada siempre, pero nunca determinada, por su interacción con las otras partes. No se hace cuestión en ningún momento sobre cuál es el yo *real*; así como en una tela de Mondrian el cuadrado rojo no es ni más ni menos verdadero que el pequeño rectángulo azul en el conjunto del cuadro. Sin presuponer una identidad determinada, se atiende a cualquier resultante de la composición de fuerzas —en este caso, la necesidad de recibir y usar el título de doctor en filosofía—. Lo que sale a luz es el sentido de un reflejo primario hacia la síntesis, dondequiera que las identidades elementales entran en contacto.

La naturaleza composicional del hombre revelada por la elaboración del sueño también se manifiesta claramente en el trabajo guesáltico aplicado a las polaridades personales. La existencia de polaridades en el hombre no es ninguna novedad. Lo nuevo en la perspectiva guesáltica es la concepción de cada individuo como una secuencia interminable de polaridades. Cada aspecto de sí mismo que reconoce un

individuo supone la presencia implícita de su antítesis o cualidad polar. Esta permanece difusa en el fondo que da relieve a la experiencia presente, pero conserva la potencialidad necesaria para emerger como figura cuando cobre la fuerza suficiente. Si esta fuerza recibe apoyo, pueden llegar a integrarse cuantas polaridades emerjan contrapuestas unas a otras, congeladas en una posición de alienación mutua. La polaridad gnestáltica más famosa es la dicotomía opresor-oprimido,²⁶ en la que la lucha se libra entre el amo y el esclavo. El amo manda, dirige y reprende; el esclavo opone su pasividad, su estupidez, su ineptitud o la simulación de empeñarse infructuosamente por cumplir las órdenes. Pero las polaridades tienen dimensiones infinitas (p. ej., cómo vive mi hermano y cómo vivo yo; mi benevolencia y mi crueldad; mi afectividad y mi cinismo; el parlanchín que hay en mí y la esfinge que hay en mí; el Sabelotodo versus el burro del grado, etc.). Siempre tienen un dejo personal: cada uno cultiva sus propias polaridades.

Para resolver la polaridad, hay que ayudar a que cada parte viva plenamente y al mismo tiempo tenga contacto con la otra. Se reduce así la posibilidad de que una permanezca estancada en su impotencia aferrándose al *statu quo*. Si se la ha dinamizado, dará un testimonio vital de sus necesidades y deseos, y se afirmará como una fuerza que debe tenerse en cuenta para una nueva coalición. No tiene mayor importancia que se vea a una en el papel de opresor y a la otra en el de oprimido; lo importante es la expresividad válida de cada una al articular su identidad específica.

El siguiente diálogo presenta la parte «desamparada» y la parte «iracunda» de una mujer cuyos prolongados silencios en los grupos le parecían perfectamente naturales, hasta que tomó contacto con su cólera y con el desamparo que sintió al encararse con esta.

Desamparada: Estoy verdaderamente desamparada. No puedo hacer ningún cambio efectivo en mis modos de funcionar. Sigo callándome las cosas, y dejando que los demás determinen el curso de acción a seguir, o lo que sea.

Iracunda: ¡Ya me estoy hartando de tus pretextos! Porque eso es todo lo que son. No te gusta como andan las cosas, pero no haces nada para que cambien.

Desamparada: Es por tu causa que no cambio. En cuanto te deje salir un poquito, me dominarás. No quedará nada de mí. ¡No parará tu furia hasta que lo hayas destruido to-

do! Ahora mismo, solo de pensarlo, rompo a llorar: Siempre me haces llorar. Cuando lloro te desarmo, porque entonces no puedes hacer nada... pero yo tampoco puedo hacer nada. Y la consecuencia es que no soy nada... apenas debilidad y llanto.

Iracunda: Si confiaras en mí, te demostraría que la ira puede ser útil, no solamente destructiva.

Desamparada: ¡No!

Iracunda: Bueno, entonces continúa siendo la debilucha que eres.

Desamparada: Tampoco quiero que sea así. Es un callejón sin salida.

Iracunda: La culpa es tuya. Si no estuvieras ahí vigilándome, yo podría hacer muchas cosas. Si no me hubieras aplastado tanto tiempo... si no me hubieras negado... si no te hubieras empeñado en ser esa porquería de ángel para caer simpática... no estarías en este lío.

Desamparada: Lo sé, pero no me sirve de nada. No puedo cambiar.

Iracunda: Hablas como si tuvieras que hacer algo... En realidad todo lo que tienes que hacer es dejarme vivir. Llegar a conocerme... relajarte y dejar que pase lo que tenga que pasar. A lo mejor, si no estuvieras siempre tan en guardia podrías quitarte el bozal y seguir un camino directo del pensamiento a la palabra.

Desamparada: Entiendo lo que dices... Es lo que quiero. Sin embargo, pienso en los horrores de la ira, y ya estoy llorando otra vez. Veo a mi padre parado al pie de la escalera, empuñando una cuchilla de carnicero con la que amenaza matar a mi tía. Veo la mirada fija de sus ojos celestes que parecen saltárseles de las órbitas mientras grita, grita, grita... ¡No puedo soportarlo!

Iracunda: ¡Basta ya!... Eso era él... no todo el mundo es igual.

Desamparada: La cólera le arruinó la vida. Es un hombre amargado y solitario.

Iracunda: A ti la cólera te está arruinando la vida porque la niegas. ¿Acaso es mejor?

Desamparada: No. Lo entiendo muy bien... Pero, como dije, las lágrimas se interponen siempre.

Iracunda: ¡A la mierda las lágrimas! Puedes seguir adelante sin ellas, o con ellas, o a pesar de ellas. No es ninguna excusa.

Desamparada: ¿Cómo puedo usar tu... no, no es eso...

cómo tenerme conmigo? Porque ahí está el problema, probablemente. Hablo como si fueras una especie de arma... No debería ser así. No quiero combatirte... ni usarte... solo que seas una parte mía.

El diálogo muestra la incompatibilidad originaria entre las dos partes; luego, un aflojamiento de las barreras que anuncia un desco incipiente de reconciliación. La declaración final refleja un movimiento natural y básico hacia la síntesis, un reflejo tendiente a la integración. La mujer tuvo más adelante una participación más activa, no solo en el grupo sino en su vida profesional, aceptando poco a poco ocupar una posición más central en el círculo de sus asociados. Todo organismo complejo ordenará sus fuerzas de un modo que le permita funcionar con economía, organizando sus diversos recursos en la combinación más natural, armoniosa y eficiente que sea posible en un momento determinado. Ternura, compulsión, audacia, inexorabilidad y afabilidad son una combinación de características difícilmente compatibles en la experiencia, a menos que una persona, al redescubrir la amplitud de su campo, las reorganice en una composición nueva. Alcanzar la compatibilidad donde la sociedad niega que exista y la experiencia anterior no acertó a encontrarla requiere considerable maestría, como requiere persistencia y creatividad mantener la integración y el contacto entre características penosamente antagónicas. En el nivel físico de la integración reflexiva, Reich describió tiempo atrás lo que llamó el reflejo de orgasmo.²⁷ Bajo el efecto de una potente vigorización para el orgasmo, los movimientos del individuo se sincronizan regularmente. Nosotros creemos que la armonía que Reich describe en cuanto al orgasmo puede observarse en todas las grandes funciones que ponen notoriamente en primer plano al organismo total. Explosiones culminantes análogas comprometen toda la musculatura en el acto de estornudar, toser, llorar, reír, vomitar y defecar. Supongamos que en su temprano adiestramiento higiénico, un niño aprende que puede controlar la defecación apretando los esfínteres y que, en un pacto a lo Fausto, acaba por hacerlo habitualmente. Con esto evita accidentes temidos, pero a costa de una grave pérdida de riqueza funcional, que en realidad no podía prever. Ciertamente no habrá más deslices evacuatorios, pero tiene que pagar un alto precio —restricciones en el movimiento de su pelvis o constricciones en su respiración—. A título de ejemplo,

contraiga usted fuertemente su esfínter anal y observe los cambios consiguientes en su respiración. Pruebe ahora hablar, siempre con el esfínter muy contraído. El efecto no es desdeñable, ¿verdad?

De aquí no hay más que un paso a reconocer que cualquier cosa que ocurra en una parte de la persona afecta a su naturaleza toda. Las experiencias cooperativas entre los componentes de un individuo son comunes: a veces estorban el funcionamiento normal, otras veces lo facilitan. Ciertamente músico, por ejemplo, mantiene el rostro particularmente inmóvil e impassible cuando ejecuta, y sin embargo su música surge expresiva y hasta apasionada. Es como si canalizara toda su expresividad por el medio específico de su ejecución, desviándola del resto del cuerpo y concentrándola en sus brazos, sus dedos y su violín. Si alguien estudia para un examen mientras un martillo golpea estrepitosamente bajo su ventana, aparta el ruido de su conciencia, disminuyendo una función a la vez que se concentra en otra. Tales integraciones son forzosas, y solo acarrear conflictos cuando el bloqueo se hace crónico y la función bloqueada no está disponible en caso de necesidad. El músico del rostro impassible se perjudica si su capacidad de respuesta frente a situaciones no musicales queda crónicamente inhabilitada.

El eslabonamiento autorre restrictivo de diversas funciones se ve en este otro caso: una mujer descubre que si se pone a correr se mojará la bombacha; por lo tanto, no correrá, aunque pierda el autobús o llegue tarde a clase. Su inhibición básica está en los músculos que controlan la micción. Cuando corre no puede controlarlos; de ahí que le resulte peligroso correr y se prohíba hacerlo, aunque en sí misma esa actividad no le merece ninguna objeción. Otros bloquean los estallidos de risa porque tienen miedo de acabar llorando. Análogamente, muchas mujeres y algunos hombres se echan a llorar en el momento culminante de la pasión sexual. Cuando quiera que una actividad inspira temor, no por sí misma, sino por lo que podría desencadenar, el sujeto sufre una doble pérdida. Ha solucionado su problema básico sólo en detrimento de una función colateral.

El individuo en sí puede considerarse, pues, como un grupo que siempre está recombinando e interrelacionando a sus miembros. Goldstein describió este proceso de integración:

«Todas las capacidades de una persona están siempre en acción en cada una de sus actividades. La capacidad particu-

larmente importante para la tarea está en primer plano; las otras, en el fondo. Todas están organizadas en una forma que facilita la autorrealización del organismo total en una situación particular. Para cada desempeño hay una organización definida de capacidades en la configuración de figura-fondos.²⁸

Desde luego, no faltan contradicciones en este proceso de integración, ya que algunos de los elementos en pugna son dominados por sus antagonistas, otros son obliterados, y algunos afloran desde el fondo de la propia existencia rivalizando constantemente por llegar a ser figura. En su origen la pugna era válida, en cuanto algunos de los impulsos beligerantes pudieron, de hecho, haber sido contradictorios e interferirse mutuamente, como ocurre con el niño que tiene ganas de escupir y a la vez desea que la madre lo quiera.

Ninguna necesidad personal cede complacientemente a su antítesis en el interior del sujeto, así como ninguna nación o individuo disfruta con la existencia de sus rivales. La colisión de antítesis rompe el *status quo*, porque cada agonista cambia por efecto del otro. A veces, para no exponerse a cambios ingratos, retroceden; pero si lo hacen, pierden la oportunidad de encontrar una nueva síntesis dinámica. Así, una persona que tiene cualidades fuertes, aunque antagónicas, de crueldad y benevolencia puede quedar irresoluta hasta que, mezclándolas, se transforma en un ardiente revolucionario, amado entre los suyos, tierno a su manera (desconocido para la persona meramente cruel), pero incisivo y agudo en su estilo (ajeno a las personas meramente benévolas). El crecimiento depende de que se renueven las posibilidades de contacto entre los diversos aspectos del individuo, posibilidades que han sido eliminadas por ideas erróneas acerca de la incompatibilidad.

Por cierto que la reanudación del contacto entre las diferentes partes de uno mismo no siempre es un lecho de rosas. Si en el terreno político la estrategia de la confrontación comporta un potencial de explosividad, caos y alienación, el proceso de confrontar las cualidades en pugna dentro de uno mismo es igualmente abrasivo y peligroso, en particular cuando una cualidad solo se mantiene firmemente enclavada porque está sofocando a otra que empieza a buscar expresión. La fuerza requerida para reconquistar un contacto fructífero lleva, a veces, a conductas desatinadas

o extremas, en las que el sujeto persigue a tientas un contacto que pueda sentir palpablemente. El que tiene que gritar su furia para contrarrestar su impotente sumisión, el que se entrega al desenfreno sexual para sobreponerse a una moralidad calcificada, el que se arrincona en una pasividad catatónica antes que entregarse a una ambición insuflada por su padre: todos ellos se juegan para dominar drásticamente las fuerzas atrincheradas en su interior. Hasta que la energía recién estimulada alcance una síntesis con la primitiva fuerza preponderante, el sujeto se comportará de manera arbitraria, sin un sentido de totalidad.

En el difícil ordenamiento que logró establecer entre dos cualidades opuestas de sí mismo, una parte de su naturaleza quedó despojada de su excitamiento y actividad. El movimiento hacia la integración removiliza ese excitamiento y la parte afectada no pierde su todavía poderosa energía. Es posible que en tal trance el individuo experimente una sobrecarga de estímulos y tema, literalmente, explotar o estallar. Como no tiene ninguna experiencia en reacciones explosivas, ignora que la sensación de estallar puede resolverse en crisis de llanto, gritos, lenguaje patético, movimientos enérgicos, rabieta, orgasmos, etc. Hasta ese momento sintió que la expansión de las sensaciones amenazaba las fronteras de su personalidad, porque ninguna salida conveniente era aceptable. Si, en condiciones nuevas (como las que le ofrece la terapia), se aviene a dejar que la explosión se produzca, será como si volviera a nacer. Si, por el contrario, le resulta intolerable asimilar la expansión interior que esta integración requiere, es probable que el miedo detenga, al menos en forma temporaria, su crecimiento ulterior en esa dirección. Discernir la diferencia entre estas dos posibilidades es un arte sutil que exige una sintonización sensitiva tanto del paciente como del terapeuta.

No hay ningún patrón de medida que permita fijar con precisión los límites de la capacidad de un sujeto para asimilar o expresar sentimientos cargados de posibilidades explosivas; pero hay una precaución elemental, que consiste en respetar su autorregulación, y no obligarlo o persuadirlo a que adopte comportamientos que él mismo no haya determinado en gran parte.

Sin embargo, los mayores progresos no siempre son el resultado de jugar a lo seguro. En mi propia terapia, dos de los momentos más decisivos llegaron cuando dije: «¡Al diablo con todo!», resuelto de hecho, no ya de palabra, a arriesgar-

lo todo. Bajo el impulso de una emoción avasalladora, es posible que una persona elija renunciar a toda elección ulterior, como en lo alto de una montaña rusa, donde, una vez tomada la decisión de subir, la opción desaparece. La primera vez que en la terapia resolví aceptar lo que viniera, me encontré sorpresivamente en plena crisis de llanto espasmódico, algo que nunca me había ocurrido desde que era adulto. En la segunda ocasión, me encontré presa de espasmos convulsivos y hondos estremecimientos. En ambos casos emergí de la experiencia más consciente de la húmeda ternura de la vida, y con un sentido nuevo de intencionalidad personal. El cambio no se operó bajo control, sino a través del movimiento, la inexorabilidad, la potencia y la presencia, esa presencia que hace del mundo una sola unidad.

4. Las transacciones de la resistencia

*«Un misterioso intruso en mala hora
surgió en mi vida y desató un infierno*

*—encontré duro perdonar
porque al fin resultó ser yo mismo—*

*ahora sin embargo
ese demonio y yo somos amigos
inseparables para siempre». E. E. Cummings.*

El sujeto encauza su energía de modo de entablar un contacto satisfactorio con el ambiente, o bien se resiste al contacto. Si siente que sus esfuerzos van a dar fruto —si cree en sus propias fuerzas y en la capacidad de retribución sustentadora del medio— lo enfrentará con apetencia, confianza y aun atrevimiento. Pero si sus esfuerzos no rinden el fruto deseado, se queda con una larga lista de sentimientos turbadores: ira, confusión, fastidio, resentimiento, impotencia, decepción, etc. Entonces debe desviar su energía en un determinado número de formas, todas las cuales reducen las posibilidades de una interacción plena de contacto con el ambiente.

Los derroteros específicos que adopte esta interacción desviada colorearán su estilo de vida personal, según el orden de preferencia que establezca entre los canales accesibles. Hay cinco grandes canales de interacción resistente, y cada uno de ellos tiene un estilo expresivo que le es particular: 1) introyección; 2) proyección; 3) retroflexión; 4) deflexión, y 5) confluencia.

El *introyector* invierte su energía en incorporar pasivamente lo que el medio le proporciona. Apenas se molesta en aclarar sus necesidades o preferencias; ya sea porque él se mantiene en una actitud poco discriminativa o porque el medio es totalmente benigno. Mientras permanece en esta etapa, si el mundo actúa en desacuerdo con sus necesidades, debe

consagrar su energía a conformarse con tomar las cosas como vienen.

El *projector* rechaza algunos aspectos de sí mismo, adscribiéndolos al ambiente. Si este es lo bastante diverso, a veces tendrá razón; pero la mayor parte del tiempo cometerá graves errores, renunciará a la parte que le toca en la conducción de la energía, y se sentirá impotente para efectuar un cambio por sí mismo.

El *retroflexor* abandona cualquier tentativa de influir sobre el medio, convirtiéndose en una unidad aislada y auto-suficiente, reinvertiendo su energía en un sistema exclusivamente intrapersonal e imponiendo severas restricciones al tráfico entre el ambiente y él.

El *deflexor* actúa con relación a su ambiente a la buena de Dios, salga mal o salga bien; pero generalmente sale mal, y sólo por casualidad acierta. Así, o no invierte suficiente energía para obtener una retribución razonable, o la invierte al tuntún, de modo que se dispersa y desperdicia. Acaba agotado, escasamente retribuido, en un total fracaso.

Por último el sujeto *confluyente* sigue los caminos trillados. Esto supone un gasto mínimo de energía en elección personal: no tiene más que dejarse llevar por la corriente. Puede no llevarlo adonde hubiera querido llegar, pero sus compañeros parecen apreciar el rumbo y él presume que, por lo tanto, debe ser bueno. Además, ¿cómo podría quejarse si le cuesta tan poco?

A continuación examinaremos con más detenimiento estos cinco canales.

Introyección

Es el modo genérico de interacción entre el individuo y su ambiente. El niño pequeño acepta cualquier cosa que no experimenta instantáneamente como nociva. Acepta el alimento en la forma en que se lo ofrecen o lo escupe. Al principio no puede reelaborar la sustancia para que le sienta mejor, como lo hará más adelante, cuando empieza a masticar. Desde que mastica aprende a reestructurar lo que ingiere, pero antes de eso traga confiadamente cualquier alimento que se le proporciona, y lo mismo traga impresiones acerca de la naturaleza de su mundo.

De esta necesidad inicial de tomar las cosas como vienen, o

desembarazarse de ellas cada vez que puede, deriva su notoria necesidad de confiar en el medio: Si el medio es en realidad digno de confianza, el material que entre en el organismo infantil —alimento o trato personal— será nutritivo y asimilable. Pero el alimento se lo hacen pasar precipitadamente por la garganta; los médicos aseguran que el pinchacito de la inyección no duele, y hacerse caca se considera una porquería y una vergüenza. Los «deberías» empiezan temprano y a menudo tienen escasa congruencia con lo que el niño siente que son sus necesidades. Eventualmente, un alma queda estropeada. Las autoridades externas cuyos juicios prevalecen disminuyen la confianza del niño, erosionan su clara identidad y la abren a los conquistadores adultos, que se apoderan del territorio. La rendición, abyecta en un comienzo, es olvidada después. Así, la entidad extraña rige al sujeto, manteniéndolo incómodo, propenso a desviaciones y rebeliones inesperadas, frustrado cada vez que su sistema de valores de segunda mano resulta incompatible con sus necesidades presentes. La persona que se ha tragado enteros los valores de sus padres, su escuela y su sociedad requiere que la vida continúe siempre igual. Cuando el mundo cambia a su alrededor, se deja vencer por la angustia y se encierra en una actitud defensiva. El manejo de su energía opera en apoyo de las normas introyectadas, y al mismo tiempo procura mantener su conducta lo más integrada posible con el sentido del bien y del mal que ha recibido de los demás. Aunque la introyección se realice con éxito, o sea, aunque esté de acuerdo con el mundo real en que vive, la paga a un precio demasiado elevado si renuncia por ella a su sentido de libre elección en la vida.

La dificultad fundamental para deshacer la introyección es su honorable historia como medio genérico de aprendizaje. El niño aprende absorbiendo lo que hay en torno. El muchachito camina igual que su padre sin siquiera imitarlo; los idiomas y dialectos «se pegan»; las diversas modalidades del sentido del humor se transmiten, etc. El niño experimenta simplemente muchos aspectos del vivir real, «así como así», y el aprendizaje es como la sangre que circula por las venas, o como respirar. La certeza ingenua de que las cosas son como son late con una espontaneidad difícilmente equiparable en el aprendizaje ulterior, deliberado y orientado a la discriminación.

Por desgracia, aprender exclusivamente mediante la introyección exigiría un ambiente óptimo, invariablemente ajustado.

tado a las necesidades del individuo. Cuando este ajuste perfecto falla —como por fuerza ha de fallar en algún momento—, el individuo no sólo tiene que seleccionar aquello que quiere y con lo cual está dispuesto a identificarse, sino que, además, debe resistir las presiones e influencias que *no quiere* y que, a pesar suyo, seguirán ejerciéndose sobre él. En este punto empieza la lucha.

A ciertas edades (p. ej., a los dos años, y luego en la adolescencia) el conflicto cobra una intensidad crítica, y las incursiones del mundo exterior resultan tan dolorosas que el sujeto sacrifica de buen grado la prudencia, con tal de afirmar el dominio de su propio sistema de elecciones. Descubre, casi por intuición, que la mera prudencia no tiene en ese momento la primacía que debe asignar a su facultad personal de elegir. Yo estoy primero y mi «bienestar» después, se dice. Vemos así que a los dos años opone a todo un «No» indiscriminado, y que en la adolescencia preferirá que lo expulsen de la escuela por rebeldía contumaz, antes que someterse dócilmente a las imposiciones ajenas.

Como no puede conocer, al principio, las consecuencias implícitas en sus elecciones, el introyector absorbe las experiencias con grandes dosis de fe. A los dos años, nadie sabe si más adelante querrá caminar igual que su padre: lo hace, simplemente. Quizá llegue a preguntárselo con el tiempo, y descubra que prefiere balancear más las caderas o sacar el pecho. El atractivo primario de este proceso, por lo demás imprescindible, explica que cueste tanto renunciar a la introyección, aun después que aparecen otras formas de aprendizaje que la superan en importancia. Las discriminaciones entre las corrientes nocivas y las saludables que entran en el sujeto se van haciendo más seguras, cobran carácter de elecciones, e incorporan los valores y el estilo personales al proceso de elegir. Simultáneamente aumenta el poder de reestructurar lo que existe; el individuo se va capacitando para acomodar la experiencia a sus necesidades y hasta para crear lo que necesita, en vez de limitarse a aceptar o rechazar.

El movimiento que va de la temprana discriminación reactiva a la discriminación creativa está notoriamente representado por la aparición de la masticación. Masticar es el prototipo de la actividad que hace asimilable el mundo a las propias necesidades, si originariamente no lo era.²⁰ Pero aquí empieza el inevitable conflicto, que dura mientras uno vive, entre tomar la vida tal como es o cambiarla.

La tarea primordial para deshacer la introyección consiste en establecer dentro del individuo un sentido de las elecciones que le son accesibles, y su capacidad para diferenciar el «yo» del «tú». Uno de los más sencillos entre los numerosos procedimientos que pueden emplearse para este fin es hacerle formular pares de oraciones referentes a sí mismo y al terapeuta, empleando como sujetos los pronombres *Yo* y *Usted*. O puede pedírsele que complete varias oraciones empezando por las palabras «Yo creo que...», para luego sondear cuántas representan juicios personales, espigados de su propia experiencia, y cuántas son meras repeticiones de prejuicios rancios, recibidos de otras personas en el curso de su vida. Cualquier experiencia que intensifique en el paciente el sentido del yo es un paso fundamental para deshacer la introyección.

Véase un ejemplo. Gloria, una atractiva mujer de unos veinticinco años, vivía con un hombre a quien amaba y que a su vez decía amarla, aunque no se mostraba dispuesto a casarse con ella, lo cual la desconcertaba mucho. Dudaba de que Dan se sintiera realmente comprometido y quisiera casarse alguna vez. Ella aspiraba a la vida de casada, pero no tenía clara conciencia de su deseo personal, por las admoniciones expresas y tácitas de sus padres, quienes insistían en que una mujer no debía mantener relaciones prematrimoniales, y que el hombre que las admitiera probablemente no llegaría a casarse. («Para qué», solían decir, «si ya había conseguido lo que deseaba»). Gloria tenía que superar las actitudes de sus padres en materia sexual y sus valores relativos al matrimonio para experimentar sus propios valores y actitudes. Cuando aceptara su propia sexualidad apreciaría mejor el auténtico atractivo que ejercía sobre Dan, sentiría que podía elegir entre los hombres. De tal modo, si Dan a la postre no se casaba con ella, comprendería que lo había perdido a él, pero *no* todas sus opciones al matrimonio. Ya no sería meramente la elegida o la no elegida, sino que *ella misma* se sentiría en condiciones de elegir. Aunque no estaba familiarizada con su nuevo papel, Gloria resultó magníficamente dotada para desempeñarlo, porque era atractiva, inteligente y llena de energía. En cuanto aceptó su propia naturaleza, logró liberarse de su introyección; no aceptó ya la antisexualidad de sus padres, ni creyó como ellos que la mujer solo es capaz de discriminar reactivamente, y no de hacer elecciones libres. Durante la terapia creció en estas dimensiones; empezó por desplegar ante mí su ge-

nuina calidez y descubrió la naturalidad del afecto. Después aprendió a cultivar sus atractivos físicos; ensayó su exhibicionismo vistiéndose espectacularmente; tomó conciencia de su andar y lo hizo más desenvuelto; comenzó a mirar a la cara del interlocutor cuando hablaba. A la sazón ya sentía su propia individualidad, y acabó por casarse con Dan.

El introyector minimiza la diferencia entre lo que se traga entero y lo que verdaderamente querría, si se permitiera discriminarlo. Neutraliza así su propia existencia, por cuanto evita la agresividad que se requiere para desestructurar lo que existe. Es como si cualquier cosa, por el mero hecho de existir, fuera inviolable, y él no debiera cambiar nada y tuviera que tomarlo todo como se presenta. Relaciona, pues, cada experiencia nueva con la anterior, realizando su carácter inviolable y asegurándose de que ya conoce lo que está ocurriendo o de que ya ha aceptado lo que en ese momento se dice. Reduce así toda la vida a una mera variación de lo ya experimentado, con lo que se provee de un escudo contra lo nuevo, aunque pierde la frescura que puede dar el sentido de inmediatez de la experiencia.

La importancia de la forma en que el sujeto se relaciona con las diferencias o con la novedad fue reconocida por Allport⁸⁰ al describir los estilos perceptuales en términos de agudización o nivelación. Los agudizadores recuerdan y exageran las diferencias entre lo que prevén que iba a ocurrir y lo que en realidad experimentan; las distinciones entre lo familiar y lo desconocido son para ellos tan punzantes, que perciben la realidad como un puercoespín con todas las púas erizadas. Los niveladores, por el contrario, aminoran las diferencias, atenuando los aspectos descolantes o únicos de la experiencia presente. Como el nuevo aprendizaje no ofrece mayor novedad —fundamentalmente porque han omitido u olvidado los pormenores novedosos—, no tienen que esforzarse mucho para retenerlo.

La tríada constituida por la impaciencia, la pereza y la voracidad oponen poderosos impedimentos para elaborar lo que se introyecta —para masticarlo, en sentido real o figurado—. No tolerar la diferencia inevitable es, en realidad, no tolerar la agresión requerida para alterar las diferencias, antes de que puedan ser digeridas y asimiladas por el organismo sano. La impaciencia por engullir algo rápidamente, la pereza cuando hay que esforzarse mucho para deglutirlo, la voracidad por tener lo más posible lo más pronto posible; todas estas tendencias conducen a la introyección. Estas pa-

labras que está usted leyendo, por ejemplo, acaso lo convengan ahora mismo, acaso necesiten una irritada controversia, un examen atento o una reflexión madura, cierta actividad profesional o algunas decisiones referentes a lo que ya no es aplicable o asimilable a su vida de cada día. Es difícil predecir cuánto tiempo llevará el rechazo o la asimilación. La mayoría de los libros se leen, ya con la mentalidad del introyector, ya con la mentalidad del crítico, y se despachan zumbando hacia el ámbito de lo familiar o de lo extraño. Hay tantos libros que leer y tan poco tiempo disponible, que se escatima el cuidado y la atención necesarios para penetrarlos a fondo.

El introyector quiere que le den de comer en la boca. Cae como un chorlito en el símbolo, la explicación simplista, el truco publicitario, la lección fácil de repetir obsesivamente. Los que suplen con la imitación y la idolatría el cultivo de un estilo original, a menudo han tragado con sospechosa facilidad —aunque no han digerido— los conceptos auténticamente ingeniosos y profundos que guiaron a Perls y a otros, y que fueron dramatizados con demostraciones y un léxico impactante, en el que figuraban expresiones tales como «silla eléctrica», «opresor y oprimido», «impases», «masturbación mental», etc. El drama dinamizaba el proceso de comunicación, esclareciéndolo y acelerándolo; pero para la integridad personal es indispensable discriminar entre el drama que inspira y esclarece, y los trucos verbales baratos, que dan al que se somete a ellos la impresión de estar en el asunto, pero no le enseñan a favorecer su desarrollo.

Cuando el introyector, en el curso de la terapia, moviliza su agresión y su crítica, entra en resonancia con su amargura acumulada. Tiene sobradas razones para estar amargado, puesto que tragó lo que no era conveniente para él, y se encuentra así en la posición de víctima propia de la gente que ha sido invadida. Con todo, debemos distinguir entre amargura y agresión. La amargura generalmente se conforma con justificarse a sí misma; la agresión pretende *cambiar* algo. Los cambios pueden ser inciertos al principio, cuando el sujeto, que no está acostumbrado todavía a saber lo que quiere, sólo sabe lo que no quiere, y necesita desembarazarse de ello. De cualquier manera, el cambio, por sí mismo, aunque carezca de dirección y de forma, reanima la energía del sistema y muestra que un organismo está reviviendo. Ya habrá tiempo para preocuparse por la dirección cuando la vitalidad esté restaurada. Se trata, desde luego, de una fi-

lososía peligrosa, como el monstruo de Frankenstein, porque la energía sin dirección, una vez liberada, puede enderezarse hacia donde haga daño. Pese a todo, y especialmente en lo que respecta a las introyecciones, la energía debe ser liberada. De ahí que la psicoterapia más eficaz, como todas las rebeliones, entrañe un riesgo. La rebelión es necesaria para deshacer la introyección. Tan necesaria como el vómito, en sentido real o figurado, porque representa una descarga de cuerpos extraños nocivos que deben ser expulsados, aunque con el correr de los años hayan llegado a sentirse como propios. Descubrir que lo «dado» no está dado en absoluto es la experiencia dramática que vive el que recupera la autodirección y ya no da por sentada su existencia, sino que la crea constantemente.

Proyección

El proyector es un individuo que no puede aceptar sus propios actos o sentimientos, porque «no debería» actuar o sentir así. El «no debería» es, naturalmente, el introyecto básico que rotula su acto o su sentimiento como inadmisibles. Para resolver este dilema, el sujeto no reconoce su culpa y la achaca a cualquiera menos a sí mismo. El resultado es la escisión clásica entre sus características reales y lo que sabe de ellas. En cambio, tiene aguda conciencia de estas características en los demás. Sospecha, por ejemplo, que alguien le guarda rencor o trata de engatusarlo, y su sospecha no es más que una invención, fundada en el hecho inaceptado de que él quiere proceder en esa forma con la otra persona. El introyector renuncia a su sentido de identidad; el proyector lo desperdiga. Devolverle los fragmentos de su identidad dispersa sigue siendo la piedra angular del proceso de elaboración. Así, cuando un paciente se queja de que su padre no quiere hablarle, el terapeuta no tiene que tomar al pie de la letra sus impresiones. Puede indicar al hijo ofendido que dé vuelta el enunciado y diga más bien que él no quiere hablarle a su padre. Quizá el paciente descubra entonces que ha jugado un papel en el distanciamiento, e incluso que lo inició, desbaratando todas las tentativas de conciliación del padre, hasta hacerlo desistir del diálogo. La técnica terapéutica se apoya en la creencia básica de que nosotros creamos nuestra propia vida, y que al reconocer

como propias nuestras creaciones cobramos coraje para cambiar nuestro mundo. Por lo demás, aunque ningún cambio externo fuera necesario o posible, el sentido de identidad personal (tan bien expresado en la declaración de Popeye: «¡Yo soy lo que soy!») es en sí mismo una experiencia curativa.

Cuando el proyector acepta atribuirse en una fantasía los rasgos que advierte claramente en los demás, pero hasta entonces ha obliterado de su autoconciencia, sólo con esto afloja y expande su demasiado rígido sentido de identidad. Consideremos el caso de un hombre que se ha encubierto a sí mismo el sentido de su crueldad. Sentirse cruel servirá para infundirle un vigor nuevo que tal vez dé otra dimensión a su bondad, que tal vez lo impulse a cambiar lo que sólo una conducta cruel puede cambiar.

Un estudiante próximo a graduarse, David, se sentía a la vez rebajado y ofendido por sus enfrentamientos con un profesor que lo trataba cruelmente. Al explorar cómo actuaría él mismo en el rol de una persona cruel, descubrió que él había intentado dominar a su profesor en primer término, y que generalmente necesitaba dominar la situación para mantener su independencia. Estaba cosechando, pues, lo que había sembrado, pero ahora se sabía el agresor a la vez que el agredido; hasta entonces, limitado al papel de víctima inerte, no había sentido que libraba una lucha estratégica por su supervivencia. Empezó a experimentarlo y, después que se enfureció, despotricó y hasta mató en sus fantasías, desapareció la presión ejercida por sus proyecciones, y no quedó más que el problema táctico correspondiente, que pudo enfrentar con mayor realismo. El enfrentamiento sustituyó a la indignación proyectiva, factor esencial de perturbación, porque conduce a alimentar viejos rencores que se convierten en un peso muerto, y encadenan al individuo a la indecisión.

Felizmente, David no estaba tan alienado de su propio monstruo interior como para rehusarse al experimento. La aceptación no siempre es tan fácil. Cuando las proyecciones se han consolidado en autoapoyo paranoide, las dificultades aumentan. En esta etapa, el proyector siente que cualquiera que no está a su favor está en su contra, y se opone a toda sugestión de reasumir sus propias características con una violencia tan desesperada que puede dejar al terapeuta imposibilitado de actuar. En este punto resulta indispensable la confianza, porque si este da un solo paso en falso en el

camino de restaurar la autoconciencia del paciente, parecerá plegarse al enemigo. En tales circunstancias el paciente requiere que se tenga en cuenta su punto de vista, sea cual fuere la verdad. El terapeuta que no lo haga auténticamente se estrellará contra su resistencia. La reapropiación del material proyectado no se efectúa si falta, o no se siente, apoyo real.

Una mujer se consumía de angustia por la supuesta persecución de su jefe; sostenía que este se había propuesto hundirla porque la presencia de una mujer como ella, inteligente y con una visión más acertada del trabajo común, amenazaba su dominio y su comodidad. Observando a la paciente, advertí que su deseo de dominar, y su comodidad al querer salirse con la suya sin esfuerzo ni creatividad, exageraban las vibraciones dolorosas entre ambos. Sin embargo, cualquier sugerencia de que ensayara este papel era interpretada por ella como que me ponía de parte del jefe, aunque yo en realidad deploraba casi tanto como ella el comportamiento de ese hombre. Solo se sobrepuso a su crisis de paranoia cuando conseguí que tomara contacto con su propia naturaleza, pidiéndole que me contara hechos reales de su vida. En cuanto se absorbió en su relato en forma directa, sin ocultas corrientes estratégicas, sintió mi apoyo, y esto contribuyó a mitigar en parte el ardor que le causaba su aventura paranoide.

La proyección no rehúye invariablemente el contacto. La capacidad de proyectar es una reacción natural del hombre. Poder extrapolar lo que uno sabe o intuye acerca de sí mismo como igualmente válido para los demás es un testimonio de la reciprocidad humana. De lo contrario, ¿cómo se entendería la gente? Es un hecho básico de la vida que chace falta una persona para conocer a una personas. De ahí que el terapeuta sintonizado con su propia paranoia, su propia psicopatía, su propia depresión, su propia catatonía o hebefrenia, esté en condiciones de responder a quienes sufren un proceso de autodiminución, por sobredosis de tales toxinas. Las experiencias que nos proporcionan nuestras proyecciones no se limitan a estos debilitamientos psicológicos de viejo cuño; habitualmente son menos categóricas, como cuando nos permiten saber lo que significa realmente la timidez, la excitación sexual, la rigidez, la necesidad de sonreír, o cualquiera de las características peculiares que pueden observarse en otra persona. El terapeuta debe reverberar a lo personal. Debe ir más allá de la configuración

específica que constituye su personalidad, para dar cabida a los elementos que constituyen *cualquier* personalidad.

Cada persona es el centro de gravedad de su universo. Admitir la existencia del mundo exterior no disminuye la capacidad del sujeto para sentirlo, interpretarlo y manipularlo, de modo que su propia experiencia es lo que determina, en definitiva, la naturaleza de ese mundo. Diga lo que diga la ciencia, el universo, que hasta ahora imaginábamos creación de Dios, se vuelve creación del hombre. Quizá renunciemos antes a nuestro poder por humildad; quizá, más cínicamente, por eludir toda responsabilidad en los males que causamos. Quizá no queríamos creer que nosotros mismos pudiéramos infligirnos tanto sufrimiento, y preferimos explicarlo por la intervención de misteriosas fuerzas divinas. Pero no hay tal: para bien o para mal, este universo nos pertenece. El hombre es el eje en torno al cual gira su rueda. Como T. S. Elliot ha dicho, está «en el punto fijo del mundo que da vueltas».

Retroflexión

Es la función hermafrodítica por la que el sujeto vuelve contra sí mismo lo que querría *hacerle a otro*, o se hace a sí mismo lo que querría que *otro le hiciera*. El puede ser su propio blanco, su propio Santa Claus, su propio amor, su propio lo-que-se-le-arroje. Condensa su universo psíquico, y sustituye con la manipulación de su propio yo lo que considera vanos anhelos de recibir atenciones ajenas.

La retroflexión pone de relieve la capacidad esencial del hombre de desdoblarse en un observador y un observado, o en uno que hace y uno que es hecho. Este poder tiene diversas manifestaciones. El hombre habla consigo mismo. Su sentido del humor atestigua también la escisión, porque significa que puede aislarse y apreciar la incongruencia o el absurdo de su conducta. Su sentido de vergüenza o de culpa supone, a su vez, la perspectiva del que se observa y se juzga a sí mismo. Tiene, además, aguda conciencia de su mortalidad.

Hay en el arte profusos testimonios de esta dicotomía. Poe, en la historia de William Wilson, y Schubert, en *Die Doppelgänger*, el doble fantasmal, trataron el drama del hombre perseguido por un testigo espectral que resulta ser él mismo

y al cual, por supuesto, no puede escapar nunca. La concepción de Dios como un ser omnisciente que penetra hasta los más recónditos pensamientos y maquinaciones refleja igualmente este fenómeno. El relato bíblico de Moisés tratando de huir de la mirada escrutadora de Dios es un temprano antecedente de la descripción que hace Melanie Klein³¹ del severo superyó construido por el niño, mucho más implacable que el superyó paterno del cual deriva. Los padres saben solamente que el niño garabateó la pared o pellizcó a su hermanito. El niño sabe: «Yo quise garabatear la pared», o «Yo quise pellizcar a mi hermanito», y el sistema de los «deberías», que tan bien conoce sus intenciones, le advierte, lo punza, lo recrimina. La dolorosa capacidad del hombre de ser su propio juez inficiona su vida entera.

Supongamos que el niño crece en una familia que, sin ser decididamente hostil, se muestra impermeable e insensible a sus naturales manejos. Cuando llora, no encuentra un regazo donde acurrucarse; los halagos y las caricias se le regatean más aún. Pronto aprende a consolarse y mimarse a sí mismo, y a pedir poco a los demás. Más adelante se procura los mejores alimentos y los prepara amorosamente. Se compra ropa fina. Se regala un auto de suspensión perfecta. Se rodea sólo de lo más exquisito, y lo selecciona con el mayor cuidado. En todo este amor que vuelca sobre sí sigue latiendo el introyecto genérico: «Mis padres no me prestarán ninguna atención». Lo que no se ha permitido descubrir es que esto no significa: «Nadie me prestará ninguna atención»; y, manteniendo acriticamente la premisa originaria, se ve obligado a responder: «Por lo tanto, tengo que atenderme por mi cuenta».

Quizá resuelva retroflexionar también sobre sí los impulsos —tiernos u hostiles— que inicialmente debieron estar dirigidos hacia alguna otra persona. Rabieta, golpes, mordiscos o gritos fueron permanentemente anulados. Resurge, pues, el introyecto básico: «No debo enojarme con ellos», en torno al cual se erigió la defensa retroflexiva. Y vuelve la cólera contra sí mismo.

Un paciente de poco más de treinta años, que, a consecuencia de una meningitis padecida en la infancia, había quedado con una lesión residual del cerebro que detuvo su desarrollo, presentaba un ejemplo desembozado de esta retroflexión. Le encantaba conversar con la gente, pero era incapaz de mantener una conversación prolongada. Al rato se daba cuenta de que empezaba a perder el hilo, se atolon-

draba, y solía decirse irritado: «Me pongo tonto, me pongo tonto». Poco después se reclinaba en la escalera, se sentaba todo encogido, y se balanceaba hacia atrás y hacia adelante, pellizcándose desesperadamente y repitiendo: «¡Me pongo tonto, me pongo tonto!».

En su mejor aspecto, sin embargo, la retroflexión puede servir para autorrectificarse y contrarrestar las limitaciones o contingencias reales inherentes a la naturaleza espontánea del hombre. Hay momentos de peligrosa exaltación en que uno debe detenerse, como el nadador impetuoso antes de alejarse demasiado de la costa. En los más altos niveles de compromiso personal, la fuerza que arrastra al sujeto a la acción puede hacerse tan poderosa y acrítica que se necesite una fuerza contraria. Así, una madre que se oprime la frente con los puños crispados detiene con este acto el impulso de golpear brutalmente a su hijo. La retroflexión no se vuelve caracterológica mientras no se convierte en una paralización crónica de las energías que se contraponen dentro del individuo. Solo entonces la suspensión de la actividad espontánea —suspensión saludable y prudente mientras fue temporaria— se petrifica en helada resignación. Se pierde así el ritmo natural entre la espontaneidad y la autoobservación, y el hombre queda interiormente dividido en fuerzas que lo inhiben.

La retroflexión reiterada bloquea las salidas al mundo y el sujeto permanece atrapado entre fuerzas antagónicas pero estancadas. El chico que se prohíbe llorar porque así lo exige la convivencia con padres que lo prohíben no tiene por qué prolongar este sacrificio más allá de los años en que está en contacto con ellos. El mayor escollo para vivir bien es que en vez de mantener al día las posibilidades vigentes se conserva estampada para siempre en el trasero la marca de experiencias que solo fueron temporarias, y que tal vez ni siquiera pasaron de meros errores de percepción o intuición. Tal vez el individuo creyó que tenía que sofocar su llanto, cuando en realidad nunca estuvo obligado a hacerlo. Y de todos modos, fuese acertada o errónea la decisión inicial, no tiene por qué hacerlo ahora.

Pensar es un proceso intrínsecamente retroflexivo, un modo sutil de conversar con uno mismo. Pese a sus obvias cualidades disruptivas —al interferir la acción, o posponerla—, el pensamiento es un medio valioso para orientar al individuo en todos los asuntos de su vida que son demasiado complejos para quedar librados a la decisión espontánea. La elec-

ción de una carrera, la determinación de casarse, la solución de un difícil problema matemático, la planificación de un edificio, son cuestiones que se benefician con la influencia mediadora del pensamiento. Aun en el caso de decisiones menores, como la selección de un programa de cine, puede uno decirse: «No quiero ver tal o cual película: es demasiado sangrienta, y esta noche me resultaría deprimente. Prefiero ver algo que me reanime». Antes de plantearse el asunto en estos términos, es posible que el sujeto ni siquiera supiese adónde quería ir.

Por desgracia, en la retroflexión la escisión suele causar abrasión interna y considerable *stress*, porque permanece autocontenida y no se convierte en la actividad necesaria. El movimiento hacia el desarrollo consistiría, pues, en redirigir la energía de modo que abriera la lucha interna. En tal caso, en vez de limitarse a operar dentro del individuo, la energía quedaría en libertad para iniciar una relación con algo exterior al yo. El desmonte de la retroflexión consiste en la búsqueda del otro adecuado.

La meta perseguida es que el sujeto tienda al contacto con la alteridad, pero frecuentemente hay que proceder antes a la elaboración de la lucha interna. En la retroflexión, el impulso a ponerse (o a ser puesto) en contacto con los demás está gravemente encubierto, por lo que urge redinamizar la interacción dentro del yo escindido, haciéndola consciente. La observación atenta del comportamiento físico del sujeto es un medio para identificar dónde se está librando la batalla. Así, el examen de las actitudes, gestos o ademanes permite ver la lucha por el control de su cuerpo. Supongamos que un hombre le cuenta a una mujer un acontecimiento muy triste de su vida, y mientras habla observa que ella se va encogiendo en su sillón, con los brazos fuertemente enlazados alrededor de sí misma. El se detiene entonces, porque siente que cada palabra que dice la hace retraerse más, dejándolo aislado y solo en su pesar. Pero la experiencia de la mujer es muy diferente. Profundamente conmovida, siente, sin embargo, que cualquier cosa que hiciera sería una intrusión. Su actitud expresa tanto la necesidad de abrazar como la necesidad de contenerse. Se sujeta para no abrazarlo. Su impulso básico de simpatía ha dado origen a una fuerza muscular de signo contrario, que intenta mantener ese impulso bajo control. Metafóricamente, sus brazos se han convertido en la soga de una cinchada entre dos competidores parejos. Se han inmovilizado en una acción de asir que no

conduce a nada. La mujer aplica toda su energía a paralizar el impulso que la asusta.

Quizás el campo de batalla de otra persona esté centrado en la prohibición de hacer comentarios mordaces, hirientes, injuriosos, o de cualquier otra manera hostiles. Se observará su control en la tensión y rigidez de la mandíbula inmóvil, en guardia contra la expresión de cólera. Una mujer que cruza apretadamente las piernas puede estar reprimiendo un meneo provocativo. Otra tal vez se toquetea la nuca para no acariciar la nuca de alguien. La gente gasta una cantidad muy grande de energía en estas actividades de contención.

Las resistencias a liberar la actividad retroflexionada se presentan en dos niveles de toxicidad. En el nivel más moderado, el individuo por lo menos hace lo que necesita para sí. Si es cariñoso, se mimó, se hace un ovillo, se apoltrona y se encierra en su propio abrazo, tiernamente. Cuando puede permitirse siquiera esta relativa satisfacción, ya ha adelantado bastante, porque se proporciona en parte la tibieza y el contacto que necesitaba de otra persona. Pero cuando la retroflexión alcanza al segundo nivel, aun esta atención interna de sus necesidades es mínima. Si no solo ha experimentado que todos sus intentos de acercarse a la gente son fútiles, sino que incluso ha llegado a sentirse a sí mismo como intocable, ni siquiera puede autogratificarse. La prohibición del tacto, hondamente introyectada, lo ha convertido en policía de sí mismo. Se sienta tieso en su silla, y cuando toca su cuerpo —p. ej., al secarse después de darse un baño— lo hace de la manera más expeditiva posible. Se previene contra cualquier fácil concesión al contacto, hasta entre sus propios sí-mismos desavenidos. No solo no se roza con nadie: para él no hay roce admisible en el mundo, ni siquiera consigo mismo.

De ahí que cuando se trata de deshacer el proceso retroflexivo, una etapa inicial de relajación de la musculatura, o aflojamiento del sistema de acción, puede mover al sujeto hacia sí mismo y no hacia los otros. Todo movimiento que corta la paralización y restituye energía vital al sistema promueve la restauración eventual del contacto con el mundo exterior, aunque en el período intermedio esté dirigido hacia uno mismo. Estas cosas resultan muy positivas. La persona se acepta aproximadamente en la misma medida en que ha sido aceptada por el mundo exterior, tal como ella lo ha introyectado o incluso tal como lo ha proyectado. Por

consiguiente, la persona congelada, retroflexionada, aislada de la experiencia sexual con otras, también suele ser un masturbador mediocre. Para recobrar su sexualidad plena, quizá necesite aprender primero a masturbarse bien. Cuando descubra la forma de hacerlo con placer, estará en vías de lograr una experiencia sexual compartida. Desde luego, tendrá que pasar por algunas etapas de transición, pero es más fácil enseñarle castellano a un norteamericano que habla francés, que al que no tiene ninguna experiencia de un idioma extranjero. Una vez reabierto el flujo natural de energía, es más probable que se encuentre la dirección correcta.

Toda actividad nueva que comporta energía muscular empieza por ser embarazosa y torpe. La solución física del impulso retroflexionado atraviesa la misma etapa. El niño que está aprendiendo a caminar tiene que centrar toda su atención en poner un pie delante del otro; después, camina espontáneamente y sin darse cuenta. Lo mismo ocurre con el impulso retroflexionado. Los brazos tensos, los puños crispados, las mandíbulas apretadas, el tórax o la pelvis inmóviles, los talones pesadamente apoyados en el suelo, el rechinar de dientes, el fruncir el entrecejo en forma crónica: todas estas expresiones musculares de autocontrol se inician en el niño como un control dificultoso y consciente. No diré palabrotas, no tocaré la piel suave e incitante de mi madre... Todas estas cosas empiezan como controles conscientes. El niño tentado por el deseo de tocar lo prohibido mira el objeto y se ejercita en decirse «No, no, no» a sí mismo, como si fuera su propio padre. Más adelante este «No» queda incrustado y olvidado, y se da por sentada la tensión resultante. Olvidado, sí, pero no escondido, porque el cuerpo tiene muchas maneras de registrar ese mensaje olvidado: los nudos en el estómago, las espaldas tiesas, los pechos hundidos y una infinidad de estructuras caracterológicas disfuncionales. El sujeto hostil que reprime sus peligrosos impulsos agresivos con las mandíbulas apretadas se pregunta por qué otras personas pueden devolver una broma o lanzar un insulto risueño, y en cambio él, en circunstancias similares, se muestra torpe, severo y punitivo. Otros pueden palmear a un viejo amigo en la espalda, y decirle: «¡Cómo te va, hijo de una gran perra!», y el amigo se echa a reír y le contesta con un abrazo; pero si él extiende el brazo rígido, porque lo que empieza como palmada amistosa en la espalda bien puede acabar en un impacto contundente, no obtiene en retribución más que un apretón de manos o, peor

aún, una mirada perpleja, como si acabara de llegar de Marte.

Lo que se necesita para deshacer la retroflexión es volver a la autoconciencia que acompañó sus comienzos. El sujeto debe darse clara cuenta, una vez más, de su forma de sentarse, de abrazar, de rechinar los dientes, etc. Cuando sepa lo que está pasando en su interior, su energía movilizada podrá buscar salida en la fantasía o en la acción. Podrá imaginar en qué regazo le gustaría sentarse, a quién querría aplastar en una toma de luchador y a quién estrechar en un tierno abrazo; a quién le gustaría mordisquear y a quién morder.

Deflexión

La deflexión es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real. Se quita calor al diálogo mediante el circunloquio y la verborrea; tomando a risa lo que se dice; evitando mirar al interlocutor; hablando abstractamente en vez de especificar; yéndose por las ramas; saliendo con ejemplos que no vienen al caso, o prescindiendo de ejemplos; prefiriendo la cortesía a la franqueza, los lugares comunes a la expresión original, las emociones débiles a las intensas; platicando sobre cosas pasadas, cuando el presente es más importante; hablando sobre alguien en vez de hablar a alguien; restando importancia a lo que uno acaba de decir. Todas estas deflexiones destiñen la vida. La acción no da en el blanco, pierde fuerza y efectividad. El que deflexiona el contacto puede ser el que inició la interacción o bien el que respondió a ella. El que la inició suele sentir que no está obteniendo mucho de lo que hace, que sus esfuerzos no le reportan la recompensa deseada; por lo demás, no sabe cómo explicar la pérdida. El que al responder deflexiona el efecto del otro, casi como si tuviera un escudo invisible, suele sentirse a sí mismo indiferente, aburrido, confundido, cínico, desairado, menospreciado, vacío y fuera de lugar. Si se puede conseguir que la energía deflexionada dé de nuevo en el blanco, el sentido de contacto aumenta considerablemente.

Aunque la deflexión es por lo general autolimitadora, puede resultar útil. Hay situaciones demasiado candentes para

manejarlas y de las que conviene apartarse. Así, las naciones deben atemperar el ardor de ciertos asuntos. El lenguaje de la diplomacia es famoso por su habilidad para sortear la expresión insidiosa y el agravio imperdonable. Muchas de sus convenciones quizá sean pura falsedad; algunas, sin embargo, obedecen al genuino propósito de evitar una declaración hostil sin retractación posible. Muchas expresiones tienen connotaciones estereotipadas, ajenas en realidad a la intención de quien las usa. Por ejemplo, ciertas comunicaciones, auténticas en su origen, pueden provocar en el oyente reacciones afectivas que petrifican algo que fue en realidad una situación pasajera. Esto es igualmente aplicable a los individuos y a las naciones. Los improperios que yo pueda lanzar contra mi amigo en un arrebato de ira no caracterizan necesariamente mis sentimientos permanentes hacia él. La confianza, el tiempo y el hondo conocimiento mutuo ayudarán a superar estos malos momentos, pero donde falten tales factores quizá sea prudente y necesario deflexionar la ira.

El conflicto empieza cuando el sujeto se habitúa a la deflexión o la usa con escaso discernimiento. Un padre que, al instruir a su hijo sobre las realidades de la vida, se las encubre con rodeos y eufemismos, comete una estafa. Las explicaciones que dan los padres acerca de la sexualidad se cuentan entre las deflexiones inevitables de la vida. Los tecnicismos y precisiones abstractas solo sirven para adulterar más un mensaje que, aunque haya sido bien comunicado, dista mucho por cierto de la realidad sexual. El chico sale de la cancha sin enterarse siquiera del resultado del partido. La misma necesidad de atenuación suele infiltrarse en cualquier contacto del que se anticipan consecuencias embarazosas. «No me refiero en particular a usted; hablo de la tendencia general del mundo a la brusquedad o a la descortesía, o a no dedicar a la gente el tiempo que merece». Con este y otros subterfugios se diluye la queja real por el trato grosero recibido, y se la desvía vagamente de su blanco. El deflexor no cosecha los frutos de su actividad. Simplemente no pasa nada. Aunque habla, se siente impasible o incomprendido. Sus interacciones fracasan, no cumplen lo que razonablemente cabría esperar. Su incapacidad de llegar al interlocutor malogra el mensaje, aunque lo trasmite en forma válida y precisa.

Por ejemplo, Walt daba toda la información necesaria cuando se le hacía una pregunta, pero no la contestaba nunca

de manera directa. Le llamé la atención sobre el particular y se puso furioso —una reacción menos deflexionada que las de costumbre—. En su furia declaró que tenía derecho a hablar como se le antojara, y que si yo le hubiera prestado atención y apreciara mejor su estilo, sabría que la pregunta había sido contestada. Pero la excelencia y la exactitud no bastan, por supuesto. Janet, precursor en muchos aspectos de Freud, no llegó como este a la gente. Walt puede tener razón en lo que dice, pero si no satisface claramente al interlocutor, no obtendrá la respuesta que necesita. Le pedí que resumiera su contestación en dos palabras. Lo hizo, y entendí ese incisivo y lacónico mensaje mejor que la frondosa exposición previa.

Ramona pasó media hora hablando de sí misma en términos sumamente diagnósticos. El observador ocasional hubiera presumido que establecía contacto en todo momento, porque se mostraba locuaz, y, al principio, hasta interesante. Sin embargo, no era así: mitigaba el filo de sus tajantes palabras esquivando la mirada y usando clisés profesionales. Yo entendía en general sus observaciones, y algunas cosas que contó de sí misma me conmovieron, pero al cabo de un rato se me hizo muy pesado escucharla, y le pedí que formulara varias declaraciones que empezaran con la palabra «usted». Ella sonrió, se le iluminaron los ojos, y las formuló. Inmediatamente se estableció entre los dos un contacto nuevo.

El gran problema en la vida de Ramona consistía en que enfriaba sus experiencias. Había sido sobreestimulada por su padre durante su crecimiento; según dijo, habían hecho juntos de todo, menos fornicar. A la sazón todavía la sobreestimulaban contactos perfectamente asimilables para la mayoría. Mientras hablaba de sí misma en términos diagnósticos se había quejado de sentir un nudo en el estómago, y no se había atrevido a mirarme de frente, salvo en una que otra ocasión. Después de entablar contacto y al percibir que yo la estaba mirando, había alzado los ojos y había sostenido mi mirada. Entonces desaparecieron las contracciones de estómago, acabó el período de tensión (que se había prolongado varios días) y quedó, según sus palabras, como si nunca hubiera estado tensa. Había entrado en contacto y no se había quemado.

Confluencia

La confluencia es la ilusión que persiguen quienes prefieren limar diferencias a fin de atemperar la experiencia desquiciadora de la novedad y la alteridad. Se trata de una medida paliativa, por la que uno se compromete, mediante un convenio superficial, a no tumbar el bote. Falta aquí el sentido acrecentado y profundo del otro que el sujeto conserva en el contacto genuino, aun en los casos de unión más íntima.

La confluencia es base demasiado precaria para una relación. Así como dos cuerpos no pueden ocupar al mismo tiempo el mismo lugar en el espacio, dos individuos cualesquiera no pueden tener exactamente la misma mentalidad; y si es difícil que dos individuos confluyan, más fútil todavía será luchar por la confluencia familiar, organizacional o social.

Un individuo puede optar deliberadamente por allanar las diferencias para no apartarse del camino que lo lleva a un objetivo superior y resistir a una estática irrelevante. Renunciar al estilo personal para desempeñar el papel que a uno se le ha asignado en una actividad de equipo, como un torneo de fútbol, un concierto coral o una campaña política, es hacer una ofrenda temporaria de sí mismo para propender a la unidad. Esto difiere de la confluencia, por cuanto el sentido del sí-mismo se mantiene como figura, y permanece definido por la afirmación personal y la clara conciencia que el sujeto tiene de sí y del ambiente. El elige centrarse en un solo elemento del proceso grupal. Ahora bien, si los requerimientos de entrega personal se vuelven excesivos, con o contra el beneplácito del sujeto, es obvio que lo llevarán a la frustración y al agotamiento. Con las exigencias impuestas por semejante vida, el contacto real puede desaprovecharse. Es lo que ocurre en muchos matrimonios cuando los cónyuges acaban por hartarse el uno del otro. Fue también lo que le ocurrió a un joven que, tras un reiterado contacto con las demandas de tranquila confluencia implícitas en su trabajo en un gran hospital, comprendió que ese era el precio que debería pagar interminablemente por una existencia sin problemas, y decidió dejar su anquilosador empleo para forjarse otro estilo de vida.

La confluencia es una «carrera de tres piernas» * concertada entre dos personas que consienten en no disentir; un contrato inarticulado, que suele tener cláusulas ocultas y

mucha letra menuda, aunque posiblemente no lo sepa más que una de las partes. Por cierto que alguien puede verse enredado en un contrato así sin consulta previa y, desde luego, sin haber discutido las condiciones. Pudo entrar en un acuerdo semejante por negligencia, o ignorancia, y sólo al quebrantarlo o alterar sus términos descubrir, con asombro, que el contrato existe. Aunque las discrepancias vagamente sentidas no hayan estallado nunca en una disputa franca, hay señales de perturbación en las relaciones de confluencia entre marido y mujer, padre e hijo, patrón y subordinado, cuando uno de ellos, a sabiendas o no, viola las condiciones del contrato. La esposa que se lamenta: «No sé por qué me abandonó; ¡jamás tuvimos una pelea en los años que llevamos de casados!», o el padre que se asombra: «¡Pero si era un chico tan bueno! ¡Hacia sin chistar todo lo que se le decía!», sugieren al oyente experto una relación frágil, no una relación firme. La continuidad no es una armonía ininterrumpida, sino que está mechada ocasionalmente por la discordia.

Dos claves de las relaciones confluentes perturbadas son los frecuentes sentimientos de culpa o de rencor. Si una de las partes advierte que ha violado la confluencia, se siente obligada a disculparse o a pagar una indemnización por incumplimiento del contrato. Quizás ignore por qué, pero tiene la sensación cabal de haber delinquido y cree que se impone la reparación, la expiación o la pena. Tal vez solicite el castigo; tal vez lo busque, sometiéndose mansamente al trato áspero, a las recriminaciones y al distanciamiento; tal vez se lo imponga a sí misma, mediante una conducta retroflexiva, rebajándose y humillándose cruelmente, o sintiéndose malvado y despreciable. El sentimiento de culpa es una de las grandes señales de que se ha roto la confluencia.

La parte contraria, la que se siente víctima, experimenta una virtuosa resignación y amargo resentimiento. Está lastimada y ofendida. La han traicionado y agraviado, han pecado contra ella. Tiene que obtener algo del ofensor. Exige que, por lo menos, se sienta culpable por lo que ha hecho, y que se esfuerce hasta la extenuación por disculparse y desagraviarla. También el sujeto ofendido puede retroflexionar en el intento de procurarse algo de lo que quiere del otro, ya que sus demandas, carentes de realismo, suelen ser insaciables. Se conduce y se apiada, pues, de sí mismo. ¡Qué dura es su vida, y qué insensible y desalmado el traidor que lo ha herido de ese modo! Para hacer más soportable su

situación, se convierte en un ser aún más infeliz y digno de lástima, lo cual, naturalmente, aumenta su resentimiento. Y sigue dándole vueltas y vueltas al asunto, en una espiral interminable de quejas y recriminaciones.

Otra posibilidad es que el individuo trate de hacer contratos de confluencia con la sociedad; pero como la sociedad no reconoce estos convenios, también en este caso está condenado a la insatisfacción y al resentimiento. Stephen Crane lo sabía:

«Un hombre dijo al universo:

“¡Señor, yo existo!”.

“Sea como fuere”, replicó el universo,

“ese hecho no ha creado en mí ninguna obligación”».

Se embarca, entonces, en su acuerdo unilateral con la sociedad. Ajustará su conducta y sus actos a lo que cree que la sociedad exige; no se permitirá otros pensamientos, no perseguirá otros objetivos o ideales que aquellos que la sociedad aprueba o auspicia. Y porque su confluencia es un negocio emprendido con intenciones de cobrar algo a cambio de su actuación, ha de tener éxito, prestigio o fama, quedará inmune a toda enfermedad o exento de dificultades personales. No hay compensación intrínseca en lo que hace, ya que sus actos están determinados por otro ser desconocido, presuntamente capaz de valorizarlos. No hace las cosas porque le guste: no tiene suficiente contacto consigo mismo para saber cuándo le gusta lo que hace. Se preocupa más en averiguar si les gusta a los otros. Luego, cuando la recompensa no llega en medida satisfactoria, se lamenta, se resiente, desconfía, y al cabo se convence de que «la gente no merece nada». O quizá se vuelva contra sí mismo y piense que, si se hubiera empeñado más, o si no hubiera hecho tal o cual cosa, a lo mejor habría triunfado. Supone que la sociedad aceptó el convenio y que fue él quien no cumplió las condiciones. Lo trágico es cuando siente que ha malgastado su vida persiguiendo un premio nebuloso que no ha alcanzado ni con sus mejores esfuerzos, como lo atestigua Willy Loman en *La muerte de un viajante*, de Arthur Miller.

Los antidotos de la confluencia son el contacto, la diferenciación y la enunciación clara. El sujeto debe empezar a experimentar las elecciones, necesidades y sentimientos que

son exclusivamente suyos, y que no tienen por qué coincidir con los de otras personas. Debe aprender que puede afrontar el terror de separarse de esas personas y seguir vivo. Preguntas como «¿Qué siente usted ahora?», «¿Qué desea usted ahora?», o «¿Qué hace usted ahora?», pueden ayudarlo a centrarse en sus propias direcciones. Familiarizándose con las sensaciones resultantes de estas preguntas, evitará echarse encima un fardo de sueños comunes que tal vez no convengan a sus necesidades. Manifestando en voz alta sus expectativas —primero quizás a su terapeuta, y luego a la persona de quien espera satisfacción— puede dar los primeros pasos para sortear las tentativas solapadas de relaciones confluentes.

Una mujer llamada Portia hacía valerosos esfuerzos por adaptarse al tipo de vida que Sam, su marido, consideraba ideal para una buena esposa y madre, pero sentía que la desdicha la asfixiaba. Sam, por su parte, trabajaba para colmarla de bienes materiales, y era tolerante y cariñoso. Según la ficción que ambos mantenían, el bienestar del marido y de la familia era todo lo que una mujer podía desear, y si lo obtenía, debía darse por satisfecha. Una tarde, cuando le pregunté: «¿Qué siente ahora?», respondió: «¡Me siento como una burbuja!»; Y, en efecto, sentía que todo lo que estaba haciendo respondía a necesidades ajenas: servir de chofer a su marido y a los chicos; asistir a las clases de vuelo de Sam y tomar apuntes cuando él estaba ausente de la ciudad; disimular su disgusto cuando alguno de los chicos le creaba un problema. Le aterraba disentir con su esposo. Solía tener crisis de llanto y padecía jaquecas. Cuando se dio cuenta de que no podía aceptar como propios los principios de Sam, empezó a sentirse incómodamente resentida contra él y enojada consigo misma por haberse avenido mansamente a sus condiciones. Cada vez que le planteaba una queja se sentía más culpable aún, como si se mostrara irrazonablemente exigente. Sam estaba resentido porque su amor y las comodidades materiales que le proporcionaba no parecían hacerla feliz. Debido a esto, también él se sentía culpable, ya que, habiendo incluido la felicidad de su mujer en el contrato, sospechaba que de algún modo él estaba en falta por no darle más. Para Portia fue muy doloroso repetir a su marido que necesitaba algo más, y para él lo fue escucharlo, pero así los dos empezaron a elaborar un nuevo estilo. Ella continuó sus estudios universitarios interrumpidos y Sam postergó la aceptación de un empleo

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

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

5. La frontera del contacto

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

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

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

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

hombre a la soledad, y, como vemos a nuestro alrededor todos los días, puede hundirlo en una situación de malestar personal que supura en medio de una mortífera acumulación de admoniciones, hábitos y costumbres.

Contacto

Contacto no es mero acoplamiento o espíritu gregario. Sólo puede existir entre seres separados, que siempre necesitan independencia y siempre se arriesgan a quedar cautivos en la unión. En el momento de la unión, el más cabal sentido de la propia personalidad es arrastrado a una creación nueva. Yo no soy ya solamente yo, sino que yo y tú somos ahora *nosotros*. Aunque lleguemos a ser *nosotros* solo nominalmente, a través de esta denominación nos jugamos nuestras identidades respectivas: tú o yo podemos disolvernó. Salvo que tenga una profunda experiencia en el contacto pleno, cuando te encuentro con tus ojos, tu cuerpo y tu alma en plenitud, tu presencia puede hacerse irresistible y absorbente para mí. Al conectarme contigo, expongo mi existencia independiente. Sin embargo, solo a través de la función de contacto pueden lograr completo desarrollo nuestras identidades.

Tengo una paciente cuya madre, después de darse a la seducción y a la lujuria, se volvió loca. Mi paciente es una mujer encantadora, que se toma —y me toma— demasiado en serio. Evitaba tratarme con familiaridad, porque le daba miedo seducirme y acabar loca ella también. Yo no creía que ella se volviera loca, aunque eventualmente llegara a fornicar conmigo, cosa que por lo demás, no era probable, y mucho menos, *inevitable*. Así se lo dije, en la oportunidad justa para que me creyera. Se resolvió, pues, a jugar conmigo. Empezó a sonreírme con picardía. Venía a colocarse detrás de mi sillón y me rascaba la calva. Se sentaba frente a mí, a menos de medio metro, y en sus ojos llenos de chispas y de guiños yo podía ver que se encontraba conmigo y que me conocía. Todo en orden. Me hizo el amor, en el sentido de producirme cosquilleos y excitación. Estuvimos cerca del acto sexual, pero nuestras vidas no estaban arregladas para eso. Era un placer oír las cosas que me contaba de su hija, de su hijo y de los amigos a quienes visitaba los fines de semana. Así llegamos a conocernos el uno al otro,

con absoluta sencillez. Se fue sin exigencias ni privaciones. Había temido la captura; había temido perderse a sí misma en la unión en que se había ahogado su madre. En su caso la satisfacción sexual no era el quid. Sabía que podía obtenerla con su marido, pero tenía que jugar y encontrarse conmigo y con muchos otros, porque la vida requiere contacto en todo momento y en múltiples formas. Tampoco se perdería a sí misma en el acto sexual, con solo que aprendiera a cultivar el contacto como algo distinto de la fusión y el acoplamiento.

Perls, Hefferline y Goodman describen el contacto en los términos que siguen:

«... fundamentalmente, un organismo vive en su medio manteniendo sus diferencias y, lo que importa aún más, asimilando el medio a sus diferencias. En la frontera es donde se rechazan los peligros, se superan los obstáculos, y se selecciona y apropia lo asimilable. Ahora bien, lo seleccionado y asimilado es siempre nuevo; el organismo subsiste asimilando lo nuevo, mediante el cambio y el desarrollo. Así por ejemplo, el alimento, como solía decir Aristóteles, es aquello que, siendo "desigual" puede llegar a ser "igual"; y en el proceso de la asimilación el organismo resulta modificado a su vez. Primordialmente, el contacto es la conciencia de las novedades asimilables y el comportamiento correspondiente hacia ellas, y el rechazo de la novedad inasimilable. Lo que invade, lo que se mantiene siempre igual o lo indiferente, no es objeto de contacto.»²²

El contacto es la savia vital del crecimiento, el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El cambio es producto forzoso del contacto, ya que apropiarse la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduce inevitablemente a cambiar. Si mi paciente presupone que es igual a su madre y no lo cuestiona, no entablará contacto, ni en los aspectos en que realmente se parece a su madre, ni tampoco —y esto importa más— en los aspectos en que no se le parece. Si, por el contrario, accede a ponerse en contacto con la novedad a su manera, y con un sentido cabal de sí misma, estará más capacitada para el cambio. El contacto es implícitamente incompatible con el hecho de seguir siempre igual. No es necesario que uno *se proponga* cambiar a través de él, porque el cambio se produce de todos modos.

De ahí que, si no se tiene fe en el cambio resultante, se pueda, y no sin razón, recelar del contacto. La aprensión del futuro, la preocupación por las consecuencias, lo que Perls³³ llamaba «el ensayo» (*rehearsing*), nos amedrenta y hasta puede, como la cabeza de Medusa, convertirnos en inertes figuras de piedra. A nadie le gustan las complicaciones, y todos sabemos que la experiencia presente puede crear, en lo sucesivo, una necesidad de contacto no menos apremiante. Retomemos el caso de mi paciente. Es posible que la experiencia sexual la llevara a la locura, como a su madre. ¿Quién aseguraría que no? Pero este es, en cierto sentido, un albur que todos corremos, en una forma o en otra. Peligroso lance, por cierto, salvo que confiemos en nosotros mismos con la misma fe con que los religiosos solían pedirnos que creyéramos en Dios. Trocar la fe en Dios por la fe en uno mismo parece un negocio bastante honesto. Cierto que no hay garantías, pero de todos modos, ¿en qué otro sitio se lo ha podido hallar a Dios, en los últimos tiempos?

El contacto es una cualidad de la que a menudo no tenemos conciencia, como no la tenemos de la gravedad al caminar o permanecer de pie. Cuando nos sentamos a conversar, solemos darnos cuenta de lo que decimos, vemos u oímos; no es probable que nos pensemos ejerciendo la capacidad de contacto. Las funciones sensoriales y motoras son los resortes potenciales para establecerlo, pero conviene recordar que, así como un todo es más que la mera suma de sus partes, el contacto es más que la suma de todas las funciones posibles que intervienen en él. El mero hecho de ver o de oír no es garantía de buen contacto: lo que determina que este se logre es *cómo* se ve o se oye. Por lo demás, el contacto se extiende a la interacción con las cosas inanimadas: mirar un árbol o una puesta de sol, escuchar el rumor de una cascada o el silencio de una gruta, son formas de contacto. Y también podemos entablarlo con recuerdos e imágenes, experimentándolos aguda y plenamente.

El contacto se distingue del espíritu gregario y del acoplamiento porque ocurre en una frontera donde se mantiene un sentido tal de separatividad que la unión no amenaza avasallar a la persona. Perls subraya la naturaleza dualista de la función de contacto: «Cuando y dondequiera que surge a la vida una frontera, se la siente a la vez como contacto y como aislamiento».³⁴ La frontera en la que puede entablar el contacto es un centro de energía permeable y pulsátil. Perls, Hefferline y Goodman dicen: «... más que

una parte del organismo, la frontera del contacto es esencialmente *el órgano de una relación particular entre el organismo y el ambiente*».³⁵ Para decirlo en otras palabras, es el punto en que uno experimenta el yo en relación con lo que no es el yo, y a través de este contacto ambos se experimentan más claramente. Perls observa: «... las fronteras, los lugares de contacto, constituyen el Ego. Sólo donde y cuando se encuentra el Sí-mismo con lo que es "ajeno" a él empieza a funcionar el Ego, surge a la vida y demarca la frontera entre el "campo" personal y el impersonal».³⁶ El contacto supone, pues, no solo un sentido del propio yo sino, además, el sentido de cuanto afecte esa frontera, ya amenazándola, ya incorporándose a ella. La maestría para dividir el universo entre el sí-mismo y el no-sí-mismo convierte esta paradoja en una apasionante experiencia de elección para la cual, a falta de reglas acostumbradas, se requieren decisiones sagaces. ¿Influiré sobre mi amigo o lo dejaré nadar en su libre albedrío?

Si consideraciones semejantes nos hacen demasiado puntillosos en lo que respecta a invadir el espacio psíquico ajeno, dejaremos que cada uno se cocine en su propia salsa, y esperaremos otro tanto de los demás. La insistencia en los derechos de cada individuo a manejarse por su cuenta ha tenido resultados contraproducentes en muchos jóvenes de hoy, que no confían en el poder de sus propias objeciones creativas a las fuerzas que, indudablemente, habrán de presionarlos, por la sencilla razón de que lo desconocen. La persona cuya libertad depende *exclusivamente* del consentimiento de otra, pierde el sentido del poder que debe ejercer para definir su propio espacio psíquico y defenderlo contra las incursiones naturales. La visión de un mundo en el que la libertad se otorgara como un don gratuito y seguro, y no tuviera que conquistarse, es por desgracia una idea ilusoria, una utopía que niega el contacto. El albedrío surge y engendra vida en el contacto real, que, sin embargo, entraña un grave riesgo para la identidad y la separatividad. En esta contradicción se cifran la aventura y el arte del contacto. Algunas inferencias de esta concepción afectan el curso de la psicoterapia.

En primer término, nuestro propósito de guiar a la gente hacia el restablecimiento de sus funciones de contacto hace que abunden en la terapia guesáltica las experiencias de interacción intensa. No las evitamos, y hasta alentaríamos un movimiento general en ese sentido, cuando la experiencia

intensa pudiera favorecer la maduración de la personalidad. En el último caso que comentamos, la paciente necesitaba iniciar el deslinde entre su propio yo y el de su madre, y esta necesidad condujo a una vívida experiencia de contacto que —resultado importante— no la devoró.

Por lo demás, dada la posición central que asignamos al contacto, hemos descartado el concepto psicoanalítico tradicional de la transferencia, a cuya luz muchas interacciones de la terapia se consideraban meras distorsiones resultantes de vivir en el pasado, y carentes de toda validez actual. Si el paciente ve a su terapeuta como un personaje apático, o como una especie de ogro, se nos presenta una gama completa de alternativas. Podemos explorar cómo se las entiende con un sujeto indiferente u hosco. Podemos investigar qué ve en nosotros para tener esa impresión. Podemos tratar de averiguar dónde reside la presunta indiferencia: si el terapeuta merece el cargo por su desabrimiento real, o si el paciente proyecta en él su propia falta de interés por lo que está haciendo. Se comprobará a veces que distorsiona la realidad; pero aunque haya distorsión, no cabe atribuirle fundamentalmente a la transferencia de una relación anterior. Otras veces resultará que ha visto la situación con lucidez: que él es bastante latoso, y su terapeuta un antipático. En tal caso habrá aprendido algo que le convenía saber, y lo habrá descubierto por sí mismo, como le cuadra, en vez de atenerse a las interpretaciones oraculares del terapeuta, que lo remiten a alguna remota circunstancia histórica.

Véase la experiencia de una deliciosa muchacha de veinte años que, en el centro de un grupo, contó que había sido drogadicta y prostituta y que, cuatro años antes, había dado a luz un niño que entregó al nacer para que fuera adoptado. A la sazón había emprendido una vida nueva; ayudaba a jóvenes drogadictos y cursaba estudios en la universidad. En un momento de culminante patetismo, se volvió a uno de los hombres del grupo y le pidió que la abrazara. Asintió él con un movimiento de cabeza y la joven, tras un breve titubeo, se le acercó y se acurrucó en sus brazos. En este punto se aflojó y rompió a llorar. Cuando su llanto se aplacó, alzó los ojos, alarmada por lo que podían sentir las mujeres del grupo al verla allí, en los brazos de un hombre y en el foco de la atención general. Sugerí que quizá tuviera algo que enseñarles sobre la forma de entregarse a un abrazo. Estaba evidentemente cómoda, y había en su actitud una gracia fluida y un abandono que a nadie le vendría mal aprender.

Se sintió más tranquila con esto, y aún permaneció un momento en los brazos del hombre, aunque sintonizando todavía las reacciones de las mujeres, que en realidad estaban demasiado emocionadas para juzgarla. Poco después la muchacha le preguntó a una de las más atractivas e influyentes si ella la abrazaría. El drama era de una fuerza tal que resultaba casi inevitable que la mujer accediera y, en efecto, caminó hasta donde se había sentado la muchacha y la estrechó en sus brazos. En este punto sobrevino la relajación final y el llanto de la joven fue más hondo que antes. Cuando terminó de llorar, su tensión había desaparecido, se sentía desinhibida y totalmente unificada con el grupo.

He aquí una solución alcanzada a través de la experiencia y no de la interpretación. En vez de analizar sus sentimientos al centralizar la atención del grupo, o las posibles objeciones de las mujeres a su sexualidad o a su vergüenza de haber sido drogadicta y prostituta, la paciente alcanzó la solución mediante contactos reales con las personas que la rodeaban. Les contó a ellas su historia. Dio el primer paso para que la sostuvieran, y la sostuvieron. Aflojó su resistencia al contacto, permitiéndose llorar en los brazos de alguien, en vez de insistir en que podía cuidar de sí misma, ya que posiblemente nadie más quisiera cuidar de ella. En vez de interpretar la ansiedad que le causaban las mujeres presentes, procuró tomar contacto con ellas. A través del contacto llegó la descarga y luego la nueva unión.

Se preguntará qué valor tiene esta experiencia si el *insight* no se articula racionalmente de manera que sirva de guía para el contacto ulterior. Ese valor reside en que esperamos que el individuo desarrolle una actividad más autodeterminada y general. Piaget ha observado que cada vez que le adelantamos al niño una «respuesta correcta», le impedimos aprender e inventar por sí mismo muchas respuestas correctas nuevas. La acción contiene las semillas del conocimiento interno, un conocimiento que abarca la ampliación de las propias fronteras y la conciencia que así se asimila. Cada vez que la muchacha del caso pueda pedir a otras mujeres algo que necesite, o pueda recibir consuelo de una mujer, o tenga otras experiencias nuevas con mujeres, su propio mundo se expandirá en direcciones por ahora indeterminables e impredecibles. Convertir esta experiencia en un *insight* equivaldría a atar todos los cabos sueltos: un trabajo prolijo quizá, pero que no deja conexiones vitales para la experiencia futura.

Podría tentar al terapeuta, quien después de todo también necesita conclusiones y remates, decir que a la muchacha le faltó protección maternal, o tiene inclinaciones homosexuales, o quiere singularizarse entre las demás mujeres. No costaría mucho ponerla en alguno de los numerosos casilleros explicativos corrientes; pero sería necio presumir que puede captarse en un plumazo verbal todo el flujo entre esperanza y trágico de su vida. Nosotros preferimos depositar nuestra fe en cada momento de la toma de contacto, seguir sintonizados con cada momento de la acción, y guiarnos por su impulso.

Un aspecto especial del contacto deriva de la posibilidad de tenerlo con uno mismo. Esto no contradice lo que afirmamos antes, al definirlo como la función de encuentro entre el yo y lo que no es el yo. El contacto interno puede ocurrir debido a la capacidad del hombre de desdoblarse en un observador y un observado. La posibilidad de emplear esta dicotomía en pro del crecimiento es inherente a gran parte del autoexamen. Así, el atleta puede dirigir hacia adentro su atención, para ordenar su experiencia antes de iniciar un movimiento. El orador puede tomar conciencia de una muletilla impropia, y vigilarla. Pero esta escisión también suele ser perturbadora y desviar reflexivamente hacia adentro el curso de la conciencia, en vez de dejarlo fluir hacia un foco exterior más pertinente. El hipocóndrico, que fija en su cuerpo una atención obsesiva, vive pendiente de un objeto, no de sí mismo.

El proceso especial que permite al sujeto tomar contacto consigo mismo puede permanecer orientado únicamente a su propio crecimiento autocontenido, o puede servir de trampolín para sostener el desarrollo de la función de contacto con otra persona. Polanyi describe el modo en que una persona puede conocer a otra mediante un proceso que llama «habitar» (*indwelling*):

«... alcanzado el punto en que un hombre conoce a otro hombre, el conocedor habita [tan] cabalmente lo conocido... [que]... llegamos a la contemplación de un ser humano como una persona responsable, y le aplicamos las mismas normas que aceptamos para nosotros mismos: el conocimiento que tenemos de él ha perdido definitivamente el carácter de una observación, para convertirse de allí en más en un encuentro».³⁷

De aquí se infiere que podremos captar cómo operan los pensamientos y sentimientos de otro en la medida en que hayamos tomado contacto con nuestras propias operaciones, y podamos pasar de este interés personal al sentido de cómo podría el otro hacer las mismas cosas. Cuando un padre enseña a su hijo a andar en bicicleta, o a hacerse el nudo de la corbata, se remonta a sus propios movimientos para tener un sentido de lo que el hijo podría hacer. Una enseñanza eficiente es un movimiento de vaivén entre maestro y discípulo. La misma pauta rítmica sigue a veces la terapia.

Fronteras del yo

Ya hemos destacado que el contacto es una relación dinámica que sólo ocurre en la frontera de dos figuras de interés poderosamente atractivas, si bien claramente diferenciadas ambas. La diferenciación puede distinguir un organismo de otro, o un organismo y un objeto inanimado de su ambiente, o un organismo y alguna nueva cualidad suya. Sean cuales fueren las dos entidades diferenciadas, cada una tiene un sentido de limitación; de lo contrario no podrían llegar a ser figuras ni entrar en contacto. Como dice Von Bertalanffy: «Cualquier sistema que merezca ser investigado como tal debe tener fronteras, sean espaciales o dinámicas».³⁸

La frontera del ser humano —la frontera del yo— está determinada por toda la gama de sus experiencias en la vida, y por las aptitudes que haya adquirido para asimilar experiencias nuevas o intensificadas. Esta frontera delimita en cada persona la capacidad de contacto que considera admisible. Comprende toda una gama de fronteras de contacto, y define los actos, las ideas, la gente, los valores, los escenarios, las imágenes, los recuerdos, y todo aquello que una persona quiere —y hasta cierto punto, puede— elegir en un compromiso total con el mundo exterior y con las reverberaciones posibles de ese compromiso dentro de sí mismo. Comprende también el sentido de los riesgos que está dispuesta a afrontar allí donde hubiere grandes oportunidades de superación, de las que sin embargo pudieren derivar nuevas exigencias personales, que estará o no a su alcance satisfacer. Algunas personas tienen una exquisita sensibilidad para juzgar los riesgos, porque parecen vivir siempre, como quien

dice, en el filo de la navaja. La gran mayoría necesita poder predecir los resultados de sus actos, y esto les impide sobrepasar las formas de conducta ordinarias para allegarse a mejores oportunidades. Si se aventurasen en territorio desconocido, acaso aumentaría su excitamiento y poder, pero perderían su fácil comprensión, y se sentirían bisoños y desubicados. Si la confusión les resulta inadmisible, quizá prefieran ser menos arriesgados; no se consigue algo sin dar nada a cambio.

Dentro de la frontera del yo el contacto puede efectuarse con comodidad y soltura, dejando un grato sentido de satisfacción y crecimiento. Cuando un mecánico diestro escucha el sonido de un motor que funciona mal, ataca la causa del desperfecto y se ocupa de ella. En la frontera misma, el contacto se hace más riesgoso y la probabilidad de gratificación menos cierta. Si el mencionado mecánico se acerca a un pulmotor, estará en el límite justo de su conocimiento y se sentirá atrevido e inquieto. Traspuesta la frontera del yo, y por poco que nos alejamos, el contacto se vuelve casi imposible. El mecánico probablemente consideraría inimaginable hacer una tarjeta de cartulina calada para mandarle a su novia el día de San Valentín.

Un hombre sometido a una elevada temperatura perdería pronto el contacto, desmayándose, y eventualmente moriría, si hubiera excedido demasiado su umbral de tolerancia al calor. Otro tanto ocurre en el terreno psíquico. Enfrentado a una humillación severa o cualquier otro daño grave, que exceda los límites de su experiencia admisible, el sujeto puede contrarrestar el colapso que lo amenaza interrumpiendo el contacto. La gama completa de estas interrupciones va desde la pérdida de la conciencia en los casos de shock intenso —como al enterarse de una noticia trágica— hasta el bloqueo del impacto de la experiencia inadmisible por medios más sutiles, casi imperceptibles, como las fallas de memoria para los acontecimientos ingratos, en los casos de resistencias crónicas.

La selectividad para el contacto determinada por la frontera del yo gobernará el estilo de vida de un individuo, incluso la elección de sus amigos, trabajo, lugar de residencia, fantasías, amores, y todas las experiencias psíquicamente relevantes para su existencia. La forma en que una persona bloquea o permite la conciencia y la actividad en la frontera de contacto es su forma de mantener el sentido de sus propios límites. Esto prevalece en su vida más allá de cualquier

otro interés por el placer, o el futuro, o los aspectos prácticos de lo que pueda o no convenirle. Valga al respecto el testimonio de Henry Clay, cuando dijo que prefería haber estado en lo cierto a ser presidente.*

La frontera del yo no está rígidamente prefijada ni siquiera en los sujetos más inflexibles, pero la medida individual de su expansividad o contractilidad es muy variable. Algunas personas parecen efectuar grandes cambios en esta frontera a lo largo de su vida, y nos inclinamos a creer que quienes los han tenido en mayor grado son los que más *han crecido*. La escala de tales cambios abarca desde el acontecimiento fortuito, sobre el que tienen escasa intervención, pero al que parecen responder enérgica y deliberadamente, hasta la renovación que resulta de sus propios esfuerzos.

Nuestra sociedad está orientada hacia el crecimiento; admiramos a los que son capaces de impulsar el movimiento expansivo de una frontera del yo a otra. Todos conocemos la historia de Horatio Alger sobre el chico pobre que, limitado en su niñez a las modestas actividades de su barrio, cuando se hizo hombre viajó por todo el mundo e influyó sobre personajes importantes. Se trata, desde luego, de un héroe de novela. En la realidad es más frecuente encontrar, dentro del mismo individuo, que la movilización en dirección al crecimiento de ciertas áreas coincide con la resistencia al crecimiento de otras, de modo que hay zonas rezagadas en la frontera del yo. Es el caso del alto ejecutivo que nunca se convence del todo de su propio poder y, allá en el fondo de su corazón, sigue siendo un advenedizo de los arrabales. Aunque lleva a cabo los movimientos propios de quien tiene poder, se siente fuera de lugar y restringido al entablar relaciones de contacto en el trabajo y en la vida. Por este retraso en su capacidad de contacto, no obtiene más que una menguada vitalidad de lo que podría ser una vida o un trabajo pujantes. Lo mismo le ocurre al padre que se siente todavía un chiquilín, y a la casada que continúa sintiéndose virgen.

Cuando se han fijado rígidamente los límites, la expansión de la frontera del yo se experimenta como una amenaza de sobrecarga psíquica: el individuo cree que estallará, sofocado por un exceso de sensaciones y emociones. Pero también teme la retracción de esa frontera, porque lo asusta sentirse vacío, consumido o debilitado ante la presión avasalladora del exterior. Lo que le da miedo en uno y en otro caso es la ruptura de la frontera habitual. Si la ruptura es

grave, puede sentir que su existencia misma está en peligro, y la alarma despertará entonces su función de emergencia. Esta función incluye tanto el estallido de la emoción violenta como su antítesis, la represión, que se traduce en angustia. Lo paradójico de esto es que la amenaza contra la frontera del yo provoca en el sujeto reacciones de emergencia destinadas a defenderla, pero que suelen estar del otro lado de esa frontera. Así, una persona que ha sido despedida de su empleo, o postergada en una promoción que esperaba, experimenta una contracción en su frontera del yo: le han quitado las oportunidades que necesita y siente que su radio de acción se ha reducido o cerrado. Ahora bien, si esto lo afecta como una peligrosa ruptura en su frontera, puede acicatcarlo o defenderse por todos los medios a su alcance, quizá devolviendo el golpe al sujeto cuya pobre opinión de él originó la experiencia. Pero si la fuerza y la agresividad que se requieren para devolver el golpe exceden sus límites, el sujeto queda aferrado a los sentimientos de emergencia recién despiertos, y sin embargo es incapaz de asimilarlos en una toma de contacto que pueda conducir a una acción deliberada. La angustia originada por la necesidad de sofocar la emoción se experimenta como inhibitoria, y suele producir, a su vez, incapacidad para concentrarse, ineficiencia e incertidumbre, y aun otras consecuencias más graves, como la psicosis o el suicidio.

Otras veces la vida actúa en sentido contrario y, artista en transformaciones rápidas, arrastra al individuo en una avalancha de acontecimientos, hasta precipitarlo, con un chapuzón jubiloso, en el cambio de frontera. Conservamos nítido el recuerdo de un adolescente inválido que, después de pasar parte de su vida en una silla de ruedas, y parte colgado de unas muletas, estrenó por fin su primer par de prótesis. Estaba embriagado con su nueva movilidad. ¡Se dan cuenta! Podía andar por toda la habitación, pararse, y tocar con las manos libres lo que quisiera. ¡Esta mayor libertad lo exaltaba tanto que no quería sentarse ni un minuto!

El experimento giestáltico (véase el capítulo 9) se usa para expandir el alcance del individuo, demostrándole que puede extender su sentido habitual de frontera cuando existen la emergencia y el excitamiento. Se crea con tal fin una emergencia prudente, destinada a fomentar la confianza en sí mismo necesaria para nuevas experiencias. Acciones previamente extrañas y resistidas pueden tornarse así expresiones aceptables y conducir a posibilidades nuevas.

Un hombre que en un laboratorio de fin de semana se permitió llorar sin limitaciones por una aflicción personal, informó que tenía la impresión exacta de haberse expandido físicamente y, describiendo con ademanes gráficos el contorno de su cuerpo, a unos cinco centímetros de distancia, señaló el lugar donde sentía que estaba su piel. He aquí un ejemplo notable del sentimiento de expansión que puede engendrar una conducta nueva. El hombre aceptó correr un gran riesgo al derribar sus barreras contra el llanto; se expuso a quedar con la impresión de una experiencia aislada y desintegrada, en realidad ajena a su yo, y no con un sentido creciente de poder permitirse nuevas intensidades de experiencia en la vida. De ahí la necesidad de ampliar el laboratorio en un programa que abarque un período más prolongado, para poder trabajar con los participantes individualmente y en grupos, estableciendo ciertos objetivos y respetando una secuencia de evolución.

Si las fronteras del propio yo son ya bastante complejas en la toma de contacto con la novedad del ambiente o con cualidades no habituales o desconocidas de uno mismo, cuando a esto se suman las sutilezas de entablar el contacto con una persona que está haciendo juegos malabares con un conjunto similar de necesidades y resistencias, las complicaciones se vuelven aterradoras. Es como pedir a dos volatineros que tratan de cruzarse sobre la cuerda floja, llevando cada uno su larga pértiga para mantener el equilibrio, que establezcan un contacto significativo entre uno y otro. El prodigio es, por supuesto, que muchas veces nos arreglamos de algún modo para conseguirlo.

Yo quiero saludar a Peter, Peter me vuelve la espalda. De su reacción infero que acaso experimente el saludo como una invasión. Ahora bien, si yo quisiera abordarlo con la energía suficiente, correría el riesgo de extralimitarme y ser mal recibido. A lo mejor se alegraría de que lo hiciera... Pero también podría ocurrir que le causara peor efecto aún, y tratara de alejarse más. Tengo, pues, que abordar a Peter en el momento oportuno, y cuando estemos los dos con la disposición de ánimo adecuada, para entablar con él la clase de contacto que me había propuesto. Hay una relación directa entre la facilidad con que Peter se deje abordar y el esfuerzo que yo quiera hacer para superar algunas dificultades de abordarlo. En todo caso, aunque insista en su altanera reserva, siempre puedo tomar contacto con él en su misma actitud de volver la espalda. Puedo observar

y registrar algún aspecto o ademán significativo, y darme cuenta de que no parece corresponder a su carácter. Quizás advierta un sesgo peculiar del hombro, o una expresión no habitual en su fisonomía, que me pongan en íntimo contacto con Peter, aunque las condiciones no coincidan con mi intención originaria. Dado su mal humor, el contacto podría acabar en este punto, a menos que yo improvisara alguna acción nueva para reanudarlo. Si, por ejemplo, respondiera con un grito a su desaire, continuaría el flujo y, además, crearía en él un sentido diferente de la toma de contacto.

Esta relación entre las fronteras del yo continuamente cambiantes de diversos sujetos torna en absoluto impredecible el desarrollo del contacto. Cada uno debe adquirir destreza en el cálculo de las probabilidades, según se vayan desplegando sus necesidades y sus deseos con los de los otros. Hay circunstancias y gente que son terreno más fértil para el contacto. Con otra gente y en otros momentos, las perspectivas son áridas y las cosechas pobres.

Los artistas parecen estar especialmente sintonizados para este proceso de seleccionar personas y lugares con el fin de entablar un contacto posible y nutricional. Procuran encontrar un medio que permita y aun provoque ese contacto, que luego ha de ser la savia vital de sus energías creativas. No siempre se trata de una atmósfera amable. Zola encontró estímulo en la opresión moral de Francia en el siglo XIX; Goya, en la ironía grotesca de la vida española; Gauguin, en los ritmos idílicos de los Mares del Sur. Desde luego, no todos los motivos eran gratos; pero algo había en ellos abierto al examen del artista; y cada uno extrajo del contacto su perspectiva singular, diferente de la de cualquier otro.

Si afinó mi sensibilidad para el buen contacto, también yo enderezaré mis pasos adonde pueda obtenerlo. Lo encontraré tal vez entre la gente que me conoció de niño —en mi familia, quizá—, que habla mi idioma, y en realidad lo sabe todo de mi vida... O tal vez ese medio sea el menos indicado para ofrecerme otra cosa que estereotipos. Podría buscarlo entre la gente joven, animada y dinámica, o entre viejos llenos de sabiduría, o entre mozaibetes no intelectuales. Acaso mi mejor oportunidad de contacto sea hablar a públicos numerosos; o contar historias en rueda de amigos y oír las que me cuenten; o escuchar música en silencio, acompañado o a solas; o cocinar platos sabrosos; o jugar un recio partido de pelota vasca. Seguramente no faltará quien opi-

ne que las circunstancias influyen poco o nada en la calidad de una toma de contacto. No obstante, para la mayoría de las personas el buen contacto continuado es una cuestión de flujo y reflujo, una relación sutil entre la energía del agente y la del receptor.

De ahí que carguemos el acento en el poder del individuo para crear su propia vida, entendiendo que este poder incluye la facultad de reconocer la conveniencia o inconveniencia de su ambiente. Le incumbe, pues, la elección de personas, actividades, lugar geográfico, arquitectura, etc. Nadie puede independizarse del todo su capacidad de contacto de su elección de ambientes o de su creación de ambientes nuevos. Las revueltas en los establecimientos carcelarios, las huelgas estudiantiles y los clamores de reforma en los hospitales psiquiátricos obligan a reconocer la importancia plasmadora del ambiente en la conducta de quienes viven embotellados en esas instituciones, de ordinario no por elección propia, lo que no hace más que agrandar el problema. Apenas hemos empezado a estudiar «la relación del ambiente físico —de modo particular, el ambiente creado por el hombre— con la experiencia y el comportamiento humanos...»³⁰ Nos cuesta mucho más tomar contacto con un trozo de pan insulso y seco en el comedor polvoriento y abarrotado de una fábrica, que con una rebarbada de pan casero fragante y crujiente en la cocina acogedora de una amiga.

Análogamente, un sujeto desabrido y estereotipado no estimulará ni sostendrá el buen contacto como podría hacerlo una persona chispeante y abierta. Hay quienes alientan a los otros a explorar lo que tienen de novedoso y a interactuar con ellos, lo que favorece su crecimiento y el de los demás; también hay quienes permanecen aislados, apenas admiten un contacto mínimo en la frontera del yo, mantienen la separatividad y no facilitan el crecimiento. La mayoría necesitan hacerse expertos —artistas, si se quiere— en apreciar y crear ambientes donde pueda encontrar apoyo el movimiento que los lleve hacia fuera de las fronteras actuales del yo, o en abandonar o modificar los ambientes donde esto parece imposible.

La experiencia de la frontera del yo puede describirse desde varios puntos de vista: fronteras del cuerpo; fronteras de los valores; fronteras de la familiaridad; fronteras expresivas, y fronteras de la exposición.

Fronteras del cuerpo

La gente suele proceder con un extraño favoritismo en lo que respecta a su cuerpo. Restringe o bloquea la percepción de determinadas partes o funciones, sustrayéndolas al sentido que tiene de sí misma. Pero como es prácticamente imposible tomar contacto con lo que está más allá de la frontera del yo, la consecuencia es que el sujeto queda desconectado de importantes partes suyas.

En un laboratorio, un hombre se quejó de ser impotente. Durante el trabajo en común se puso de manifiesto que experimentaba muy pocas sensaciones del cuello para abajo. La cabeza era su centro, y resultaba evidente que si hubiera podido copular con ella no estaría en dificultades. Hasta la rabia se le localizaba en la cabeza, que solía enrojecer intensamente. Cuando estaba en el colmo de la ira, gruñía y gritaba como un poseído, pero ni aun así podía al principio sentir los efectos más que hasta la altura del pecho. Después de prestar atención a su cuerpo un buen rato, en particular a sus movimientos pélvicos, empezaron a temblarle las piernas. Se asustó al advertir el comienzo inminente de la sensación pelviana y hubiera querido evitar que siguiera desarrollándose. Sin embargo, la sensación de temblor en las piernas se propagó por todo su cuerpo en una irradiación desconocida de apacible bienestar. Aunque no completó el trabajo, el paciente extendió el alcance de sus sensaciones corporales, modificando su anterior frontera corporal.

A Beatrice le costaba tomar contacto con los restantes integrantes de su grupo. Comenzaba frases que no completaba, y que dejaban a los otros en la duda de lo que habría tratado de decir. No querían herirla, pero tampoco podían sentir mayor interés por ella, tan insustancial les parecía. En una de las primeras sesiones, mientras exploraba su sensibilidad corporal, Beatrice había advertido con sorpresa que no sentía la nuca. En realidad, solo experimentaba las sensaciones procedentes de su parte anterior, de la fachada. Tenía conciencia de su cara y de lo que sentía en el pecho, pero ninguna percepción de la espalda.

Le pedí que se sentara en el suelo, enfrente de Todd, y conversara con él, dándole un empujón cada vez que le dijera algo. Pronto se vio que en cada ocasión frenaba la embestida en algún punto entre el hombro y el codo. Les indiqué a los dos que se pusieran de pie y continuaran hablando y empujándose. Beatrice volvió a empujar a Todd, pero

ahora solo con la punta de los dedos. Le dije que debía emplear toda la fuerza de su cuerpo. Entonces aplicó las palmas de las manos y presionó más fuertemente. Le pedí que mirara a Todd mientras empujaba, para asegurarse de que lo hacía con el vigor suficiente para provocar en él algún movimiento. Finalmente empezó a poner en contacto todo el cuerpo y no solo la parte delantera. Asentó más firmemente los talones en el suelo, bajó la cabeza y utilizó la espalda, los riñones y la parte inferior del tronco. En este punto anagó un retroceso con la pelvis, y le indiqué que la pusiera en actividad también. Al cabo de unos minutos de intercambio atlético advirtió, como ya lo habíamos advertido todos, que estaba sintiendo su espalda por primera vez. En ese momento su fisonomía cambió notablemente. Desapareció la sonrisa característica que la fijaba en una expresión de credulidad infantil, y quedó en su lugar una cara de mujer, sin expresión predeterminada, que podía ponerse alegre o triste. En vez de una mera fachada, el grupo pudo sentir una sustancialidad nueva: la de una mujer capaz de «respaldar» lo que dijera.

Fronteras de los valores

Un paciente de dieciséis años cree que estar interesado en lo que se hace es crucial para la vida del hombre, y en particular para la suya; pero en la escuela le exigen que haga cosas que no son interesantes, y como él no está dispuesto a socavar ni a traicionar sus propios valores, falta abiertamente a sus obligaciones, a riesgo de ser expulsado. Su frontera de valores parecía rígidamente establecida, lo que quizás era inevitable, dadas las presiones que se ejercían a su alrededor para que abandonara sus normas. El problema surge en la medida en que esta situación lo limita, ya que no consiente que nadie entable contacto con él, a menos que funcione dentro de su frontera del yo.

En realidad, otros valores coexisten con el prioritario de interesarse en lo que hace. Le gusta la mecánica del automóvil, aunque siente que el trabajo de mecánico profesional lo aburriría al cabo de unos años. Piensa que preferiría más bien ser ingeniero aeronáutico, o tal vez arquitecto. Claro está que, para satisfacer estas preferencias, tendría que pasar por ciertas tediosas disciplinas, antes de llegar a lo que verdaderamente le interesa, y se ha empeñado en eludir el

a la imagen que tenía de sí mismo, del matrimonio y de su profesión. El hombre era pastor protestante, y según la imagen que se había forjado de su ministerio, los pastores no se divorcian. Por lo demás creía —y no sin razón, probablemente— que a juicio de sus feligreses y de su Iglesia un ministro de Dios no debe divorciarse. Ahora bien, las imágenes suelen ser una sinopsis conveniente del carácter de una persona, pero se prestan a distorsiones y generalizaciones simplistas que pueden quitar a esa persona mucha libertad de acción. En el caso que nos ocupa, el atribulado pastor se formulaba este interrogante: «Si no soy esposo, padre, ni pastor, ¿qué soy entonces?», y se respondía: «Entonces no soy nada». Para él no había alternativa: o lo conocido o la Nada; y la Nada era el desastre.

El desastre no alcanza tan fácilmente a quienes aceptan pasar por la transición que parte de la aparente disolución catastrófica de lo conocido para llegar a lo incoado. Muchas veces el bienestar futuro viaja de incógnito, y sus beneficios no se advierten hasta que, luego de largas zozobras, puede uno decirse al fin que su divorcio, o el abandono del puesto que tenía en la empresa de su padre, o incluso su ataque al corazón, fue lo mejor que le pudo haber ocurrido. Una de las dificultades para salir de lo conocido es la tentación de poner fin a todo el drama del cambio sin dar tiempo a que maduren sus atractivos. El sentimiento de haber sido despojado de cuanto era familiar es un pozo de aire que amenaza absorber todo lo que está a su alcance. Donde el terror dibuja una brecha catastrófica, es difícil percibir la posibilidad de un vacío fértil, metáfora existencial con la que se representa la renuncia a los familiares apoyos del presente y la confianza en el impulso de la vida para crear nuevas oportunidades y panoramas. El acróbata que se lanza desde un trapecio a otro sabe el momento preciso en que debe soltarse. Calibra su peso con exquisita precisión y por un instante no tiene otro apoyo que su propio impulso. Seguimos la curva de su salto mortal con el corazón en vilo, y lo amamos porque se arriesga a afrontar ese instante de total desamparo.

Fronteras expresivas

Los tabúes contra el comportamiento expresivo empiezan temprano: no toques, no te muevas, no llores, no te mastur-

bes, no te hagas pis... y así se van trazando las fronteras. Lo que comenzó en la infancia continúa mientras crecemos, solo que más sutilmente. Nos hacemos más inclusivos, y hasta encontramos situaciones nuevas a las que podemos aplicar las prohibiciones originarias. Las simples escenas infantiles implícitas en la demarcación de las fronteras no existen ya, pero solo cambian los pormenores. Así, la prohibición de masturbarse —tocarse uno a sí mismo amorosamente— acaba por ser una frontera que excluye el hecho de tocar a nadie amorosamente. En consecuencia, cuando el chico crece y se convierte en hombre, hace el amor en forma convencional y limitada. Como padre, únicamente toca a sus hijos cuando tiene que hacerlo, y si un amigo llora se mantiene a distancia. Más aún: suponiendo que sea él quien lllore, su resistencia a tocar posiblemente le impida obtener el apoyo que la proximidad de otra persona podría proporcionarle. Por cariñoso que sea, le está vedado tocar como expresión de afecto.

Un ejemplo de la determinación de límites expresivos es la historia de Jennifer, una modelo de veintidós años que desde hace diez exhibe modas para jovencitas. Todavía parece una adolescente graciosa y menuda. Ha tratado de detenerse lo más posible en esa edad, y ni siquiera sabe hasta qué punto lo ha logrado. Pero además de modelo, Jennifer aspiraba a ser cantante, y en esto no ha tenido igual éxito. Hay en su voz una ligera tonalidad de «pureza», y le falta madurez y volumen. A los veintidós años sigue cantando como en la adolescencia. Al reprimir la expresión adulta, que es un obstáculo para su carrera de modelo, está malogrando, sin advertirlo, sus posibilidades de cantante.

Un pastor preparaba un sermón sobre los disturbios entre blancos y negros ocurridos en Selma, Alabama, donde la policía había echado a los perros contra los manifestantes de color. Le propuse que ensayara el sermón conmigo, y no me extrañó que estuviera preocupado: ¡era aburridísimo! Le pedí que repitiera la prueba, pero tratando de hablar como uno de los policías de Alabama. En este papel contó la historia de otra manera: en voz más alta y resonante y con mayor confianza. Intercaló anécdotas, se le congestionó la cara y esgrimió los puños. Le pedí entonces que hiciera un tercer ensayo, dando esta vez su versión personal de los hechos, pero en el estilo y con la modalidad expresiva del policía. El resultado fue un sermón excelente que me conmovió, como conmovería después a su congregación. Duran-

te este proceso de sondeo recordó que, de niño, siempre había admirado a los camorristas de su escuela. Por cierto que ellos lo atacaban a menudo, tachándolo de mariquita y aprovechándose de sus limitaciones físicas; pero se mostraban siempre seguros y enérgicos, de modo que eran grandes tipos. El había adoptado la posición moral de la víctima: recto, correcto y con la justicia de su parte, pero sin vigor y condenado al fracaso, porque carecía de la vitalidad exuberante de los pendeducidos. Al expandir sus fronteras expresivas comprendió que podía igualarlos en vitalidad, y devolverles en la misma medida en que había estado acostumbrado a recibir.

Empujar más allá las fronteras que fijamos para nosotros mismos causa temor, nos hace sentir amenazada nuestra identidad, lo que en cierto sentido es exacto, ya que inevitablemente perdemos la que tuvimos en otro tiempo. Necesitamos descubrir nuestra identidad en evolución. El yo no es una estructura: es un proceso. En el acto de dismantelar antiguas fronteras expresivas se puede avanzar hacia un sentido ensanchado de uno mismo. Jennifer estaba en sazón para la voz madura; está en sazón para ser algo más de lo que consienten las fronteras expresivas de la adolescencia. El pastor es algo más que un justo al servicio de una causa perdida: puede ser fuerte y agresivo, en cuanto acepte que estas posibilidades están a su alcance.

Fronteras de la exposición

Hay una estrecha interrelación entre las diversas formas de fronteras del yo. Lo que acaso empieza como una repugnancia a expresarse puede hacerse tan habitual que, aunque desaparezca el tabú expresivo, la frontera de la familiaridad lo sustituya y continúe.

La frontera de la exposición también comparte con todas las otras una base común, pero aquí se trata de una renuencia específica a ser observado o reconocido. Un sujeto puede saber lo que valora, y quizá no tenga inconveniente en sostenerlo. Puede manifestarlo, y aun actuar en consecuencia, e insistir sin embargo en hacer todo esto en forma privada o anónima. Puede formular su crítica o ejercer su generosidad en el anonimato. Se opone a llamar la atención de la gente más allá de los límites que él mismo determina. Tal vez no quiera que se lo identifique como cruel, lison-

jero, criticón, intrigante, sentimental, exigente, cándido, agresivo, inexperto... y así hasta el infinito. Exponerse —ya sea a los elementos de la naturaleza, ya al desdén o a las exigencias de los demás— siempre es peligroso.

Uno de los miembros de un grupo de terapia que se reunía una vez por semana interrogó a una mujer sobre su experiencia en un laboratorio de fin de semana al que ella acababa de asistir. Irene habló animadamente de los ejercicios nuevos que habían ensayado, de ciertas actividades innovadoras que habían emprendido y de los resultados que ella había observado. Aparentemente todo había sido estupendo desde el principio hasta el fin; pero a medida que desarrollaba el tema, el grupo empezó a advertir que exageraba la nota, que les presentaba su versión envuelta en papel para regalos y se las ofrecía con un floreó. Entonces Irene admitió que en realidad había tenido algunos contratiempos. A raíz de un tropezón se había hecho un gran tajo en la frente que requirió varias puntadas, y había pasado el fin de semana sumamente molesta. Dicho esto rompió a llorar y fue capaz de reconocer que siempre se resistía a exhibir sus sufrimientos. Le causaba horror inspirar lástima y quería que la consideraran animosa y alegre. Con todo, esa vez pudo recibir la simpatía y la comprensión del resto del grupo, sin sentirse amenazada ni disminuida.

La psicoterapia ha contraído el serio compromiso de mantener en secreto lo que el paciente expone libremente al terapeuta o a los demás miembros del grupo. La reserva se acuerda como una garantía contra la exposición prematura del yo. Debe asegurarse al sujeto que no se lo expondrá a ninguna situación, salvo a la estipulada. Ciertos grupos de terapia privada dedican algún tiempo a discutir las condiciones de reserva que consideran deseables. No se puede esperar que los integrantes de un grupo, inexpertos en la observancia del secreto profesional, puedan discernir qué es y qué no es materia confidencial. Sin embargo, habitualmente llegan a un acuerdo, convienen al menos en no divulgar a tontas y a locas lo que pasa en el grupo, y a menudo prometen no mencionar nombres o no comentar esas cosas con nadie, excepto con sus respectivos cónyuges. A veces esta cuestión de la reserva se lleva a extremos ridículos, como cuando una señora de un grupo le dijo a otra que la había visto en un concierto, pero no se había atrevido a acercarse a saludarla por no dejar traslucir que ambas pertenecían al mismo grupo. Mucha gente necesita estas seguridades, o al menos las de-

sea. La necesidad de elaborar los propios problemas siguiendo el propio ritmo y en un terreno determinado por elección propia debe ser respetada. Pero cuando una persona consigue al fin aceptarse a sí misma en sus diversas manifestaciones, su preocupación de exponerse ante los demás disminuye. Si no la turba o le avergüenza estar en tratamiento terapéutico, probablemente tampoco le importará que otros lo sepan. La aceptación que se obtiene de los demás a costa de encubrir características reales es, en el mejor de los casos, de índole muy precaria.

Hoy muchos cuestionan que la reserva sea prudente. Carl Whitaker⁴⁰ ha resaltado la importancia de que la gente sometida a terapia reanude su participación en la comunidad. Describió además una forma de terapia colectiva en la cual se invita a parientes y vecinos a compartir las sesiones. Mowrer⁴¹ ha señalado desde hace tiempo los beneficios de la confesión colectiva. Algunas tribus primitivas practican sus formas peculiares de psicoterapia y exploración de los sueños y fantasías en presencia de familias enteras y miembros de la comunidad.⁴²

Otro elemento vinculado al desarrollo de la frontera de la exposición es la influencia del exhibicionismo en el crecimiento personal. Los semantólogos⁴³ describen cuatro tipos de expresión: bloqueada, inhibida, exhibicionista y espontánea. Las dos primeras etapas son no-expresivas. En la etapa del bloqueo, el sujeto ni siquiera sabe qué quiere expresar; en la etapa de la inhibición lo sabe, pero no lo expresa. Llega a la etapa tercera, o exhibicionista, cuando expresa lo que quiere, aunque no ha integrado o asimilado del todo la expresión en su sistema. Alcanza por fin la etapa espontánea cuando expresa lo que quiere, comprometiéndose plenamente en la expresión, que es compatible con sus deseos y está asimilada a ellos.

En la etapa exhibicionista es donde la expresión puede pecar de torpe y aun de inauténtica. A pesar de todo, esta etapa es a menudo necesaria e inevitable, porque la persona que está aprendiendo expresiones nuevas no puede diferir su ensayo hasta haberlas asimilado por completo. Si así lo hiciera, llevado por una integridad compulsiva o por su repulsión a la torpeza, tendría que esperar mucho tiempo antes de lograr la integración ideal que, por otra parte, quizá no alcanzara nunca, ya que no se pasa lisa y llanamente de una posición bloqueada o inhibida a la desenvoltura.

Sea como fuere, mostrarse enojado, cariñoso o triste no es lo

mismo que estar *real y cabalmente* enojado, cariñoso o triste. La exposición de la *voluntad* final de emprender una acción determinada suele comportar la exposición de la *resistencia* anterior a emprenderla. De ahí que los primeros pasos no puedan ser los actos puros y auténticos de quien sabe bien lo que hace y lo suscribe. Entre las exageraciones y torpezas de la fase exhibicionista y la gracia convincente de la fase espontánea tiene que haber una diferencia esencial, que los entendidos en materia de comportamiento discernen fácilmente, como los buenos catadores distinguen las calidades de los vinos. Mas de un desarrollo nuevo se detiene en este punto, helado en el brote, sin poder llegar nunca a la espontaneidad.

El proceso de la terapia, en cuanto estimula los comportamientos nuevos, fomenta el exhibicionismo, pero por otra parte lo condena, al cargar el acento en la autenticidad. La antinomia es tan inevitable como lamentable. Muchos comportamientos nuevos, que previamente no se asimilaban, se tornan atrayentes y posibles. Una persona tímida que, presionada por otras, tiende los brazos y estrecha a alguien, quizá se abre de pronto a un deseo nuevo de experimentar intimidad, pero también es posible que solo esté jugando a un juego nuevo y que se sienta en parte audaz, en parte cohibida, azorada y ridícula, y deje momentáneamente de lado su integridad personal. Cierta disposición a aceptar los momentos inauténticos y torpes es indispensable para el crecimiento. A veces este es uno de los mayores beneficios que los otros miembros del grupo pueden hacer a alguien que está dando los primeros pasos en el camino que quiere seguir.

Debemos, sin embargo, tener conciencia de que estos momentos no son más que una parte en el proceso de expandir las fronteras del yo, y no su completo desarrollo. Aclararse la garganta antes de hablar puede ser necesario, pero no exime de hablar.

6. Funciones de contacto

*«Extra el vino en nosotras por la boca
y el amor por los ojos;
esto nomás sabremos
antes de envejecer y de morir.
Yo levanto la copa hasta mis labios,
yo te miro y suspiros».* W. B. Yeats.

El contacto es vivificante. Bien lo sabía Miguel Ángel cuando pintó la Creación en la Capilla Sixtina. Adán aguarda lánguidamente el contacto de la mano de Dios, que le dará existencia animada, y en el índice extendido que Dios apunta hacia él se siente todo el drama de Su acercamiento. Simbolizando el poder divino, el artista ha logrado expresar la fuerza elemental y fecunda del contacto táctil entre dos seres. El idioma atestigua que el tacto es prototipo del contacto: «palpamos» la verdad de lo que nos dicen; algo conmovedor «nos toca» el alma; convencemos a una persona de que nos preste dinero si le «tocamos» el punto sensible. Para nosotros, tacto y contacto casi han llegado a ser sinónimos.

Intuitivamente estamos cerca de la verdad. Aunque las experiencias de contacto se centralicen en cualquiera de los otros cuatro sentidos, siempre implican de algún modo ser tocado. Ver es ser tocado por ondas luminosas. Basta imaginar que uno mira al sol de frente para apreciar lo impactante que puede ser esto. ¡Qué sería si al mirar de frente a otra persona sufriéramos parecido impacto! Oír es ser tocado en la membrana basilar por ondas sonoras; oler y gustar es ser tocado por sustancias químicas, gaseosas o en solución. La mayor contigüidad del contacto táctil nos inclina a asignarle prioridad, desvalorizando con ello el contacto que puede entablarse a través del espacio. Golpear, acariciar, abrazar, palmear, etc., son algunas de las formas más obvias de alcanzar al prójimo rápida y vigorosamente. Sin embargo, las ocasiones de tomar contacto con la gente a través del espacio por medio de la vista, el oído o la conversación son

más frecuentes que las oportunidades de tocar, aun en las mejores relaciones interpersonales. Descubrir que una palabra bien colocada puede tocar al otro como un golpe físico incentiva el interés de las comunicaciones cotidianas; pero estas son influencias sutiles que requieren una sintonización más atenta de las propias sensaciones. Para que los modos de contacto no contiguo tengan la misma efectividad que el tacto, el sujeto debe aportarles resonancia. De la capacidad de resonar ante la propia experiencia dependerá que un individuo tome contacto con ciertos acontecimientos y otro prive de importancia e intensidad a hechos aparentemente equiparables.

A los cinco modos básicos antedichos se añaden otros dos: la conversación y el movimiento. Estos siete procesos constituyen las funciones de contacto. A través de su desempeño normal puede entablarse el contacto; a través de su corrupción, se bloquea o se evita. Importa recordar, no obstante, que si bien es posible describir siete funciones de contacto diferentes, todas y cada una conducen a un contacto idéntico: la carga de excitamiento que existe dentro del sujeto culmina en un sentido de compromiso total con cualquier interés que prevalezca en ese momento. Aunque a veces puede tener la vivencia de haber tomado contacto, por lo general esta focalización carece de relevancia, y el curso del proceso se experimenta simplemente como riqueza vital. La capacidad de contacto no nos hace por fuerza más felices—hay, desde luego, muchos contactos desgraciados—, pero es un elemento integrante de nuestra humanidad. El solo temor a la desdicha basta a menudo para que un individuo reduzca su capacidad de contacto, en el intento de salvar su pretendida «felicidad». Por desgracia este no es sino otro de esos negocios a lo Fausto, que en definitiva el hombre paga condenándose a la ineffectividad y al hastío.

Todas las funciones de contacto están hoy expuestas a embotarse, amenazadas desde adentro por la inercia o la indiferencia de la gente, y desde afuera por los adelantos ineludibles de la técnica. Los alimentos se expenden al público envueltos o envasados de una manera tal que no permite verlos, y uno compra a lo sumo la figura de un tomate o de un durazno, cuando no tiene que conformarse con el rótulo que dice lo que hay en el interior. Los productos que podemos ver están protegidos por vidrio o celofán, porque no es higiénico tocarlos. Los limones vienen en paquetes de media docena; las frutas secas, apesfuadas dentro de un envase

de material plástico; hasta el pescado recata su virtud odorífera bajo transparentes vestiduras. En las fábricas se han hecho indispensables los medidores para efectuar cálculos instantáneos en circunstancias de peligro o de costo excesivo. El aire acondicionado hace que uno añore la ropa de abrigo en plena canícula. En las carreteras, resulta superfluo tener un buen sentido de orientación, ya que las señales camineras determinan el itinerario, indicándonos a menudo que tomemos hacia el oeste, como Colón, para llegar al este; una complicada curva en forma de trébol es la distancia más corta entre dos puntos. En cuanto al teléfono, reduce la tendencia personal al contacto a la facultad de escuchar y la urgencia de hablar.

Las lamentaciones no arreglan las cosas: debemos desarrollar nuevas facilidades para el contacto. Este no es perjudicial en ninguna época, sino una función contemporánea de todas, y cada época forja sus propios estilos de contacto. La influencia invasora del «progreso» arrastra a la gente a estilos de conducta que derivan en parte de las nuevas tecnologías. Georges Siméon⁴⁴ ha observado que si Tolstoy y Dostoiévski escribieran en nuestro tiempo, sus novelas probablemente serían mucho más breves. No necesitarían describir con tanto detalle lo que sus lectores quizá acaban de ver por televisión. Esta es, desde luego, una exageración simplista, pero ciertamente no tenemos por qué limitarnos a continuar los antiguos usos. También los nuevos permiten un contacto eficiente, si logramos avanzar en las direcciones que ellos abren.

El lavarropas automático, por ejemplo, ha desplazado la relación, sin duda más íntima, con la vieja tabla de lavar, cuyas asperezas palpaba la mujer al restregar la ropa. Sin embargo, la mayoría de las mujeres que han pasado por esta transición sienten que ahora pueden ocupar mucho mejor su tiempo en otras cosas. El lavarropas moderno sólo puede tender una trampa a las mujeres que no han conocido esta evolución particular, y solo ellas deben guardarse de su efecto mortalmente despersonalizador. El que juega con una máquina puede acabar mecanizándose. ¿Trasfiere la mujer de hoy a sus actividades el vigor que sus predecesoras aplicaban en la tabla de lavar, o las cumple con la misma insensibilidad eficiente con que la máquina le hace el lavado? Los progresos de la vialidad son parte de la misma historia. Aunque las grandes velocidades confunden el sentido de las distancias, los viajes resultan más cómodos, más fáciles,

menos agotadores que en los lejanos días de la carreta. Por lo demás, las oportunidades de contacto en las carreteras ultramodernas pueden ser tan excitantes como en aquellas lentas peregrinaciones a través del campo casi despoblado. Precisamente una de las mayores bellezas de nuestro tiempo es el trazado de las carreteras, que al atravesar montañas y colinas recrean un paisaje cuyo cromatismo, textura, movimiento, formas y proporciones eran antaño desconocidos. A pesar del cambio de escala, el contacto con la naturaleza sigue siendo una perspectiva vivificante. El panorama de nubes que se contempla desde un avión constituye una experiencia majestuosa, aunque el pasajero esté confinado en su asiento. Y la tabla de lavar, al fin y al cabo, también podía ser a su modo despersonalizadora: a los ojos del espectador....

Mirar

Haga usted una prueba: mire este libro que está leyendo, en esta misma página. Vea la relación de lo impreso con los blancos, y cómo encuadran los márgenes el sector impreso, más oscuro. Fijese en la textura del papel y en la forma de los tipos. Trate de ver los renglones como líneas horizontales y no como series de palabras que han de ser comprendidas. Si cae sobre la página alguna sombra, observe si corta en forma oblicua la horizontal insistente de la línea impresa. Tuerza ahora el libro, de modo que los renglones queden en posición vertical y tienten menos a la lectura.

Pues bien, si estas palabras lo sorprendieron en un momento oportuno, y si dispuso de tiempo para efectuar este desplazamiento de foco, se habrá permitido una breve distracción que, sin ser gran cosa en sí misma, puede darle la clave del poder inherente a la experiencia visual elemental. Joyce Cary describió este poder con amorosa precisión:

«Recuerdo a uno de mis hijos cuando era un bebé de unos catorce meses y estaba sentado en su corralito, observando un periódico caído sobre el césped a corta distancia. La brisa soplabá a ras del suelo y el periódico se movía. A veces la hoja superior se hinchaba y tremolaba; a veces se agitaban dos o tres hojas juntas y parecían luchar; a veces el periódico entero se erguía sobre un lado, y se sacudía torpe-

mente antes de volver a tumbarse un poco más lejos. El niño no sabía que ese objeto era un periódico movido por el viento. Observaba con curiosidad intensa y absorta a una criatura completamente nueva para su experiencia; y a través de los ojos infantiles tuve yo la intuición pura del periódico como objeto, como una cosa individual en un momento específicos.⁴⁵

Por cierto que el contacto visual no siempre tiene este carácter prioritario, como sin duda no lo tiene ahora para usted, si está leyendo este libro por su contenido. La visión en este caso se convierte en una forma de contacto intermedia, que facilita el contacto final con las ideas o conceptos que le interesa comprender. Tendría que ser extraordinaria —o estar muy desocupada— una persona para que pudiera responder sin reservas a todas las oportunidades de contacto que se le presentan en cualquier momento. Los más debemos establecer ciertos niveles de prioridades, de acuerdo con la situación y el motivo. Pero cada vez que decidimos desplazar las prioridades, nos es dable experimentar un estimulante sentido de elección, y nos volvemos seres efervescentes, abiertos a la posibilidad de cambiar una forma de contacto por otra. Quizás ahora mismo, después de haber hecho el experimento que le permitió apreciar la cualidad visual de la página, mirándola como un objeto en sí y no como vehículo de información, encuentre usted en la lectura un sabor especial que no tenía antes de interrumpirla.

Discernimos aquí una dicotomía que alcanza a todas las funciones de contacto. Existe, en efecto, un contacto referencial —en este caso la mirada— que provee orientación para acontecimientos o acciones ulteriores, y un contacto por el contacto mismo.

Cuando predomina el contacto referencial, la vida se hace sumamente práctica. Veo la máquina de escribir *para* poder escribir a máquina; miro al amigo a quien le hablo *porque* tengo que saber si sigue ahí, o si me sigue atendiendo. La función referencial es sin duda de enorme valor para la existencia. El ciego tiene una doble desventaja, pues, además de ignorar la riqueza de las experiencias visuales, está condenado al terrible esfuerzo de hacerlo todo sin la ayuda o la confirmación de la vista.

Muchas personas bastante bien dotadas para la visión referencial padecen de ceguera al contacto, puesto que les importa poco ver por el solo hecho de ver. Con esto le restan emo-

ción a la vida, y posiblemente reducen también el contacto referencial, ya que todas las funciones deben existir por su valor intrínseco, además de servir para fines prácticos. Los que se deleitan en la mera visión probablemente adquieren una visión más alerta y afinada para la visión referencial.

Pero ver no siempre es una pura delicia. Los sentimientos que acompañan esta función o derivan de ella son a veces ingobernables. Como se demuestra en el caso que sigue, cuando un sujeto ha llegado al límite de su capacidad para asimilar lo que ve, y se encuentra bajo una grave amenaza de sobrecarga psíquica, puede tomar peligrosas decisiones.

Sid, un hombre de cuarenta y siete años, padecía de una ansiedad crónica, de intensidad casi paralizadora; rara vez estaba libre de ella, aunque se las arreglaba para seguir con su trabajo. Solía entregarse a cavilaciones muy activas, en parte para eludir experiencias básicas de contacto, y en parte también para distraerse del sufrimiento que le causaba esa cruda ansiedad. En el curso de su terapia pasó mucho tiempo sin atreverse a mirarme, salvo de soslayo y furtivamente, como si sólo quisiera verificar que yo seguía allí. Intenté inducirlo gradualmente a que entrara en contacto visual conmigo, formulándole preguntas simples sobre lo que veía cuando me miraba, haciendo que mirara diversos objetos de la habitación para ejercitar sus poderes, y asignándole tareas destinadas a lograr que mirara personas y cosas, cuando estaba fuera de la terapia. Un día consiguió mirarme mientras me hablaba, y se le iluminaron los ojos. Por primera vez se puso perfectamente de manifiesto que me hablaba a mí, y además, que quería hablarme a mí. En este punto evocó una antigua experiencia. En sus primeros años de universidad, a menudo caía en arrebatos de apasionada admiración por sus profesoras, y se había encamotado especialmente con uno en particular. Fuese cual fuere el significado de su entusiasmo —homosexualidad o culto del héroe— el hecho es que era tan excesivo que resultaba incontrolable. En una oportunidad se había acercado a ese profesor después de la clase para preguntarle algo. Entonces vio su cara nítidamente, y la alegría que esto le produjo fue tan desbordante, que tuvo que interrumpir la experiencia, no por decisión espontánea sino por reflexión. Describió cómo se había roto la *gestalt* de la cara en el momento de la interrupción reflexiva. Podía ver los ojos, la boca, la nariz, pero como entidades aisladas, no como partes de una configuración. Presa de pánico, se quedó mudo y empezó a rumiar sobre lo que quería decir esa

cara, y por qué, si estaba unificada un segundo antes, aparecía dividida en el siguiente. Estas cavilaciones lo absorbieron y no pudo recuperar la experiencia básica que había desencadenado el pánico. No tuvo más remedio que retirarse. Después abordó de nuevo a su profesor, que esa vez le concedió apenas unos minutos y lo remitió bruscamente a un psiquiatra. Al poco tiempo la salud de Sid se quebrantó y tuvo que abandonar sus estudios, que reanudó al cabo de un año. Su reciente experiencia conmigo hizo que se acordara de pronto de aquella antigua experiencia, olvidada desde entonces. Pero en esta oportunidad, aunque el impacto volvió a sacudirlo violentamente, fue capaz de asimilar la intensidad de sus vivencias, y no se sintió amenazado sino gozoso y lleno de cordialidad.

Evidentemente, la asimilación de la experiencia visual no es algo que haya de darse por sentado. En la mayoría no tiene efectos tan dramáticos como en Sid, pero inspira un recelo que impregna nuestra cultura. Un ejemplo simple es la sobrecarga resultante del miedo: probablemente todos hemos tenido alguna vez la experiencia de cerrar los ojos o desviar la vista durante un episodio particularmente espeluznante de una película de terror. Aplicamos una enorme energía a deflexiones como estas, con las que procuramos limar el filo de muchos contactos personales.

Mirar hacia otro lado no es más que uno de los procedimientos para desviar el contacto visual. El procedimiento inverso, clavar la mirada, permite bloquearlo, mediante la rigidez impuesta a la musculatura del ojo. La mirada fija da la impresión de un contacto intenso, pero se trata en realidad de un contacto amortiguado, como el del brazo que se entumece después de haber sujetado fuertemente algo mucho tiempo, o el del pie que se duerme cuando ha pasado un rato en la misma posición. Entre la mirada intensa y directa del niño absorto en la contemplación de algo que lo fascina y la mirada fija y ausente del adulto, la diferencia es que el niño ve lo que está mirando, y el adulto se queda mirando lo que no alcanza a ver nunca. Sus ojos inexpressivos y sin efervescencia no responden a la vibración ni a la atracción del objeto visual. La persona a quien enfocan se siente acorralada y ansiosa de escapar. Esta mirada es el equivalente visual de repetir una y otra vez las mismas palabras hasta que se vacían de sentido y pierden efecto.

El bloqueo del contacto visual se resuelve, naturalmente, restaurando la voluntad de ver y volviendo a sentir los efec-

tos de mirar. Ayudará en este proceso que el paciente aprenda a mirar a su terapeuta y se ejercite en la exploración de toda la gama de posibilidades visuales que le ofrece. Debe querer y poder verlo todo: los ojos benévolos, la mandíbula cruel, la boca mezuquina, el ademán desenvuelto, el gesto divertido, la expresión perpleja, la sonrisa desdeñosa. Tiene derecho a ver todo lo que haya, y debe saberlo. Sobre esta base aprenderá que abrir los ojos es presentarse como una unidad . . . y también aprenderá a ser visto. Así, los ojos que se inmovilizaron para evitar el llanto y que no dejan ver a nadie lo que hay en su fondo, o quizás en su trasfondo, podrán al fin llorar, y los músculos tensos aflojarse para que el paciente vuelva a ver y a ser visto. O los ojos tímidos se atreverán finalmente a ver lo prohibido, y podrán contemplar todo un caleidoscopio de imágenes estimulantes.

Aunque los fundamentos de la visión están profundamente enclavados en el sistema general de cada persona, hay algunas técnicas terapéuticas bastante simples para recobrar la voluntad de ver. Un ejercicio consiste en abrir y cerrar alternativamente los ojos, apretando o separando los párpados con fuerza unas diez o quince veces. Este procedimiento afloja los ojos y permite que el individuo aprecie de qué diferente modo *podría* sentirlos y en qué diferente forma *podría* ver. Quizá con esto baste para activarlo a que descubra su apetencia de mirar, o para que la próxima vez que tenga el impulso de ver se asuste menos.

Otro ejercicio útil es mirar de lado a lado sin mover la cabeza. La ceguera al contacto suele adoptar la forma de la visión tubular, en la que el campo visual se limita a lo que está directamente delante de los ojos. Es la del caballo al que le han puesto anteojeras para que siga avanzando en línea recta sin distraerse. Cuando el paciente mira los objetos en el consultorio del terapeuta, suele sorprenderse bastante, ya que de ordinario no ve allí nada, aparte del terapeuta mismo. Mirar alrededor parece irrelevante a ciertas personas que se creen especialistas en eficiencia, porque no desperdician energía en otra cosa que no sea el objetivo inmediatamente determinado. Tal «desperdicio» es indispensable, sin embargo. No se puede fijar exclusivamente la atención en lo «relevantes» sin sacrificar el sentido del contexto que completa la escena. Por lo demás, ciertos experimentos⁴⁰ han sugerido que el movimiento y el flujo son actividades naturales del ojo en la buena percepción. La relación entre la figura —en este caso el terapeuta, su actitud, su expre-

sión, su atuendo— y lo que rodea la figura —el sillón donde está sentado, la decoración de su consultorio, la iluminación que lo muestra o lo oculta— es una influencia lubricante para las interacciones ulteriores. El contexto da dimensión y resonancia a la experiencia, expandiéndola hacia lo que antecedió a la experiencia presente y hacia lo que podría sucederla. La adhesión rígida a la figura deseca la interacción, porque es una fuerza que actúa solo estratégicamente, y contra su propia naturaleza. La naturaleza es generosa y hasta pródiga, y «la ineficiencia o el desperdicio» que la acompañan son subproductos de la espontaneidad. Para el sentimiento de lozanía vital, esta generosidad puede resultar a la postre más eficiente que una eficiencia conseguida a costa de suprimir las oscilaciones inevitables en el ciclo de la relevancia y la irrelevancia.

Escuchar

«¿Cómo puede usted estar sentado ahí todo el día escuchando a la gente?», pregunta alguien al terapeuta. «¿Y quién escucha?», aclara este. Para la opinión general, en efecto, el acto de escuchar en sí, desvinculado de cualquier otra forma de experiencia, llega a ser un fastidio y representa un esfuerzo intolerable, aunque le paguen a uno por realizarlo. Pero a pesar de lo que pueda creerse, escuchar puede constituir un proceso abierto y muy activo. El que en realidad escucha recibe ávidamente los sonidos que penetran en él, como ocurre en un concierto, por ejemplo. Se trata de un proceso delicioso, que harta a menudo se relega a una categoría secundaria, en comparación con la conducta más notoriamente activa de conversar o emitir otros sonidos.

Según el consenso general, mientras uno escucha cede el terreno o la tribuna solo hasta que le llega el turno de asumir a su vez el papel activo. Esta suspensión es en cierta medida inevitable, debido al carácter recíproco de hablar y escuchar. Si uno habla al mismo tiempo que otra persona, no puede continuar escuchándola. El esquema es, aproximadamente, como sigue: mi amigo tiene algo que decir, y todavía no ha terminado, pero mi reactividad rápida me ha llevado ya al punto crítico en que la carga de estímulo provoca la respuesta. Puedo optar entre manifestarla ahora mismo o retenerla en suspenso hasta que mi amigo acabe de decir lo

que quería. Si lo interrumpo, me arriesgo a molestarlo y a quedar con una versión incompleta de lo que está diciéndome. Ahora bien, las interrupciones suelen desencadenar el caos, condición poco deseable, por cierto, en una sociedad cuyas exigencias de tiempo nos hacen perder nuestra fe en la posibilidad de resolverlo. Se educa, pues, a la gente para que no interrumpa, y así aprende a escuchar al prójimo, por lo general manteniendo en actividad ambas partes de sí mismo: la que escucha y la que interrumpe. De ordinario se las arregla para mantener la apariencia de que escucha, cuando en realidad solo aguarda el momento oportuno para tener ocasión de hablar.

Subalternizada de tal modo, la función se tiene en poca estima, aunque todavía se elogie, de labios para afuera, la virtud de algunas personas que «saben escuchar». Esta alabanza suena tan ambigua como la que se tributa a una mujer sin mayores luces ni instrucción, que no cultiva su creatividad, cuando se la describe como una buena ama de casa o una excelente madre. No es que estas virtudes carezcan de valor. ¡Qué sería del hogar si alguien no se ocupara de las tareas domésticas! Pero muchas mujeres convendrán en que este no es sino un caso más del conocido síndrome de «por lo menos» que encubre, bajo el elogio falso, una falta de respeto efectiva. Claro está que la función de escuchar no basta, si uno la usa sólo para orientarse con respecto a la posición de otra persona, y no como parte de la carga total de excitamiento que se conjuga rítmicamente con la acción. Como orientación, sin embargo, es básica para la acción subsiguiente.

Las dificultades de marcar el ritmo entre escuchar y hablar se hacen evidentes en cualquier conversación en la que al menos uno de los interlocutores tiene un punto de vista preestablecido o lleva al diálogo exigencias predeterminadas. Tal programa oculto impide siempre escuchar plenamente. La selectividad se ejerce, no solo sobre lo que se quiere o no decir, sino también sobre lo que se quiere o no escuchar. Así, el que espera críticas, posiblemente se especialice en oír las, y apenas atiende a otra cosa. En cambio para el que no quiere oír más que opiniones favorables, toda crítica pasará inadvertida. Por supuesto, la capacidad de contacto del individuo se limita en la medida en que estas selecciones predeterminadas interfieren en la audición directa.

La función de escuchar admite diversas especialidades, que cada persona establece para sí, adiestrándose, por ejemplo,

en captar el apoyo, o la crítica, o la información, o la condescendencia, o los meros hechos, o las complejidades que no entiende, o el tono de voz con prescindencia del mensaje real, o lo que sea. Jack simplificará demasiado cualquier cosa que se le diga, y perderá todo sentido de los detalles; en cambio, Marie no atenderá más que a las salvedades y contingencias. Hay gente que solo oye afirmaciones cuando se han formulado interrogantes, de modo que se hace imposible preguntarles nada, ya que invariablemente lo toman por una exigencia o una acusación. Otros suponen que si alguien les pregunta lo que están haciendo, trata de decirles algo sobre su conducta, y no simplemente de averiguarla. Un miembro de un grupo comentó una vez que, así como él solía valerse de las preguntas para poner a la gente a la defensiva, sospechaba que los demás debían tener la misma intención cuando le preguntaban algo. La madre que grita indignada: «¿Por qué lo has hecho caer a tu hermanito?», busca menos información que represalias. Si el marido dice a su mujer, que va al volante: «Convendría que te arrimaras a la derecha del camino para tomar esa curva», ella podría oír: «¿Pedazo de tonta! ¡Vas a tener que doblar pronto a la derecha y ni siquiera estás preparada!».

Debido a estas disparidades, un medio de restaurar la atención del paciente enfocándola sobre el proceso mismo de escuchar es pedirle que no se concentre en las palabras que se digan, sino en otra cosa. ¿Qué oye en la voz del que habla? ¿Es susurrante y suave, o suena áspera y agresiva? ¿Cómo le impresionan su tono e inflexiones? ¿La encuentra fría, metálica, monocorde, o cálida y vibrante? Cuando la gente deja de escuchar las palabras para atender a algún otro rasgo, suele sorprenderse al captar mensajes nuevos o diferentes, en lugar de las viejas comunicaciones a que está acostumbrada.

Otro método para verificar si una persona escucha es hacer que repita lo que ha oído, antes de dar una respuesta. Solo cuando el interlocutor corrobore que eso fue justamente lo que quiso decir, la conversación seguirá su curso. Estas técnicas, si bien aplicables a la terapia individual, resultan aún más valiosas en el trabajo con parejas o con grupos, en el que frecuentemente se tropieza, no solo con la resistencia a escuchar de una persona, sino con la obstinación de otra que se aferra compulsivamente a la oscuridad y al mutismo. Cuando el terapeuta trabaja con un solo paciente, procura ser lo más claro y audible que puede para prevenir equívocos.

De todos modos, siempre quedarán posibilidades de que algo se escuche mal.

Los que asistieron a las demostraciones de Perls recuerdan claramente su intransigencia en este aspecto: contaba con ser oído cada vez que hablaba; tomaba cualquier falla como una resistencia deliberada y se negaba a repetir nada cuando se le pedía que lo hiciera. Exasperante o no, esta modalidad suya electrificaba al paciente, que en lo sucesivo quedaba movilizado para percibir hasta la última palabra que dijera.

La selectividad característica del proceso de escuchar puede ser una fuente de creatividad para el terapeuta. Algunos trabajarán magistralmente con las inferencias sexuales de lo que oyen; otros quizá discernan sutiles matices de hostilidad en lo que el paciente diga, y no faltará quien resuene a las frustraciones creativas implícitas en el testimonio. No descubrirán estos motivos centrales por deducción: oírán cada uno el motivo más afín a su sensibilidad, donde otro terapeuta quizás oiga un motivo diferente. Tal vez esto explica por qué ciertos terapeutas creen posible trabajar bien con determinados pacientes, y menos bien con otros.

En este punto ya no se trata de escuchar en sentido literal. Esto es casi una orquestación del escuchar, que se asienta en lo literal, pero que responde a los matices de voz tanto como a las secuencias de palabras y a los contextos de significado. Las inflexiones quejumbrosas suelen ser tan sutiles que sólo un oído muy afinado acierta a identificarlas, aunque afecten subliminalmente a cuantos las escuchan. Oigo a una persona conflictuada; no quiero oír; no quiero que me importe. Va a ser un tremendo lastre para mí. Oigo a otra persona conflictuada; emerjo a la superficie; se me abren los ojos; se me hincha el cuello: expresa una tragedia que me sobrecoge. Sabe que es oída.

En una ocasión trabajé con jóvenes drogadictos en un café. La primera vez que me presentaron al grupo en una de las mesas, alguien sugirió en voz alta, a los pocos minutos de conversación, que quizá no debían confiar en mí. Le pregunté por qué y dijo que yo podía ser un policía.

—¿Me ves acaso aspecto de policía? —insistí.

—Usted escucha —respondió—, y solamente los policías escuchan.

¡En este notable comentario se resumía toda su experiencia de la sociedad que lo rodeaba! Por cierto que la observación no carecía de peso. Muchas personas pueden mantener un trato vivaz y campechano, sin estar bien sintonizadas para

escucharse unas a otras. En sus conversaciones, que a menudo reproducen los clichés consabidos, ciertas palabras desencadenan automáticamente las mismas respuestas, sin relación con los matices de cada declaración particular. Por lo demás, no hay intercambio de opiniones: cada uno está demasiado preocupado por el acierto de las propias para molestarse mucho en confrontarlas con las ajenas.

El que al escuchar toma contacto está siempre alerta a lo que se dice, pero también al sonido en sí, de modo que oye bastante más que las palabras. Escucha todo lo que tiene algún sentido para él, y es afectado por lo que oye. Cuando el que escucha oye, sabe que ha establecido un buen contacto; y cuando el que habla sabe que es oído, también su contacto se reanima.

Tocar

El medio más obvio de establecer contacto es tocar, pero si los tabúes impuestos a la vista y al oído son inconfundibles —«No mires fijos», «No escuches detrás de la puerta»—, aún más contundentes y explícitos son los tabúes que reprimen el tacto. Cuando los chicos tocan algo presuntamente prohibido, se les golpea la mano pecadora, o de algún modo se les deja la impresión de haber mancillado lo que tocaron. Así aprenden rápidamente a no tocar los objetos valiosos, a no tocar sus genitales, y a poner infinitas precauciones, si por casualidad tocan a otra persona, para no rozarla siquiera en algún punto inviolable. De este modo, la cautela se va haciendo normal. El apretón de manos es lícito, aunque también a este respecto la etiqueta insinúa cierta ambigua discriminación entre hombres y mujeres. Cualquier otra localización del tacto recíproco es rara, y se estructura meticulosamente, lo que origina ademanos encubiertos y deflexionados.⁴⁷

Hoy los tabúes se están aflojando, pero ya la gente se había alejado a tal punto del contacto físico, que la voluntad actual de reanudar lo despliega el exhibicionismo autoconsciente que acompaña de ordinario el desempeño de una función desacostumbrada. El tacto recién liberado está adquiriendo mala reputación porque, presentado casi siempre en un marco espectacular, irrumpe como artificio y no como culminación madura. La gente puede sentirse constreñida a tocar a al-

guien cuando todavía no está preparada para ello o cuando querría evitarlo. A menudo esta compulsión corrompe el sentido de la oportunidad, provocando aberraciones tan grotescas como la del integrante de un grupo que quería abrazarme poco después de iniciarse la terapia. ¡Era lo último que a mí se me habría ocurrido a esa altura de nuestras relaciones!

Crear el nuevo clima del tacto interpersonal requiere paciencia y práctica. Tendremos que experimentar años y años antes de que nuestra cultura desarrolle la sensibilidad y la gracia que podrían hacer del contacto físico una parte tan auténtica de la vida como lo fue para los etruscos, en cuyas pinturas arcaicas ha quedado el testimonio de una cultura en la que tocar era tan natural como caminar. Mientras se cumple esta evolución, los que estimamos el buen contacto debemos adiestrar y afianzar nuestro discernimiento para mantener un claro deslinde entre el tacto como contacto y como rito de iniciación en la Nueva Secta:

En la terapia de grupos la restauración del contacto táctil es un medio para completar importantes «asuntos inconclusos». La inmediatez del tacto atraviesa los estratos intelectuales y cuaja en experiencias palpables de reconocimiento personal. He aquí un ejemplo. Una mujer llena de vida, aunque sexualmente ingenua, hablaba en un grupo sobre sus antecedentes de marimacho, y observó entre otras cosas que nunca había experimentado la sensación real de estar junto a un hombre. Le pedí que tocara a varios de los presentes. Consintió de mala gana, pero sin mostrarse aturullada por la sugestión. Tocó prudentemente el pelo de uno y empezó a desinhibirse; palmeó al siguiente en el hombro, y después acarició la mejilla de un tercero. Poco a poco, incrédula al principio, fue sintonizando la realidad: estaba en contacto con hombres, y cada uno respondía a su toque receptivamente y se prestaba con respeto a su exploración. Así continuó, cada vez más cautivada por su descubrimiento, y al llegar a mí se acurrucó lentamente en mi regazo. Pronto la invadió la certeza de una frustración irreparable, y se echó a llorar, mientras nos contaba la historia de su relación con un padre que siempre la había mantenido a distancia, y que había muerto hacía apenas un año, cuando ella empezaba a vislumbrar la esperanza de acercársele un poco más. La tristeza causada por esa interrupción seguía siendo profunda, pero había salido de la depresión en que la hundían la soledad y el renunciamiento, y la exaltaba ahora el sen-

timiento radiante de haber restaurado sus posibilidades de contacto con otros seres.

En otro grupo, Julia se quejaba de que Tony, uno de los miembros más jóvenes, no pudiera allanarse a la juguetona familiaridad con que ella quería tratarlo, o no le correspondiera ni la aceptara como camarada, en las mismas condiciones que a la gente más joven del grupo. Julia se oponía a que se la encuadrara en el molde de la mujer profesional de clase media y de mediana edad. Les pedí que se pusieran a charlar los dos y que mientras hablaban estiraran de vez en cuando el brazo y se tocaran ligera y juguetonamente. Lo hicieron, y se descubrió que Tony necesitaba, en sus juegos de manos, sentirse libre de tocar en forma recia y agresiva, con todo vigor, y que este era un elemento importante de su estilo personal de conducta juguetona. Julia, por el contrario, necesitaba fijar ciertos límites realistas, en atención a su artritis. Ambos llegaron a reconocer que, en realidad, había algunos aspectos en los que se justificaba la reserva con que Tony había respondido a Julia, pero que en general había exagerado esa reserva, porque la suponía «quisquillosa». Esta interacción les enseñó que, si bien Julia no estaba en condiciones de soportar un trato físico rudo, tampoco era tan frágil como para no conocer y comprender la necesidad de Tony de expresarse brusca y reciamente.

Ejemplos como estos abundan en un marco donde el tacto se valora como una función central de contacto. A través de él hemos empezado a redescubrir la influencia impactante que una persona puede ejercer sobre otra. Cuando los tabúes se relajan, el individuo no solo puede tocar, sino además comprometerse en toda una gama de experiencias que antes debió prohibirse, justamente para no llegar, por su intermedio, a la acción vedada. La preocupación por las posibles consecuencias de nuestra conducta a menudo paraliza tanto como la prohibición misma de esa conducta, porque suele cortar el contacto mucho antes de haber alcanzado el temido punto peligroso. Evitar el tacto no sería tan difícil si no nos impidiera a la vez salir de nosotros mismos, contar nuestras cosas íntimas, permanecer junto a los demás, hablar en forma cálida o matizada, y muchos otros actos que eventualmente podrían llevarnos a tocar a otra persona.

Tocar no es una consecuencia inevitable de la relación afectiva; pero si uno está abrumadoramente asustado por esa posibilidad, la expectativa de la catástrofe ejercerá de todas maneras su efecto esterilizador. La diferencia entre lo que

uno *básicamente* quiere rechazar y lo que en realidad rechaza es la brecha neurótica, esencia de la vida malograda. No pretendamos que la gente se abstenga de decir que no, sino que se ponga en contacto con su «no» existencial. El «no» existencial se dice a una cosa que se rechaza íntimamente, pero no se dice antes ni después, sino en el momento justo en que surge el rechazo. Cuando uno dice «No tocar» y eso es precisamente lo que quiere decir, no hay problema neurótico; aunque sin duda puede haber desgaste en las relaciones personales. Pero cuando uno no se atreve a estar cerca de otra persona —aunque lo desee— por miedo de tocarla, abre una brecha entre el que *es* y el que *podría ser*. Cuanto mayor sea la brecha, menos posibilidades habrá de que se sienta realizado en la acción. De ahí resultan las diversas formas de perturbación que describen los textos de psicopatología, y el sentido de disritmia personal denunciado en la pasada mitad del siglo por los psicólogos, los novelistas y los cineastas existencialistas.

La inhibición que impide el contacto con la realidad existencial y hunde al individuo en eternas cavilaciones sucedáneas de la acción requiere una solución doble. Antes que nada debemos aprender a identificar el no existencial, en vez de quedarnos en el no prematuro, para vivir luego permanentemente insatisfechos e irrealizados, como Tántalo, acercándonos siempre a una meta inalcanzable. En segundo término, cada vez que digamos que sí debemos abarcar todas las proyecciones implícitas en el asentimiento, para no contraer un compromiso del que tarde o temprano podríamos arrepentirnos. El «sí» inicial acaso origine un curso de acción que eventualmente reclame un «no», y hay que tener en cuenta esta posibilidad e incluirla en la decisión afirmativa. Por lo demás, ese «no» ulterior en modo alguno significa que el «sí» inicial haya sido necio, hipócrita o corto de miras.

Quizá tienen razón los que simplifican el asunto y, prescindiendo de cualquier palabrería inútil aconsejan escuetamente que cada uno haga lo que le cuadre y después se atenga a las consecuencias. De seguir el consejo, habría que afrontar un sufrimiento considerable, pero sería un sufrimiento existencial, no neurótico; y la experiencia comportaría dolor, pero no menoscabo.

De todos modos, antes de que uno pueda hacer lo que le cuadra tiene que cultivar su habilidad para identificar exactamente el sí y el no.

Conversar

Como función de contacto la conversación tiene dos dimensiones: la voz y la palabra.

La voz

Musicalmente, la voz humana suele considerarse el prototipo del tono expresivo. Se alaba la ejecución de un instrumentista cuando logra acercarse a las cualidades vocálicas. Los críticos destacan la elocuencia de un instrumento, su tono melódico y su fraseo. Los actores hacen de la voz el resorte central de su potencia expresiva. Uno de los ejemplos más notables en este sentido es el teatro Kabuki japonés, donde la voz pasa de un chirrido a un bramido, un lamento o un rezongo sordo, a través de una gama fantástica de posibilidades sonoras.

Las mismas posibilidades, aunque menos dramáticas y más fácilmente inadvertidas, existen en toda comunicación. La frase «Cómo está usted» puede transmitir, según las diferencias de la voz, un sincero interés por la salud de alguien, un caluroso saludo, una pregunta cortés pero convencional, impaciencia por abordar el asunto práctico que se tiene en vista, intención de ganar tiempo hablando de temas intrascendentes, etc. Los actores suelen practicar repitiendo una misma frase desde diversas perspectivas: por ejemplo, cómo la diría una persona muy afligida, primero; después, cómo lo haría una persona furiosa, y, por último, una persona apasionadamente enamorada. Es obvio que la expresión del amor y la de la cólera deberían sonar muy diferentes; sin embargo, la voz de muchas personas se mantiene invariable en ambos casos.

Larry tenía una voz emocionalmente opaca y, para colmo de males, ni siquiera lo advertía. Le pedí, pues, que me cantara sus palabras como si estuviera actuando en una opereta. La sugerencia le causó gracia, y la primera vez que lo hizo se le animó la cara, como si fuera un pajarito recién nacido que acabará de asomar su pico al mundo. Trabajé sobre su voz durante una sesión entera, hasta que finalmente consiguió decir las palabras con algo de la animación despertada en él por el canto. Ahora por lo menos conocía la diferente resonancia que podía cobrar su voz, y por un rato se sustrajo a su modo de hablar habitual y se expresó en tonos más va-

riados y vivaces. Por desgracia el efecto de la experiencia se disipó y recayó en su monotonía, aunque esta vez con un sentimiento cabal de frustración, porque advertía la diferencia y quería su voz más vibrante. Hablaba con la cabeza gacha, sin acertar a expresarse, y como si sofocara un suspiro. Le pedí que respirara hondo y suspirara, manteniendo la barbilla pegada al pecho. El suspiro resultó un gemido y, mientras continuaba gimiendo, su voz se volvía más y más profunda, hasta que empezó a sentirla integrada con su cuerpo. Comprendió entonces que no solo había sido una voz monótona, sino, además, desencarnada. Comoquiera que fuese, aun gimiendo sintió una extraña paz interior, un sentimiento que trascendía todo contenido específico. Al cabo de unos minutos estuvo de nuevo en condiciones de hablar con la animación redescubierta de antes. No la conservará permanentemente, pero en lo sucesivo cada vez que la pierda tendrá más probabilidades de encontrar los medios de recobrarla, en la terapia al principio, y posteriormente fuera de ella.

Cada persona está destinada a sondear una y otra vez ciertos aspectos de su naturaleza, con la esperanza de alcanzar en cada oportunidad mejores posiciones, reduciendo su vulnerabilidad a los efectos perjudiciales y aumentando su poder de recuperación para renovarse y reencontrar su camino. La terapia se consagró al repetido sondeo de temas recurrentes, que trata uno a uno en todas las formas posibles, hasta que se agotan y son reemplazados por otros, que pujaban por emerger del fondo al primer plano. Antes que Larry, el de la voz monocorde, se familiarice con la vivacidad vocal; acaso necesite gruñir, gritar, llorar, charlar como una mujer o como un fanfarrón, cuchichear, despotricar, hablar en un dialecto extranjero, chillar... descubrir, en fin, todas las posibilidades de la voz inmadura que mantuvo estancada tanto tiempo. Quizá dependa al comienzo de las directivas ajenas para emitir algunos de estos sonidos, los cuales, no obstante, acabarán por sorprenderlo, al surgir espontáneamente de sus propias necesidades expresivas. En la medida en que tome conciencia de estas, también su voz irá requiriendo un registro expresivo más amplio, como el niño que pronto supera las limitaciones de su pianito de juguete y exige el teclado completo. Los ejercicios solo sirven como un proceso de agilización, preparatorio para una partida todavía indeterminada. Son indispensables, por cierto, para adquirir la fuerza y el brío que hacen falta para el crecimiento, pero

no reemplazarán nunca la experiencia de la vida real, por la misma razón que la gimnasia no será nunca un sucedáneo efectivo de la carrera de cien metros llanos.

Además de cumplir una función expresiva, la voz lleva una dirección y un impulso. Podemos concebirla como un proyectil lanzado por el sujeto hacia un blanco que quiere alcanzar por medio del sonido. Penetrar a otra persona con la voz es un acto agresivo. Si la voz entra armoniosamente, y su incisividad resulta asimilable, será bien recibida y se entablará una buena relación. Si el hablante carece de fuerza incisiva, posiblemente no dará en el blanco; si, en cambio, se excede y traspone violentamente las fronteras de su oyente, provocará la resistencia normal de este a ser atropellado, y ello influirá sobre el contacto. Hay personas cuyas palabras se pierden antes de llegar al oyente, o lo atraviesan sin afectarlo; otras, cuyas palabras resbalan sobre el oyente, o van más allá de él; solo algunas saben entablar el contacto justo, que se siente directo y certero.

En la capacidad de contacto de la voz también influyen las circunstancias. Hay voces que convienen especialmente al diálogo íntimo: no llegan muy lejos, pero llegan bien a la distancia requerida. Basta escuchar algunas de las vocalizaciones de Peggy Lee para tener un excelente ejemplo de este sentido de comunicación privada entre dos. Otras voces operan mejor en público, despliegan su potencia en situaciones importantes y ahogan la intimidad confidencial. William era un orador magnífico, que arrastraba siempre al público, porque cada una de sus palabras llegaba hasta el último de los presentes, y aún podía llegar más lejos. En la conversación personal ocurría lo contrario: sus palabras planeaban y se perdían por encima de los interlocutores, como si se dirigieran a una audiencia numerosa, y no lograban crear el efecto de intimidad que por su vibración hubieran merecido. El oyente no tardaba en sentirse abrumado, desconectado, y a veces hasta invadido, por su oratoria.

La risa es otro aspecto significativo del contacto vocal. ¿Surge del individuo con fluidez, o a borbotones? ¿Tiene resonancia o es opaca como un sonido metálico? ¿Es suelta o contenida? Un hombre soltaba la carcajada en respuesta a cualquier situación que presentara el más leve cariz humorístico. El nivel de decibeles de su risa estaba siempre al tope, tanto cuando se trataba de algo realmente desopilante como cuando apenas provocaba un cosquilleo que no alcanzaba a ser risa en los demás. Faltaban en su repertorio

las sonrisas y las risitas sofocadas. Atrapaba al vuelo la ocasión de acercamiento que proporciona el humorismo, y trataba de exprimírle hasta la última gota de camaradería. Su óprimente necesidad de contacto con el prójimo y su perreza para discurrir algún medio más legítimo de conseguirlo le provocaban una avidez y una desesperación que se reflejaban en su risa.

Otro paciente, Ben, hablaba con un acento lastimero crónico. En un grupo reunido para un laboratorio de fin de semana contó la experiencia traumática por la que había pasado en un examen otológico, al enterarse de que sus problemas de audición se debían a un proceso degenerativo que probablemente lo llevaría a la sordera. Cabía suponer que tan dramática circunstancia moviera a compasión, pero en realidad apenas hubo respuesta. La quejumbre característica en la voz de Ben sobreactuaba el alegato y, antes que caer en lo que sentían como un pozo sin fondo, los otros miembros del grupo se habían limitado a cortar toda posibilidad de comunicación.

Un principio gúestáltico elemental es acentuar lo que existe, en vez de procurar cambiarlo directamente. Nada puede cambiar mientras no ha sido aceptado; después podrá desplegarse y abrirse al movimiento natural hacia el cambio, que es propio de la vida. De acuerdo con este principio, indiqué a Ben que recorriera la habitación, pidiendo algo a cada uno de los presentes. Aunque en este caso resultó útil, un experimento tal comporta sus riesgos. Por ejemplo, pudo ser humillante para Ben que lo pusieran bruscamente en contacto con su naturaleza pedigüña. La humillación ayuda ocasionalmente a quien sabe aprovecharla para rectificar el rumbo o para movilizarse; pero en general traba el crecimiento y puede causar un grave menoscabo a la persona afectada. De cualquier modo, es poco probable que lo que uno está dispuesto a explorar lo haga sentirse humillado. La experiencia motivó a Ben para descubrir cómo alejaba a la gente, y encontró en sí el apoyo necesario para descubrir al pedigüño que había en él. Mientras cumplía su pequeña róna mendicante, la exageración y la focalización acentuada ayudaron a que se diera clara cuenta del tono de su voz. Cuando se enfrentó consigo mismo en el carácter de pordiozero, se echó a reír francamente, viendo el aspecto humorístico de sus súplicas y comprendiendo que no necesitaba mendigar nada. Era una persona digna y podía hablar de igual a igual con la gente sobre su inminente sordera. La gente

a su vez podía escuchar, sin tener que concederle una limosna exorbitante. La compasión que se expresó entonces salvó la distancia entre Ben y su grupo, sin que nadie se sintiera coaccionado.

En un sentido simplista, hablar puede considerarse una variante de respirar. Importa, pues, restaurar a la respiración como centro vital de apoyo para esta función de contacto. Se puede hablar, ya mediante el apoyo del aliento, ya mediante un esfuerzo muscular; dicho de otro modo, como si la voz se deslizara sobre una ola de aire, o bien emitiendo los sonidos por medio de la energía muscular que conduce el aire a través de las cuerdas vocales. Si se hace una aspiración adecuada, y se usa plenamente el aliento en la producción del sonido, la voz cobra la vivacidad de una pelota de pingpong que se desplaza en una ráfaga. Las cuerdas vocales, liberadas del duro trabajo de aportar energía —para el que no están equipadas— pueden vibrar, resonar y modular esa energía, como la columna de plata de una flauta cuando se ha soplado en ella. Las voces así apoyadas son vibrantes, sonoras, y al parecer se emiten sin esfuerzo. En cambio, si se recarga al aparato de fonación con el trabajo que corresponde al sistema respiratorio, el esfuerzo resulta evidente: la voz es áspera, tensa y con estridencias metálicas. Los pacientes que descubren la función de apoyo de la respiración comprueban con invariable deleite los cambios que se producen en su voz durante la terapia.

La palabra

Es potencialmente uno de los más poderosos agentes de contacto. De la concisión, el colorido, la intensidad, la claridad, la llaneza y otras condiciones del lenguaje puede depender que lleguemos a otra persona. Los buenos escritores saben hacerse presentes por medio de la palabra, ya que no cuentan con otra función de contacto. Transcribiremos el prefacio que Jean Paul Sartre escribió para el libro de Fanon, *The wretched of the earth*. Sin ningún tipo de rodeos, aborda al lector inmediatamente:

«Europeos: debemos abrir este libro y penetrar en él. Después de dar unos pasos en la oscuridad, veremos a unos desconocidos en torno de una hoguera; acerquémonos a escuchar, porque están hablando del destino que impondrán a

nuestros centros industriales y a los soldados mercenarios que los defienden. Quizá nos vean, pero continuarán conversando entre ellos, sin siquiera bajar la voz. Esta indiferencia da en el blanco; sus padres, criaturas de las sombras, criaturas *nuestras*, fueron solo almas muertas; nosotros éramos quienes les concedíamos alguna vislumbre de luz, solo a nosotros se atrevían ellos a hablar, y nosotros no nos molestamos en responder a semejantes zombis. Ahora sus hijos nos ignoran; los abriga y alumbra un fuego que nosotros no encendimos. Hoy, a respetuosa distancia, nos toca a nosotros sentirnos merodeadores, condenados a la noche y a percocer de frío. Demos vueltas y vueltas: en estas sombras de las que ha de surgir la aurora, los zombis somos nosotros.»⁴⁸

Primero, Sartre aclara perfectamente —y lo repite para enfatizarlo— a quiénes se dirige; segundo, no se anda con eufemismos ni ambigüedades; tercero, describe acontecimientos específicos, y, cuarto, apunta directamente al contacto con una fuerza que solo gruesos muros o una piel muy gruesa podría aislar. Este ejemplo nos recuerda que los maestros en cualquier forma de expresión deben su maestría precisamente a la afinación de sus antenas para el buen contacto: no pretenden menos.

Los hábitos lingüísticos de una persona revelan mucho acerca de ella y de lo que intenta expresar. Algunos ensayos sobre el lenguaje de Shakespeare, su léxico y su sintaxis, cuentan entre los estudios más fascinantes que se hayan escrito sobre una personalidad. Podría caracterizarse a la gente observando con la misma sensibilidad su peculiar empleo de la lengua. Hay quienes gastan pocas palabras, y las miden una a una con cuidado, como si fueran lentejas, tachuelas o municiones. Otros, en cambio, las vuelcan a raudales, como agua que desborda y se pierde sin dejar rastros, o como un despliegue de chucherías multicolores, cuyo brillo disimula su escaso valor o nos deleita por su prodigalidad. Hay hablantes verbales y hablantes sustantivos, y algunos que precinden de pronombres personales; hay quienes hablan con libertad poética y otros que lo hacen con la precisión de agrimensores.

Un medio de esterilizar las posibilidades de contacto de la palabra es el circunloquio. Un profesor universitario que necesita esencialmente de la comunicación para poder trabajar con sus alumnos me contó al cabo de dos o tres sesiones que siempre se sentía clasificado y que, por lo demás, él mis-

mo tendía a clasificar todas las interacciones de la vida. Le pregunté qué clasificación me pondría a mí. Transcribo su respuesta, tomada directamente de la grabación de la sesión:

«Supongo que me estaba refiriendo justamente a clasificarlo a usted, y que estaba por caer en una serie de reflexiones acerca de lo que usted me dijo la semana pasada, cuando me habló de la opinión que tenía sobre mi importancia; y mis pensamientos ulteriores al respecto durante la semana fueron que, en cierto sentido, se trataba de una clase de intercambio irreal, por cuanto, aunque uno fuese sincero en su apreciación, el problema sería encontrar un sentimiento de esa clase, como cuando uno puede sentirse importante dentro de su ambiente por las señales que advierte en ese ambiente. De manera que, en el trance de clasificar ese intercambio, aunque hasta cierto punto me complació en su momento, pensándolo más a fondo después sentí algo... algo afín a la relación de maestro-alumno, o entre padre e hijo, sin contacto real. Es interesante, y supongo que por eso estoy interesado en todo el asunto de la toma de contacto, porque las cosas que pienso y me parecen lógicas, cuando tengo la oportunidad de comentarlas con alguien, suenan mucho menos convincentes. En el sentido más general, la clasificación que le asigno a usted corresponde a los resultados que presumo estar obteniendo de nuestras sesiones, y por una parte siento que las sesiones podrían ser provechosas; desde el punto de vista terapéutico, a pesar de mi reacción inmediata, supuesto que hubiese alguna técnica terapéutica de éxito comprobado o, en caso contrario, alguna oportunidad de intercambio real, pues en este último aspecto el grupo quizá fuera lo adecuado, y hasta lo más adecuado, ya que hay más gente que aporta más experiencias».

Sus divagaciones me transmitieron mensajes concernientes a sus normas, a las complicaciones que experimenta para clasificar, a su escepticismo y a su interés en la estructura teórica general que supone, para él, cualquier intento de clasificarme. Seguramente habría seguido divagando, pero como yo necesitaba obtener un enfoque de su experiencia real, le pregunté qué hacía y sentía en ese momento:

«Estoy tratando de plasmar mis pensamientos en términos de respuestas para usted, esto es, como una respuesta a lo que siento que ocurre en estas sesiones, y estoy tratando de

traducir, lo más correcta o fielmente que puedo, la clase de pensamiento que he tenido. Trato de centrarme en la primera de las dos partes, y pienso que usted debe estar empeñado en algún tipo de terapia existencialista cuya estructura no veo, y supongo que de ahí nace esta especie de insatisfacción o desasosiego que me causa; se me ocurre además, que acaso estoy cayendo en mi propia trampa y me contradigo, ya que una terapia existencialista, por definición, carece de estructura».

En este punto le pedí que me clasificara con una sola frase. «Un signo de interrogación», contestó. Entonces ambos supimos que por fin había dicho lo que quería decir, y cruzamos una fugaz mirada de entendimiento y encuentro que había faltado en todas sus disquisiciones previas.

Ahora bien, los circunloquios de esta persona revestían una gravedad poco habitual, pero no hasta tal punto que fuera imposible reconocerlos. Todo el que se empeña en ser absolutamente justo, o en cubrir cualquier proyección o contingencia posible de lo que dice, estará tan ensimismado en sus procesos internos que no le quedará entusiasmo alguno para mantener un contacto que, aunque inconcluso, está de todos modos *esbozado*. Cuando el contacto se establece con carácter de continuidad, el acierto inicial carece de importancia, ya que surgirá y se irá desarrollando con la interacción, como ocurre entre los chicos durante una buena partida de rango. Si el sujeto de este ejemplo hubiera declarado desde el principio: «Un signo de interrogación», de seguro habría querido añadir alguna de las otras cosas que dijo, y probablemente habría podido hacerlo. Quizá yo le hubiera contestado, preguntándole a mi vez: «¿Cuál es su duda?», o quizá lo hubiera mandado al diablo; pero en cualquier caso, habría tenido amplias oportunidades de exteriorizar lo que hubiera dejado inconcluso.

La jerga es otro de los trucos lingüísticos que evitan el esfuerzo de entablar contacto. La gente ligada por vínculos personales o profesionales la convierte fácilmente en hábito, para no tomarse la molestia de crear algo nuevo una y otra vez. Se parece a esos menús prefabricados, que no hay más que calentar en el horno, y que no resultan muy desagradables si uno sacrifica las exigencias particulares de su paladar. Al fin y al cabo tienen el mismo aspecto de los platos genuinos, de modo que volvemos a comprarlos, por indolencia o por prisa.

Decir lo que se quiere decir es un magnífico acto de creación que suele descuidarse, porque la gente charla demasiado. En cierto sentido, ninguna palabra es idéntica para dos personas —ni siquiera lo es para la misma persona en dos momentos o circunstancias diferentes— ya que la aparición de una palabra constituye un acontecimiento en el que culmina una vida entera de sensaciones, recuerdos, deseos e imágenes. Así entendida, cada palabra auténtica debería tener, lógicamente, su configuración propia y única de significado. Las palabras de la jerga carecen de esta virtud de autenticidad, y apenas tienen un poder mínimo de contacto, ya que ni son realmente una declaración personal ni representan a la persona: más bien, la encubren y disimulan.

Reconocemos los síntomas de este mal incluso en el habla corriente de los centros de crecimiento y los grupos de encuentro. Los caricaturistas han contribuido en parte a esta incómoda toma de conciencia, al apuntar su artillería contra las frases hechas de nuestro charlatanismo profesional. Muchos de nosotros estamos hartos de oír decir a cada paciente que quiere «ser él mismo». La mera fórmula dice muy poco, a menos que arraigue en la voluntad de hacer o experimentar determinadas cosas que antes no había querido hacer o experimentar. En todo caso no existe para el sujeto otra posibilidad que «ser él mismo», el que realmente es—desconforme, falso, inhibido o lo que fuere. Y mientras no sepa que ese ser insatisfactorio o insatisfecho es su propio yo, de nada le servirán los clichés de la jerga psicoterapéutica.

Por lo demás, la jerga suele disfrazar los actos más simples con el lenguaje más elevado. Así, en algunos grupos no se conversa: se «departe» con alguien, o se le «participa» algo; a veces, el terapeuta «tercia» en el coloquio. La interacción humana llega a sonar como una serie de movimientos tácticos o estratégicos, enderezados a un propósito gloriosamente definido.

Se impone, pues, purgar la lengua por todos los medios posibles. Una técnica consiste en pedir a la persona que sea lo que describe. Si dice que es radical, por ejemplo, pedirle que sea un radical y personifique lo que sólo a medias manifiesta. Acaso diga entonces: «Yo soy radical: arrojo piedras»; o bien: «Yo soy radical: me gusta ir hasta la raíz de las cosas». Otro método sería preguntarle cómo, dónde y cuándo es radical, interrogantes que lo remitirían a las circunstancias específicas de su naturaleza radical, apartándolo del rótulo generalizador.

Muchos juegos de lenguaje parten de la incertidumbre del contacto. Uno de ellos es extremar las explicaciones: acaparar la conversación haciendo claro como el agua lo que el oyente debe oír, y cómo ha de interpretarlo. El que insiste en contar *toda* la historia con pelos y señales acaba por aburrir mortalmente con cualquier tema, porque no lo suelta hasta que lo agota. En realidad no conversa: pronuncia monólogos que dejan a los demás preguntándose por qué les desagrada su compañía.

Repetirse es otra forma de neutralizar el contacto. Cuando la primera declaración no acierta a entablarlo, el repetidor insiste, con la esperanza de conseguirlo la próxima vez, como la ninfomaniaca sueña en saciarse con el coito próximo, o el gordo con la próxima banana *split*.

«Sí, pero...» es un neutralizador análogo. Perls solía decir que nunca oía nada anterior al «pero». «Me encantaría ir esta noche, pero estoy muy ocupado»: resulta más fácil penetrar el verdadero sentido de esta declaración invirtiendo el orden de las oraciones; o eliminando la que precede al pero; o cortando por lo sano, y pidiendo a la persona que diga simplemente: «No puedo ir» o «No iré». El resto no es más que un proceso de atenuación, que protege el tema central con una capa aisladora. A veces ocurre exactamente lo contrario, y la oración atenuadora constituye el tema central: «Me encantaría ir esta noche». Cuando la atenuación es un hábito permanente en el habla de una persona, resulta difícil, aún para ella, saber cuál es el verdadero mensaje. El «Sí, pero...» nos advierte que debemos estar más alertas que de ordinario, para discernir la verdad esencial de la declaración.

«Si solamente...» no está muy alejado de «Sí, pero...». Por ejemplo, un hombre le asegura a su esposa que sería más simpática «si solamente» venciera su timidez, o más creativa «si solo» lo intentara... Expresa todo esto en términos benévolos, y por lo tanto le sorprende que su mujer se sienta mortificada por el disfrazado mensaje, que le transmite su deseo fundamental de que ella sea diferente de como en realidad es.

Preguntar en vez de afirmar es otra forma de mantener el contacto a baja temperatura, sin comprometerse y con engaño, ya que el interrogante sugiere incertidumbre y tanteo. Pero el mensaje real llega, de todos modos, ya que está implícito en la pregunta y se deduce de ella. Por lo demás hay interrogaciones que no son tales. Una persona que le pre-

gunta a otra si quiere a su padre puede estar diciéndole realmente: «Hablas como si no quisieras a tu padre», o bien: «Yo no quiero a mi padre», y procurar que esto suene como un inocente pedido de información. Discriminar entre simple curiosidad y afirmaciones embozadas es una condición básica para desarrollar la capacidad de contacto en el lenguaje.

A menudo el habla es el único medio de que disponemos para tomar contacto, y que dé en el blanco o se malogre sin alcanzar la meta suele depender de cambios mínimos. Un joven estudiante universitario, muy animado y locuaz, aburría a la gente con su conversación, a pesar del brillo y la originalidad de sus ideas. El caso es que regaba sus palabras como quien pulveriza un desinfectante, sin enfocar al interlocutor. Ensayé varios procedimientos para ayudarlo a que me alcanzara. Uno fue hacer que me mirara mientras hablaba. Otro, que me señalase cada vez que se dirigía a mí. El tercero, que iniciara cada oración nombrándome. A través de cada uno, me alcanzó —no solo en mi experiencia de él, sino en su propia experiencia de sí mismo y de mí—. Cuando sentía que sus palabras daban en el blanco, sonreía de satisfacción ¡y varias veces estalló en sonoras carcajadas, como si hubiera descubierto la clave del universo!

Moverse

Los poderes de contacto del movimiento se revelan con suprema evidencia en la actuación del mimo. Por la pura virtud del movimiento, este artista nos muestra que abre un paquete y encuentra en su interior un objeto repugnante o precioso; que aborda a un jefe para solicitar un ascenso, o a un desconocido para preguntarle una dirección; que se acerca a besar a una tía vieja, o a su novia. No hay diálogo ni escenografía que distraigan la atención, enfocada exclusivamente en sus evoluciones. En el contacto de cada día no ocurre otro tanto: el movimiento por lo general se desdibuja en un segundo plano, y sólo ejerce un efecto sutil, con frecuencia inadvertido. Sin embargo, el interés de Reich por las actividades defensivas del cuerpo, implicadas en la represión, y las actuales investigaciones sobre la expresión corporal⁴⁹ reivindican la importancia central del movimiento. Su intervención puede facilitar el contacto, como puede

interrumpirlo o entorpecerlo. Al penetrar en una habitación y encaminarse hacia una persona a la que desea hablar, hay quien actúa por propio impulso, desplazándose libre y armoniosamente, y también hay quien lo hace a los tropezones, como una marioneta mal manejada, para cumplir una obligación social que en el fondo no le interesa.

La focalización en el movimiento revela, ya la acción desembarazada y fluida de una persona que apoya la actividad en que está empeñada, ya la acción desmañada y torpe que es la componenda entre un impulso y su represión. Reich describe este comportamiento como «... una función sucedánea de alguna otra, que sirve a un propósito de defensa, absorbe energía, y representa un intento de armonizar fuerzas en pugna. [...] El logro no guarda relación con la energía que insume».⁵⁰

Las deflexiones que requiere la componenda, y el contacto deteriorado que resulta del comportamiento sucedáneo, reducen la satisfacción del individuo, que debe hacer un penoso esfuerzo para llegar adonde va, como si condujera un vehículo frenado.

El trabajo con el movimiento comprende dos pasos principales: el primero es atraer la atención del paciente hacia los aspectos notables, a medida que se manifiestan; el segundo, idear un experimento que le permita seguir en toda su extensión los derroteros indicados por el movimiento mismo, o bien por las palabras que eventualmente lo acompañan.

Steve, un hombre de movimientos habitualmente rígidos, atravesó la habitación con un ligerísimo contoneo. Cuando se le llamó la atención al respecto, recordó que de muchacho había sido objeto de permanentes burlas porque se zarrandaba al andar. Desde entonces, para evitar el ridículo se propuso reprimir la exuberancia de su marcha, y en gran medida lo consiguió, atiesando la parte superior de su cuerpo. Creó así una disritmia con la parte inferior —escisión básica que se da frecuentemente—. El cuerpo de Steve expresaba su polaridad. La parte superior —brazos pendientes, hombros rígidos, pecho inerte— estaba inmovilizada. De la cintura para abajo, se mantenía tenso y sus movimientos parecían estudiados, aunque se adivinaba que las piernas eran fuertes y vibrantes. Según dijo, no se sentía en libertad para caminar a sus anchas, sino cuando hacía alguna excursión a pie, su pasatiempo favorito. Pero si encontraba gente, se cohibía y controlaba el paso. Le pedí que caminara de un

lado a otro de la habitación, saltando sobre una y otra piana. Al principio se mostró cohibido; después empezó a divertirse y se sobrepuso a su envaramiento. Le pedí entonces que agitara acompasadamente los brazos al saltar, como si volara. Cuando lo hizo aumentó su deleite, y de pronto advirtió que tenía conciencia por primera vez de la unidad entre las dos mitades antagónicas de su cuerpo, y que sentía algo muy diferente de su vago desasosiego habitual. Cuando atravesó de nuevo la habitación, caminando ya más normalmente, el grupo se dio clara cuenta de los cambios operados en él. Podía mover brazos y hombros, de concierto con el tórax, y su pecho ya no parecía hundido. Por supuesto, Steve habría de recaer en sus modalidades más características, ya que es harto improbable que una sola experiencia arrasase con los hábitos de toda una vida. Sin embargo pudo tomar conciencia de algunos de los controles que se había impuesto mucho tiempo atrás, y comprobar lo que se siente cuando se salva esa brecha.

Quizá cueste admitir que una simple secuencia de movimientos, tales como saltar y agitar los brazos a manera de alas, pueda operar un cambio muy importante. Hemos señalado ya que este tipo de experiencia debe repetirse y reelaborarse hasta su total asimilación. Por otra parte, cuando se trabaja para restaurar la capacidad de contacto en general, y en particular el movimiento, aun los cambios temporarios de una persona pueden resultar valiosos. Aunque el movimiento sea figura, excederá el marco de la mera calistenia si, provisto de un contexto, se ubica contra el fondo de experiencia que le da significado. En el ejemplo precedente, el significado incluía la personalidad de Steve, escindida entre la exuberancia y la cautela; su sentimiento de haber bloqueado el contacto con los demás; el drama de haber asistido a otras experiencias intensas, ya ocurridas dentro del grupo; y el repentino recuerdo de sus padecimientos de niño, que no había evocado en mucho tiempo. Estos no fueron sino algunos de los diversos factores que se combinaron para inspirarlo y permitirle experimentar, como vivencia, lo que de otro modo quizá hubiera quedado en racional o especulativo. Fue más: de pronto Steve estuvo ahí, *todo entero*; a partir de ese punto ya no podrá olvidar tan fácilmente como antes que la totalidad es posible para él. Si uno puede mostrarle a una persona dónde está el quid de la cuestión, tendrá más probabilidades de encontrarlo que si la dejamos extraviarse por los viejos caminos de rutina. Este resul-

tado no alcanza a satisfacer las grandiosas ambiciones de la psicoterapia, pero no es menudo servicio.

La forma en que el sujeto se sienta dice mucho sobre el contacto que quiere entablar. Mientras conversa o escucha, la disposición no es igual si se inclina hacia adelante que si vuelve a un lado la cabeza, o la hunde —irrescatable— entre los hombros encorvados. En un laboratorio de parejas, Paul, sentado en el suelo junto a su mujer, se quejaba de tenerla eternamente encima. Con esto daba a entender que Sheila se le arrimaba o se enroscaba a su alrededor a cada rato, cuando él no quería, porque cuando quería no consideraba mal que lo hiciera una que otra vez. Allí sentado, su postura era tan simétrica, y su equilibrio tan semejante al de un buda, que Sheila difícilmente hubiera encontrado un lugarcito para acurrucarse en esa mole maciza, de aspecto impenetrable, a la que sólo habría podido ceñirse aplicando deliberadamente toda su energía. Paul era una figura hermética, que sólo se mostraba accesible en las condiciones estrictas impuestas por él mismo. Su simetría declaraba explícitamente el propósito de mantener su independencia contra cualquier tentativa ulterior de asedio. Sheila amenazaba su estabilidad, pero el aplomo de su posición lo defendía contra el peligro de ladearse y caer, a la vez que lo protegía contra la emoción de unirse con ella.

Alguien del grupo inició el experimento tratando de voltear a Paul. Cuando lo conseguía, no sin dificultad, él recobraba el equilibrio con presteza, como esos muñecos tumbones provistos de un contrapeso en la base, para que vuelvan inmediatamente a la posición vertical. Al poco rato el mismo Paul empezó a cuestionar la necesidad de este retorno instantáneo al *statu quo*. En este punto, Sheila, cumpliendo instrucciones, intentó una vez más treparse gateando sobre su marido, y abrir una brecha en sus defensas. Puso en el empeño una energía apasionada, ya que si quería un contacto mayor con él, debía asegurarse de haber hecho todo lo posible por alcanzarlo. Se reveló entonces que Paul no se resistía sólo a la amenaza de ser avasallado, sino además a la intimidad *per se*, que sentía igualmente amenazadora, y que por influencia de este terror había adoptado la postura que lo mostraba tan inexpugnable. Sea como fuere, se oyó al fin una risita sofocada, y el hombre se rindió a la calidez del momento, dejó que le ablandara los músculos, y se permitió recibir a su mujer con ternura y sin miedo. A partir de este punto hasta su simetría pareció suavizarse y sensibi-

lizarse. Sólo necesitaba práctica para descubrir la seguridad de sus propias fronteras, y responder a la intimidad sin temor al dominio.

El mismo tipo de atención puede aplicarse a detalles menores del gesto y el ademán. El que mientras escucha asiente gravemente con la cabeza, afirma y acentúa su sentimiento de contacto con el que habla... salvo que su gesto no pase de ser una evasiva confluyente. El que dice que adora a su madre, y al decirlo mueve lentamente la cabeza de lado a lado, niega el mensaje con el movimiento. El pismo, el miedo, la fascinación o el asombro pueden hacer que uno abra los ojos o la boca, como para dar entrada a toda la fuerza del impacto. La persona de ademanes cortos y encogidos transmite un mensaje distinto que la que extiende los brazos en amplio ademán de abandono, dejando el cuerpo desguarnecido e indefenso. Si las aletas de la nariz y las comisuras de los labios describen una marcada curva descendente, es probable que ese gesto diga: «Respiro este aire y hablo con usted, pero los desapruébo a los dos: a usted y al aire». Entre la estatura de una maestra y la de los niños muy pequeños hay una desproporción que afecta el contacto. Por tal razón en los jardines de infantes muchas maestras se arrodillan a menudo al nivel del niño: a menor distancia se establece mejor el contacto, y se crea un sentido de paridad en las comunicaciones recíprocas.

La sensibilidad y la creatividad del terapeuta lo llevarán a enfocar los movimientos relevantes que quizá llenaron alguna vez los vacíos que hoy restan soltura y poder de contacto al movimiento. No hay reglas definidas, pero sí algunos principios generales que pueden orientar al terapeuta.

Conviene que en primer término dirija al paciente a *experimentar sus movimientos tal como se dan corrientemente*. Cualquier enfoque que ilumine lo que ya está ocurriendo proporciona una base para el cambio. Procuramos restablecer la aceptación de ese flujo, aunque duela experimentar lo que llegó a rechazarse, y por consiguiente se olvidó. Simultáneamente con esta aceptación, reaparece la dinámica del cambio y encauza al sujeto en direcciones conaturales para él. Si yo camino ladeado hacia la izquierda, por ejemplo, cuando pueda atender a mi inclinación hacia la izquierda podré atender, asimismo, a lo que eventualmente se desprenda de esta particularidad. Supongamos que, al advertirla, descubro también un movimiento de mi brazo izquierdo y que, al desplegar ese movimiento en toda su extensión,

resulta ser un directo a la mandíbula de un matón imaginario o recordado. En cuanto doy rienda suelta al ímpetu y a la potencia de mi brazo izquierdo, toda mi rabia olvidada resurge ante la imagen odiosa; solo que esta vez no me asusto ni retrocedo en la arremetida. Entonces la bravuconada detenida en la inclinación hacia la izquierda se suelta; mi flanco izquierdo recobra efectividad, y mis movimientos adquieren una desenvoltura nueva. Solo a fuerza de amortiguar y de olvidar pude haber permanecido ladeado compulsivamente.

Para ilustrar ulteriormente el carácter central de la experiencia ordinaria del movimiento, viene a cuento el caso de Arthur, quien tenía sus dudas respecto de la distancia a que se sentía de mí. Necesitaba estar más cerca, pero no se le ocurría ningún fundamento para reclamar una intimidad mayor, y el peligro de parecer presuntuoso lo paralizaba. Le pedí que se levantara y experimentara con cualquier distancia que le pareciera adecuada para él. Después de algunos minutos de conversar entre los dos, y de varios ajustes para descubrir la distancia conveniente, se acercó a mi lado, y de pronto se sintió complacido de estar donde estaba, y amagó el movimiento de juntar las manos. Le pedí que atendiera a ese movimiento y lo dejara seguir su curso. Al cabo de un momento, las manos de Arthur aplaudían vigorosamente, una con los dedos flexionados, formando una cavidad donde repercutían, sonoros y secos, los golpes que aplicaba en la palma de la otra. Recordó entonces que en su niñez los chicos del barrio solían festejar con ese sonido hueco las cosas que encontraban estupendas. Sonrió al evocarlos, y continuó aplaudiendo ruidosamente, primero a mí y enseguida al resto de las personas que estaban en la habitación, y presenciaban la escena. Todos empezaron pronto a hacer el mismo ruido. Arthur había afirmado su deleite por estar en contacto conmigo y había expandido este sentimiento a los otros miembros del grupo. Atendiendo a su movimiento, no solo confirmó el contacto actual, sino que restauró en toda su frescura una lejana experiencia infantil, ausente durante muchos años de su conciencia. Conviene advertir que cuando la terapia gúestáltica se ocupa de completar expresiones inconclusas, recurre comúnmente a la liberación de viejos recuerdos, como parte del proceso de sondeo. Esto es en cierto modo similar a la búsqueda psicoanalítica del material inconsciente o reprimido del pasado, con la salvedad de que los términos del proceso se invierten.

Para el psicoanálisis el retorno de lo inconsciente es anterior al restablecimiento de la función presente; para nosotros, en cambio, ese retorno *sucede* a la restauración del contacto.

El segundo principio orientador consiste en guiar la conciencia del sujeto y sus actos, a través de la sucesión de bloqueos, hacia *el pleno ejercicio del movimiento que enfocamos*. Hemos visto la aplicación de este principio en el caso del hombre que, repitiendo el juego de manos de su niñez, logró unir a todo un grupo. También vimos lo que le ocurrió a Steve cuando se le pidió que saltara sobre uno y otro pie, agitando los brazos como si volara. En esta etapa resultan decisivas la habilidad artística y la interacción del terapeuta y el paciente. La intuición de cada uno en lo que respecta al próximo paso debe seguir a la del otro y concertarse con ella. El «buen paciente» no se distingue por su docilidad, sino por la rica vida de su fantasía y por el coraje para dejar fluir su pensamiento y sus acciones. Por cierto que el terapeuta desempeña un importante papel, en cuanto prepara el clima donde puede florecer esta virtud del paciente; pero los «buenos pacientes» hacen de casi todos nosotros «buenos terapeutas».

Un tercer principio es *buscar las fuentes de apoyo* disponibles en el cuerpo del sujeto. Importa, por ejemplo, observar si cuando camina o está de pie se apoya confiadamente sobre sus piernas, utilizándolas como base para la posición y el movimiento. Hay piernas que parecen palillos y casi no prometen apoyo; y las hay flojas y tambaleantes, que apenas ofrecen un sostén mínimo. Hay personas que necesitan mantener las rodillas rígidas, como si el sostén fuera únicamente resultado de la rigidez, y hay otras que parecen colgadas de arriba, como medias reses en una carnicería, o marionetas pendientes de un hilo, con lo que pierden completamente el sentido de apoyo desde abajo, desde la propia base.

Cada parte del cuerpo contribuye a sostener a la persona en movimiento. La columna vertebral sostiene al cuello cuando este descansa sobre las partes inferiores; los hombros se apoyan sobre la parte superior del tronco, sostenido a su vez por las vértebras lumbares... todo como en la antigua canción sobre «los huesos». ¿Pero qué pasa si el cuello desconfia de los soportes inferiores? Probablemente absorberá más trabajo de lo que le corresponde en la sustentación de la cabeza. Se instaura así un proceso de anquilosamiento que puede entorpecer la transmisión al cerebro de las sensaciones procedentes de otras partes, y aislar del resto del cuerpo el funciona-

miento de la cabeza. Aunque el cuerpo desarrolle la tensión suficiente para el grito o la protesta, el mensaje no llega hasta el cerebro; se revelará eventualmente en contracturas del estómago, dolores de espalda o envaramiento de los brazos, porque como la cabeza no está disponible para la descarga o la expresión, la acción tiene que buscar esos escapés sucedáneos. Por lo demás, divorciada de la información sensorial procedente del resto del cuerpo, la cabeza queda librada a sus propios recursos; y la actividad cerebral, desprovista de su base sensorial ordinaria, desemboca en intelectualización. Agreguemos que el cuello tieso pierde su flexibilidad natural, y ya no puede girar con libertad ni amplitud, de modo que la persona queda obligada a mirar hacia adelante, enfrentando los hechos inmediatamente obvios de la vida, pero pasando por alto muchos otros, por falta de visión lateral. El cuello es peculiarmente vulnerable, por su carácter de conducto estrecho y abarrotado, que contiene elementos vitales como la garganta, la faringe y la laringe, y también por sus condiciones giratorias, que a veces nos hacen temer que no esté a la altura de su misión y nos ponga en peligro de perder la cabeza. Las precauciones que solemos tomar con el cuello no tienen, por consiguiente, nada de sorprendentes.

La liberación de cada parte del cuerpo a fin de que cumpla la función de sostén que le corresponde —y no otra— suele ser, por lo tanto, de primordial importancia. Para lograrla se requiere restablecer la confianza en el sistema normal de sostén. Las piernas son, desde luego, fundamentales. Pero es imprescindible restaurar la sensibilidad en todo el sistema, explorar y ensanchar las barreras que se oponen al desarrollo de la sensación, mediante ejercicios que intensifiquen la conciencia.

Cuando el paciente está sentado o tendido, tiene que ser capaz de ceder algo de su apoyo interno, y recibir el apoyo externo del diván o del suelo. En apariencia, esto es muy simple. Sin embargo, algunos parecen estar en levitación, suspendidos en el aire a varios centímetros de distancia. Hay un ejercicio ideado por Charlotte Selver, en el que una persona levanta alternativamente los brazos, las piernas y la cabeza de un compañero tendido en el suelo. A muchos les resulta pasmosamente difícil abandonar el propio apoyo y confiarse al de otro. Ellos mismos hacen todo el trabajo: alzan y bajan los miembros y la cabeza, prescindiendo de lo que haga el compañero. Se han hecho cargo de su propia

persona, e insisten en seguir en esa postura. Si yo escucho que alguien dice: «Tengo que hacerlo todo por mí mismo», descarto cualquier posibilidad de ser sostenido por algo exterior a mí, trátese de la madre tierra o simplemente de mi madre. Un mundo muy solitario y una existencia condenada aguardan a quienes no pueden experimentar fuentes de apoyo confiables y nutricias.

Finalmente, con el movimiento procuramos *flexibilizar las partes móviles*. Codos, hombros, muñecas, cuello, mandíbulas, ojos, rodillas, tobillos, cintura y pelvis: todas estas partes del cuerpo funcionan, de uno u otro modo, como goznes. ¿Con qué grado de libertad se mueven cuando se las moviliza? Particularmente en nuestra sociedad, el libre movimiento de la zona pélvica suele estar bloqueado, con lo que se pierde la flexibilidad de muchos otros tipos de movimiento, que dependen en gran medida de la libertad de acción de la pelvis. Cuando las diartrosis permiten a la pelvis evolucionar libremente, de concierto con las piernas, el movimiento resultante adquiere una fluidez y una desenvoltura que favorecen el contacto, sin sensación alguna de interferencia del interior. Muchos hombres bloquean su movimiento pélvico porque, según el ideal occidental de virilidad, tal movimiento se considera exclusivo de las mujeres. La contradicción flagrante de este prejuicio es el atleta, que actúa en condiciones óptimas con la más elegante libertad de acción de la pelvis. Imaginemos a un jugador de fútbol corriendo por el campo y gambeteando hábilmente a sus seguidores; a un jugador de golf, siguiendo hasta el fin la curva de un *drive*; a un jugador de béisbol, aplicándose a lanzar la pelota lo más lejos posible. También las mujeres suelen bloquear el movimiento de la pelvis, no ya por ser incompatible con el ideal estereotipado de femineidad, sino por sus connotaciones sexuales, o por la estimulación sexual que podría derivar de él. Restablecer la flexibilidad del movimiento pélvico es una necesidad terapéutica común a ambos sexos.

A esto le sigue en importancia la rotación del cuello y de los ojos. La flexibilidad supone a la vez la posibilidad de girar y la de avanzar sin estorbos. La persona de cuello tieso y ojos fijos mira al frente y nada más. Hay personas que asisten al consultorio del terapeuta y hasta después de unas cuantas sesiones no se enteran de que hay allí otras cosas aparte del terapeuta en sí, tan concentradas están en los fines que persiguen. El resto, sea lo que fuere, les resulta irré-

levante y no les merece atención. Pero ocurre que la relevancia está ligada al contexto, y al enfocar exclusivamente la figura del terapeuta, eliminan la posibilidad de establecer el sentido de contexto que es esencial para la percepción de figura-fondo y para la experiencia de contacto.

¿Cómo se supera tal esterilidad? Hay que dedicar varias sesiones a experimentos en que el paciente vuelva los ojos de un lado a otro, y gire el cuello de manera que su mirada abarque el consultorio lo más ampliamente que sea posible. Se le indicará que prosiga con estos ejercicios fuera del consultorio, prestando atención a los detalles laterales y posteriores, tanto cuando conduce su automóvil como cuando camina o está sentado. El que se dirige en automóvil a una reunión, habitualmente sólo tiene un interés compulsivo por llegar, y no se fija en los árboles, ni en los peatones, ni en el conductor del coche de adelante... ni en el escape de gas del suyo, probablemente. La flexibilidad es imprescindible para la toma de contacto, porque cualquier cosa enfocada intensa o invariablemente demasiado tiempo deja de percibirse, como cuando se nos «duerme» el pie después de estar sentados largo rato. El que no sabe girar queda fijado y desconectado. La recuperación de la movilidad del cuello y de los ojos contribuye en gran parte a resolver esta fijación.

Oler y gustar

Lamentablemente el olfato y el gusto han sido relegados a una categoría secundaria como funciones de contacto. Solo desempeñan papeles inferiores y tangenciales en casi todas las situaciones que integran la corriente productiva de la vida. Se constituyen en centro de interés primordialmente en los momentos de ocio —como cuando se paladea un buen vino o un manjar, cuando se aspira el aroma de los pinos o el de una lluvia primaveral— y también en situaciones de emergencia —como cuando se necesita oler que algo se está quemando o una peligrosa emanación de gases, o probar un alimento para saber si está rancio o podrido—. Hoy en día hemos llegado a contar con señales mecánicas que nos advierten de estas cosas, y ya no necesitamos depender de nuestros sentidos. Una válvula le informa al ama de casa que la comida que ha cocinado en la olla a presión ya está lista; un medidor la entera de que la calefacción de su hogar es exce-

siva; sabe que su ropa estará perfectamente limpia al cabo de un ciclo de lavado, que puede ser de cuatro o de seis minutos. Aunque el olfato y el gusto solo tengan una prioridad menor como funciones de contacto en la vida cotidiana, no por eso están ausentes en el marco terapéutico.

Los terapeutas guesaltistas han reivindicado hasta cierto punto la función del gusto, principalmente por influencia de Perls,⁸¹ para quien el proceso de comer era el prototipo de la actividad elaboradora y asimiladora de lo que el ambiente puede ofrecer al individuo. Al principio el niño traga todo el alimento fácilmente asimilable que se le brinda; después, cuando aprende a masticar, modifica, para hacerlo digerible, lo que su mundo le proporciona.

Corroborar la concepción de Perls el hecho de que gustar sea una actividad valorativa, por la cual se determina si el alimento es o no es aceptable. Por lo demás, el gusto estimula y recompensa la acción de comer. La terapia guesáltica asigna una prioridad superior a la aptitud de establecer finas discriminaciones en cualquier actividad sensorial. Aún así, resultaría insólito hacer que nuestros pacientes llevaran comida al consultorio, para poder explorar sus procesos de masticación y degustación. Lo hemos hecho, y con bulliciosas consecuencias, pero en contadas ocasiones. No es raro hablar metafóricamente de un «buen gusto innato» o de una «falta de gusto atroz». Esto supone que algunas personas demuestran una sensibilidad especial en lo que respecta al ajuste o al desajuste de determinados actos u objetos, y que esta sensibilidad las orienta para discriminar valores en la pintura, la música o el teatro, y en las aptitudes y talentos ajenos en general. Se infiere de esta acepción de la palabra «gusto», aplicada a la capacidad de discernimiento estético, que la función de gustar es el prototipo de la distinción entre lo bueno y lo malo, lo adecuado y lo inadecuado.

En nuestros días hemos llegado a un punto en que el gusto se sacrifica a razones de conveniencia y de provecho. Hoy son pocos —y cada vez son menos— los que captan la diferencia entre el pan o el budín caseros y la pasta industrial elaborada con las fórmulas de la producción en masa. Los menús listos para calentar —¡cinco comidas sobre una práctica bandeja!—; las frutas «maquilladas» para que luzcan incitantes, por insulsas que sean; los alimentos congelados, fáciles de almacenar y de expender, pero insípidos... todo esto se ha hecho moneda corriente, recibida sin objeciones por una población que ya no reconoce la diferencia; o si

la reconoce, no tiene tiempo para protestar; o si protesta, tiene la vaga impresión de estar quejándose de algo insignificante o trivial. La distancia entre la granja y la boca solo ha contribuido en una parte mínima a esta falta de discriminación. Los valores culturales apoyan la indiferenciación, que es epidémica. Por desgracia, apenas uno renuncia a la toma de contacto elemental y básica que consiste en saborear el alimento, se encuentra a un paso de menospreciar el contacto en general. Restaurando al paladar su aptitud discriminatoria, se tiende a restaurar el interés en el contacto mismo, no solo por su valor intrínseco, que puede ser grande, sino por la simple, primordial y reconocida excelencia de estar en estrecha relación con lo que ofrece el ambiente.

Los *gourmets* cultivan esta sensibilidad, y planean las comidas de modo que cada plato, aparte de lo que diga por sí mismo, forme un contexto de contraste y armonía con los restantes, alternando los alimentos fríos con los calientes, los sabores complejos con los sencillos y la exuberancia con la llaneza. El arte del gastrónomo manipula también la textura y el color, creando entre plato y plato correspondencias tan sutiles como las de una sinfonía o una danza, solo que mucho más efímeras. Cada regalo que se brinda al paladar está destinado a llamar la atención, no a pasar inadvertido.

El olfato es una de las funciones de contacto más primitivas, y probablemente la más subestimada. Este sentido, que en los animales es uno de los medios más eficientes para tomar contacto, ha sido objeto de menosprecio y de irrisión en el hombre. La mayoría de los seres humanos no andan ni quieren andar por el mundo olfateándose unos a otros, y tampoco quieren ser oídos. Cualquier observador casual del folklore publicitario puede atestiguar todo el tiempo que se dedica a instarnos y a ayudarnos —por un precio módico— a disimular, suprimir o minimizar nuestra condición odorífera. Debemos evitar los olores corporales, lavarnos la cabeza a menudo, usar antisudorales, usar desodorantes de ambientes, dar de comer a nuestros perros productos que disminuyan el mal aliento hasta donde sea posible... ¡y Dios nos libre a nosotros mismos de padecer halitosis!

Los perfumes refuerzan el contacto, pero no pierden nunca del todo el carácter de sustitutos del olor personal, que transmiten mensajes estereotipados. Una historieta cómica presentaba a una mujer gruesa y floja de carnes, de mediana edad, ante un mostrador de perfumería, donde todos los extractos tenían nombres por el estilo de «Noche de Pasión»,

«Entregas o «Sigueme», preguntando con aire pudibundo a la vendedora: «¿No tendría algo apropiado para una principianta?».

Marcia tenía la costumbre típica de sorber por la nariz como remate de sus declaraciones. Le pedí que olfateara cualquier cosa del consultorio que le interesase oler. Olfató primero la alfombra, luego la mesa y después a mí. De pronto advirtió que estaba demasiado cerca, se turbó y volvió a su asiento. Al darse cuenta de la gran intimidad que suponía olfatearme, había recordado una antigua humillación que, en su momento, la había torturado mucho. Marcia tenía nueve años cuando arribó de Europa a Estados Unidos. Su nueva vida la desconcertaba terriblemente, y le costaba mucho hacer amistades y sentirse en su casa. Un día, varios chicos le hicieron un obsequio que resultó ser una barra de jabón desinfectante Salvavidas. En aquellos tiempos el olor corporal, el jabón desinfectante y la deshonra eran todo uno. Aunque ella no pudo captar entonces en toda su significación lo agravante del regalo, comprendió que le habían inferido una grave humillación, que era una extraña, vergonzosamente distinta de toda la gente que la rodeaba. A medida que me hablaba de estas cosas, fue reconociendo que gastaba una cantidad considerable de energía en verificar cómo huele el mundo, y que había llegado a la conclusión de que, en términos generales, huele bastante mal. Este juicio refuerza su crónica necesidad de sentirse superior al prójimo. Uno de los rasgos de su carácter es la pericia para encontrar los defectos ajenos. La transformación de su olfateo figurado en un olfateo real dio vuelta la tortilla: descubrió que la ponía en intimidad conmigo y, para su consternación, se sintió asustada y retrocedió. Evidentemente, olfatear le causaba una emoción más intensa cuando creaba intimidad que cuando era apenas la rancia reformulación de un viejo agravio.

7. Episodios de contacto

*«No dejaremos nunca de explorar,
y el fin de toda nuestra exploración
será volver al punto de partida
y conocerlo por primera vez».* T. S. Eliot.

Describimos ya la frontera en la que ocurre el contacto y las funciones por cuyo intermedio se entabla, pero estos no son sino los componentes de una experiencia que ha de concretarse en acontecimientos reales —los episodios de contacto— para que la terapia cobre sustancia y dramatismo. Anne, enterada de las magníficas experiencias que otros pacientes alcanzaban en su terapia y ella no obtenía, sospechó un favoritismo injusto de mi parte y se puso furiosa. En plena rabieta, se las tomó con todo lo que tenía a mano: hizo añicos mi reloj, volteó lámparas y ceniceros y me golpeó en la cara. Tuve que reducirla por la fuerza, para evitar daños ulteriores al consultorio y a mí mismo. Cuando quedó fuera de combate, estaba blanca de histeria, extenuada y en estado de shock. La palmeé una y otra vez hasta que le volvieron los colores y pudo verme de nuevo. Entonces la tomé de la mano y le propuse que ordenáramos juntos el consultorio. Esta posibilidad de acercarse a mí y reparar las consecuencias de su berrinche le produjo un sensible alivio. Después que la habitación quedó arreglada, consiguió sonreír, reapareció su vivacidad, y se retiró. Al día siguiente llamó por teléfono: dijo que repondría el reloj, y que la experiencia de la víspera había sido tan valiosa para ella, que no podría pagarla ni con un millón de dólares. Renuncié al pago en dinero y acepté el reloj. Episodios semejantes van más allá de las técnicas y hacen que el terapeuta se sienta parte activa en los acontecimientos.

Claro está que no todos los episodios de contacto alcanzan tal intensidad, ni comportan accidentes tan dramáticos y penosos, pero todos ellos comprenden una secuencia de momentos de contacto que constituyen una unidad identificable. Es-

tas pequeñas unidades de interacción forman la base para desarrollar un sentido de plenitud vital.

Los episodios de contacto tienen tres características principales: sintaxis, representatividad y recurrencia.

Sintaxis

La cualidad primordial del episodio de contacto es su sintaxis, entendida como la estructuración ordenada y reconocible de cada una de sus partes con relación a las demás. Se inicia el episodio al emerger una necesidad, que a veces puede identificarse de inmediato, y otras veces solo cobra forma paulatinamente, a partir de un estado inicial de indeterminación, confusión, caos e incertidumbre. Muchas necesidades germinan y se satisfacen sin un sentido deliberado o consciente. Si alguien cuenta un chiste y yo sonrío, estoy satisfaciendo espontáneamente su necesidad de unirse a mí mediante el humorismo. Pero las necesidades suelen ser oscuras o estar enturbiadas por contradicciones personales que entorpecen los movimientos espontáneos tendientes a satisfacerlas. El que cuenta un chiste con aire preocupado no hace reír ni consigue atraer la atención del interlocutor hacia sus preocupaciones. Necesitará práctica en la exploración de su propia experiencia antes de que afloren a la superficie y puedan reconocerse muchas de sus necesidades. Por ahora quizá ni siquiera sepa que está preocupado, o que tiene un aspecto de preocupación que afecta la respuesta de los demás. Muchas personas, por falta de práctica, se apabullan y no aciertan a contestar cuando se les pregunta a quemarropa lo que quieren. Algunos simplemente no saben qué decir; otros piden precisiones para orientarse sobre la forma *correcta* en que deberían responder; otros posiblemente saben bien lo que desean, pero no quieren admitirlo; otros se niegan a confesar necesidades tan ordinarias como la de mover una pierna, por ejemplo, y buscan algo de más enjundia; para muchos el mero acto de querer es tan ajeno que se oponen a sentir que quieren algo.

En la terapia la necesidad emerge pronto, y del episodio de contacto se pasa al proceso de la teatralización, que desarrolla la necesidad en todos sus pormenores, a fin de que pueda avanzar hacia su satisfacción y completamiento. Antes de llegar a esa meta, y a medida que se va aclarando, suele en-

contrar vigorosa resistencia. Y cuando el poder de la necesidad iguala aproximadamente la fuerza de la resistencia, se produce el *impase*, punto de equilibrio donde puede quedar bloqueado el movimiento del paciente, o desde el cual puede proseguir su avance.

En el trayecto hacia el *impase* se desarrolla un tema que subraya el contenido del drama, a la vez que cifra y aclara lo que está ocurriendo. Ese tema puede ser el lugar que una persona ocupa en el afecto de otra (como se vio en el caso de Anne) o el modo de comportarse de una persona cuando está sometida a presión (como se verá en el caso que sigue). El repertorio prácticamente ilimitado de temas incluye, entre muchas otras necesidades, la de influir sobre un superior, o sobrellevar la propia hajeza, o hablar sin perderse en circunloquios, o superar la inhibición de escribir, o sobreponerse al propio perfeccionismo. Cada tema tiene un carácter y un contenido específicamente personales, y como tal se despliega dentro del episodio de contacto. El tema señala el camino, cobra impulso y tiende hacia el *impase*. Aquí, frente a las fuerzas antagónicas del sujeto, el episodio de contacto llega a un punto culminante, abriéndole nuevas posibilidades de trasponer antiguas barreras y avanzar, a través de sentimientos o comportamientos previamente impermisibles, hacia su realización completa. El excitamiento creciente, asimilable ya y no amenazador, viene en apoyo de una marejada que irrumpe y conduce en definitiva a la iluminación. En este punto, el sujeto cambia de orientación con respecto a soluciones y alternativas. Por lo común reconoce la nueva experiencia, si bien este reconocimiento lleva fácilmente —sobre todo en los grupos— a efectuar autopsias donde queda enterrado el drama del acontecimiento concluido. Después del reconocimiento, y a veces hasta sin él, la persona queda en libertad para proseguir la experiencia y volver a teatralizar el tema en otros episodios de contacto, siempre con innumerables variantes, que le dan mayor amplitud y relevancia con cada repetición.

La sintaxis del episodio de contacto se desarrolla en ocho etapas: 1) aparición de la necesidad; 2) tentativa de teatralizarla; 3) movilización de la lucha interior; 4) formulación del tema incorporando la necesidad y la resistencia; 5) arribo al *impase*; 6) experiencia culminante; 7) iluminación; 8) reconocimiento. Este ciclo tanto puede durar un solo minuto como una sesión, un año o toda una vida. Las ocho etapas pueden darse en secuencias aisladas y sucesivas o conden-

sadas en una simultaneidad. Marcan rumbos: no imponen un orden inmutable y estricto.

El ejemplo que sigue muestra cómo se desarrolla un episodio de contacto a través de sus diversas fases. Resumimos la grabación de una sesión de terapia individual, en la que Bernard empieza por describir lo difícil que le resulta hacer cualquier cosa, como no sea apremiado por las circunstancias. De ahí que se halle repetidamente ante situaciones de crisis y nunca logre hacer lo que necesita, porque lo inspira sólo la necesidad inmediata. Siente, pues, que vive una existencia frenética de permanente apremio, escaso apoyo y poca o ninguna paz.

Bernard: Cuando estoy en una situación de crisis, es como si flotara... Puedo moverme realmente. Puedo reconocer que estoy asustado... y cualquier otro sentimiento que tenga, pero no me inmovilizo nunca. (*Pausa*). Si tengo que hablar por teléfono, lo hago. Ayer, por ejemplo, tenía que hablar por teléfono, y hablé. Pero antes estuve tres meses cuando fuera del tarro, y eso me vuelve loco.

He aquí la primera etapa del episodio de contacto, en la que emerge la *necesidad*. La precedió en este caso un breve diálogo personal, coloquial e informativo, que, sin perseguir fines estratégicos, ayudó naturalmente a lubricar la experiencia de contacto entre él y yo. Según se desprende de su propio testimonio, Bernard necesita aprender a producir, no ya cuando la urgencia borra todo sentido de elección, sino cuando, en su calidad de agente libre, puede operar sin presiones. En este punto del episodio, ya estamos listos para pasar a la segunda etapa, en la que hay que buscar los medios de *teatralizar esa necesidad*. Lo primero que se me ocurre es que Bernard necesita que lo pongan entre la espada y la pared para producir. A continuación conjeturo que no *confía* en que alguien lo respalde o lo apoye, y por eso opera mejor cuando está con la espalda contra la pared. Sentí estas fantasías con la fuerza suficiente para representar la necesidad en forma de metáfora y situar a Bernard en una escena donde pudiera desplegarse su relación con la pared que había detrás de él. Primero intenté que tomara conciencia de cómo experimentaba el espacio trasero, para que, ateniéndose a su experiencia, entrara en contacto con el espacio vacío y no se limitara a llenarlo con la proyección de las presiones que sufre. Imaginé que era un espacio cóncavo, en el cual

podía acurrucarse como en una gran mecedora de mimbre. Se sentía allí como en el claustro materno; era embarazoso pensar que un hombre de su edad (poco más de treinta años) quisiera semejante cosa. Enseguida empezó a perfilarse su lucha interior (etapa 3): el rechazo de la pasividad y el infantilismo inaceptables que lo inhiben habitualmente, y la búsqueda de la crisis, en la que puede estar de pie (como un hombre) y arreglárselas. Dijo textualmente:

Bernard: Pues sí, eso es lo que siento, es así de absurdo. No debería querer hacerlo. (*Pausa prolongada*). También se me ocurre que en una crisis aguanto firmemente lo que venga, y no hay necesidad de hacer esa clase de cosas... Me siento... entero. Erguido, entero y capaz de arreglármelas.

Bernard vuelve a declarar aquí su necesidad, pero esta vez la polarización de la lucha salta a la vista. Una de las fuerzas contrarias dice en su interior: «No debería querer semejante cosa», y él se turba, titubea, se encoge y se inmoviliza. La otra mitad de su yo se opone, buscando la crisis que le permite sentirse «erguido, entero y capaz de arreglárselas». Bernard debe descubrir aún que también la parte de sí mismo que desprecia por absurda puede encerrar segundas posibilidades. Su fantasía de regresión al claustro materno lo avergüenza hasta el punto de disuadirlo del contacto con el espacio que está detrás, pero tiene que superar esa vergüenza. Con tal intención volví a pedirle que imaginara una vez más el espacio y la pared a su espalda.

Bernard: Parece que todo está bien, pero no me da mucha impresión de seguridad, porque no sé lo que hay del otro lado. Y parece floja, como que algo podría atravesarla.

Terapeuta: ¿Eso le causa ansiedad?

B.: No, eso no, sino el hecho de concebirla así... Resulta un poco inquietante.

T.: ¿Qué podría pasar a través de la pared? Vea si puede imaginarlo.

B.: Tengo la fantasía de dos manos que la atraviesan, se apoyan en mis hombros y tiran de mí hacia atrás. Pero en realidad parecen dos manos sin cuerpo, que nacen o salen de la pared misma. Son muy fuertes, muy grandes, algo peludas... y se apoyan más o menos así (*hace el ademán*).

T.: ¿Cómo se siente usted teniéndolas encima?

B.: Bastante asustado. Creí... me imaginé, mejor dicho, que

iban a acariciarme, nomás. Y así, me acariciaron y después me sujetaron la cabeza, justo cuando yo empezaba a sentir que estaba a punto de caerme, así... me tomaron la cabeza y me retuvieron así... como agarrado.

La lucha movilizada aumenta. La resistencia toma la forma de un peligroso contacto proyectado, que se encarna en la imagen amenazadora de las manos. Esta proyección acumula vapor en la caldera para empujar la lucha hacia el impase, y hacia la resolución consiguiente en que ha de culminar. La angustia es excitamiento comprimido.⁹² Cabe esperar, pues, que la presión resultante busque salida en la expresión.

El diálogo prosigue:

T.: ¿Qué tratan de hacer ahora?

B.: Siguen tratando de impedir que deje caer la cabeza. Y yo siento que si me soltaran la dejaría caer.

T.: ¿Usted qué prefiere: dejarla caer o, por el contrario, que se la sostengan?

B.: Siento que si la dejara caer sería involuntariamente. Que no querría hacerlo, aunque lo hiciera a pesar de todo.

T.: A pesar de usted mismo y de las manos.

B.: Mi impresión es que si yo no puedo mantener erguida la cabeza, las manos pueden hacerlo por mí, pero si no pudieran no habría forma de evitar que la dejara caer. (*Pausa muy larga*).

T.: Se ha quedado pensativo.

B.: Es que me acordé de pronto de un montón de gente que siempre me está diciendo que haga cosas o que no las haga y sentí que esas manos podrían ser las suyas. (*Esta vez había contestado rápidamente y de un tirón.*) Ahora se me ocurre preguntarme: ¿Soy en realidad tan débil? A veces siento que lo soy, particularmente en lo que respecta al cumplimiento regular de las obligaciones diarias.

T.: Hable más de las ocasiones en que se siente débil.

B.: Cuando sé que debería estar haciendo algo, preparando un informe, por ejemplo, o escribiendo una comunicación, no encuentro ninguna fuerza en mí mismo. Si hay expectativa externa, lo hago... quiero decir que hago algo en cierto modo externo, que no me concierne realmente. Y el disparate es que vivo creándome situaciones de apremio exterior, y después tengo la impresión de no querer o no poder sostenerlas, o siento que ni quiero ni puedo seguir adelante.

Aquí tenemos ya una *fórmula explícita del tema* (etapa 4) y el conflicto de Bernard se aclara: para conseguir ponerse en movimiento crea una situación en la que será presionado desde afuera. Después, el resentimiento contra la exigencia externa lo hace resistirse (mediante el desfallecimiento psicológico) a lo que él mismo ha provocado. Necesita poder escribir sus informes y comunicaciones, hacer todo su trabajo, sin la presión exterior inmediata y definida que compensa la incertidumbre que siente acerca de su propia orientación. Personalmente, pienso que le conviene tomar contacto con algo que lo apoye sin exigencias, y dejar que despierte su excitamiento. Este excitamiento tiene que serle factible aunque no esté bajo el apremio de circunstancias que obliteran su sentido de libre elección. Debe capacitarse para crear por propio impulso, dentro de un marco de apoyo y expectativa, pero sin sentirse arrastrado. Empezamos por establecer un diálogo entre las polaridades.

T.: Haga que su yo desfalleciente les hable a las manos.

B.: ¿Con qué objeto siguen empujándome y tironeándome constantemente? Quiero acostarme. ¿Por qué no me dejan en paz?

T.: ¿Qué contestan las manos?

B.: ¡Arriba! ¡Levántate, vamos! ¡No seas cagón! Crece de una vez. Asume tu responsabilidad. Sé hombre. Basta ya de excusas.

T.: ¿Cómo se siente ahora su yo débil?

B.: ¿Quieren dejarse de joder? ¡A la mierda con ustedes! ¡Ya me tienen harto! Si no fueran tan idiotas, si por lo menos... (*Suspira profundamente, tras lo cual se produce una larga pausa*)... Oh, no vale la pena hablar.

T.: ¿Qué dicen a esto las manos?

B.: ¡Recóbrate, hombre! ¡Te estás portando como un chico! (*Alzando mucho la voz y con lenguaje más entrecortado.*) ¡Ya no se sabe qué demonios hacer contigo! ¡Eres un fracaso! ¡Estás desperdiciando tu vida, estás perdiendo el tiempo!

En este punto Bernard llega al impase (etapa 5). Su sentido de desfallecimiento ha cobrado el suficiente poder para enfrentarse con su sentido de urgencia y el resultado es una tregua. Languidece cuando las manos lo acarician, y así transforma la caricia en un apoyo para su languidez. Por último, las manos que apoyaban se vuelven acusadoras y exigentes. De ahí que se resista al apoyo tanto como a la exigencia.

Aunque este impase podía resolverse de muy diversos modos, lo esencial en cualquier intento era arbitrar, a través del experimento o la confrontación, una emergencia inofensiva que, mediante una nueva combinación de los elementos habituales, impulsara a Bernard más allá de una repetición trillada de las antiguas contradicciones. En esta coyuntura, opté por colocarme detrás de Bernard para que me sintiera a mí en el espacio vacío en vez de llenarlo con las proyecciones de costumbre, y se reactivara con esta sensación de contacto real.

T. (*parado detrás de Bernard*): ¿Qué siente ahora?

B.: Pues... Primero me intrigaba lo que usted iba a hacer, pero en eso oí un ruido y me pregunté qué estaría haciendo. Empecé a mirar a todos lados y comprendí que (*el ruido*) llegaba de afuera. Esto me hizo sentir más tranquilo y a la vez más urgido a hacer algo. (*Pausa prolongada, mientras el terapeuta permanece a sus espaldas y le sostiene suavemente la nuca.*) Me parece que me gustaría hacerme un ovillo y ser de nuevo un bebé.

T.: Permítaselo.

B. (*en un murmullo*): Está bromeando. Cómo voy a hacer eso. La verdad es que me asusta. ¡Ahaaa...! (*Gran suspiro*). Por un segundo se me ocurrió que si fuera un bebé me metería el pulgar en la boca y rompería a llorar, y me di cuenta de que eso es todo lo que significa para mí ser un bebé, y que probablemente eso es todo el asunto.

T.: Bueno, pruebe meterse el dedo en la boca, a ver qué pasa.

B. (*hace exactamente lo que le indico, y suelta una risita*): ¡Vaya! Siento positivamente que cede la tensión en todo mi cuerpo, como si me estuviera relajando. (*Pausa muy larga.*) ¡Qué bueno! En cuanto me metí el pulgar en la boca sentí que no tenía que llorar. Me había imaginado que una cosa traería la otra, pero no ocurrió así. Fue como si el hecho de meterme el dedo en la boca me impidiera llorar... pero no es que me lo impidiera, sino que ya no tenía ninguna necesidad de llorar.

He aquí el primer avance decisivo: Bernard afloja el impase, al descubrir que la conducta prohibida aporta una satisfacción inesperada. Esto lo deja en libertad de experimentar el apoyo sin exigencias y va a prepararlo para pasar a su experiencia culminante.

T.: ¿Cómo se siente teniéndome aquí a su espalda?

B.: Bien. *Estupendamente* bien. Me siento muy confortado y sostenido en este momento. Como si en cierto modo hubieran dejado de importarme todas las cosas de las que hablo tanto.

T.: Bueno, ahora dé libre curso a sus pensamientos y vea lo que traen.

B.: Es un encadenamiento misterioso de palabras. Casi lo mismo que cuando escribo un poema, y como no sé bien lo que va a salir, me siento descontrolado. Las palabras... este...

El tiempo es justo y no conoce urgencias.

Hay un conjuro dulce que promete

Buena mañana, noche oscura.

(*Continúa en un cuchicheo.*)

Buena mañana, noche oscura, siempre
cantan en algún lado

gorriones escondidos hasta que todavía
el trueno está por descargarse.

Y nunca como ahora en un misterio dulce,
acaso nunca más, pueden los ríos
correr de sur a norte.

Porque también los viejos
sueñan, cantan y danzan.

Más allá de horizontes infranqueables
para la juventud, hay un arroyo
que en su rápido curso arrastra sombras
y al fin asciende a claridades altas.

Solamente los viejos...

Los ancianos caciques de la tribu
saben que si la magia falla a veces,

el tiempo es justo,

y en mi sueño de hoy
encierra el logro de mañana.

Pero *ahora* es el mañana, en los ríos de sangre
que corren por mi cuerpo.

La *experiencia culminante* (etapa 6) ha ocurrido: con profunda absorción, hasta con cierto temor religioso, Bernard ha creado algo urgido por una necesidad interior y no por una exigencia proyectada. Experimentó el apoyo de otra

persona sin debilitarse por ello, conservando su libertad expresiva y su estilo personal. El próximo paso es la *iluminación* (etapa 7).

T.: ¿Puede sentir esos ríos de sangre?

B.: Sí. En el cuello y en los brazos. (*Larga pausa.*) Ahora siento una especie de... calma. Como si estuviera en un lugar tan seguro que puedo ver sin alterarme que se acerca un huracán. Si pudiera sentirme así siempre... si no me quedara paralizado al ver que afuera todo se arremolina a mi alrededor... Eso es lo que me pasa con las obligaciones de cada día. No es que el trabajo me resulte rutinario y aburrido. Me resulta simplemente caótico, tanto que también yo me siento caótico, y por una razón o por otra no consigo sobreponerme al caos. Pero cuando estoy sereno, como ahora, siento que podría arreglarme a pesar de todo, que no tiene mayor importancia que las cosas sean caóticas. No necesito controlarlo, por lo demás: bastaría que me las entendiera con el caos. Querría tener a mano lápiz y papel para saber luego lo que he dicho... (*Silencio muy largo.*) Ahora me siento completamente relajado. En paz. Muy consciente de mis sensaciones. La habitación me parece mucho más clara; algunas cosas, como ese cuadro, este diván, los almohadones, tengo la impresión de verlas realmente. Percibo nítidamente los colores: por primera vez no los encuentro apagados, sino muy vivos. Eso es bueno.

Con el *reconocimiento* —«Eso es bueno» (etapa 8)—, Bernard queda en libertad para seguir adelante: el episodio de contacto está completo.

Representatividad

Muchos se han preguntado con escepticismo qué relación puede existir —si es que existe— entre la psicoterapia y la vida real de una persona fuera de la terapia. La controversia es un pozo sin fondo. Que las experiencias satisfactorias se prolongan más allá de los breves momentos que duran, es tan cierto como que un momento se desliza inevitablemente al que le sigue. Tal es nuestra convicción. Los episodios de contacto individuales representan estilos de contacto que existen fuera de la experiencia terapéutica en sí, y ejer-

cen su influencia más allá de las horas pasadas en el consultorio.

Cabe atribuir a toda experiencia el poder simbólico de condensar en unidades menores acontecimientos que ocurren a lo largo de determinados períodos de tiempo. La experiencia terapéutica está especialmente dotada de este poder, debido a su intensidad y al declarado propósito de extender su significación a la vida cotidiana. Por lo demás el contacto terapéutico incrementa y afianza su representatividad por tres vías principales: 1) la enseñanza de habilidades útiles para el diario vivir; 2) la función de activación; 3) el desarrollo de un nuevo sentido de sí mismo.

Enseñanza de habilidades

Cuando se enseña una habilidad (el manejo de la bicicleta, verbigracia), suele tenerse una idea clara del fin que se persigue y un conocimiento suficientemente preciso de los pasos intermedios que comprende el aprendizaje. No ocurre así en la psicoterapia, donde la enseñanza es por lo general sumamente sutil, y aunque a veces tiene un abierto carácter de instrucción —p. ej., cuando se le enseña a una persona cómo sustraerse de la tutela de otras—, cuesta identificar las habilidades requeridas. Quizás haya que adiestrar a la persona en cuestión para que emplee un lenguaje más expresivo, o para que mantenga los ojos bien abiertos, o para que se desinhiba cuando baila, o para que deje llegar al clítoris una oleada de sensación; tal vez haya que enseñarle a hacer preguntas prohibidas o turbadoras, a citar a una muchacha por teléfono, a salir de ambientes que lo envencenan.

Es harto sabido que el terapeuta o el grupo pueden proporcionar apoyo y aliento en el ensayo de conductas nuevas, y que lo hacen aun sin impartir instrucciones específicas. Muchos pacientes cuyas fantasías sexuales han sido oídas y aceptadas, cuando pasan a experimentar la realidad del sexo ya no le tienen tanto miedo como antes. Muchos silenciosos, después que exploran en la terapia sus posibilidades de locuacidad, quedan más predispuestos a buscar nuevos medios y ocasiones de practicarla en otros ambientes. Los que sintieron alguna vez el cálido cariño del terapeuta o del grupo encontrarán más penoso readaptarse o resignarse a los niveles anteriores de retraimiento y soledad.

Una mujer le reprochó a su marido en mi consultorio que se

hubiera alejado tanto del hogar. Alegó él que esas eternas recriminaciones quejumbrosas eran, precisamente, la causa de su alejamiento. Pregunté a la mujer si se le ocurría algún modo más interesante de manejar el asunto. Balbuceó y tartamudeó un poco, pero acabó admitiendo que quizá si lo trataba jovialmente conseguiría acercarlo. Le sonrió, pues, habló con dulzura de las cualidades que le gustaban en él y le recordó muchas cosas que antes les divertía hacer juntos. Estuvo insinuante y dio a su voz un tono íntimo y tierno. El quedó encantado y ella descubrió que tenía habilidad para atraerlo, y no necesitaba recurrir a lamentaciones.

Otra paciente, que en casi todos los problemas de su vida no alcanzaba a ver más que dos soluciones extremas y antagónicas, tuvo que aprender a tomar en cuenta las alternativas posibles. Su educación tradicionalista y puritana la había habituado a concebir su experiencia en agudos contrastes; todo era blanco o negro, bueno o malo, correcto o incorrecto, y en tales términos no cabía dudar de la elección. En la terapia aprendió a considerar el otro lado de su personalidad, y encontró en sí misma una originalidad y un espíritu travieso que a su vez la llevarían a descubrir nuevas soluciones para sus problemas, como fue vender personalmente todos los muebles de su casa porque estaba aburrida de ellos. Eso es una habilidad.

Los ejemplos abundan. Una vez aprendida, la habilidad puede practicarse en cualquier momento y viceversa: una vez practicada, puede aprenderse. El que aprende a nadar en una piscina poco profunda, nada luego en cualquiera. La mujer que averigua en el curso de la terapia que puede hechizar a su marido en vez de fastidiarlo, el hombre que ejercita allí su capacidad de hablar con energía y no con timidez, probablemente aplicarán estas habilidades en otras circunstancias.

Las destrezas que se aprenden en la terapia suelen ser subproductos del proceso de apertura o aflojamiento. A medida que se expande la perspectiva —o «fondo»— de su conducta, el individuo se vuelve más receptivo para las actividades y sentimientos nuevos. Así, la persona que ha sentido emerger su sexualidad en la atmósfera alentadora y permisiva de la terapia queda predispuesta para ensayar nuevos comportamientos sexuales. El desarrollo consiguiente de su habilidad sexual no depende, pues, de una instrucción directa, sino que va surgiendo de sus actividades propias, a través de las cuales descubre el modo de hacer lo que previamente

excedía sus fronteras. Una habilidad no puede aprenderse bien hasta que se ensaya. Ensayándola, bajan los umbrales de riesgo del individuo. Todo el encuadre de la terapia apunta de hecho a modificar los umbrales de riesgo en cuanto da ocasión de ensayar, en una situación relativamente inofensiva, lo que amedrenta prohibitivamente en el mundo exterior. Después de esto ya no se trata de que el individuo pueda, sino de que quiera adoptar el comportamiento nuevo, y de las circunstancias en que decida adoptarlo. Sea como fuere, la cuestión no se plantea en términos de todo o nada. La terapia se ocupa de establecer nuevos umbrales para la experiencia, no de la modificación total y excluyente de la conducta. El propósito es conseguir que el sujeto no se turbe, se desaliente o se intimide con tanta facilidad; o por lo menos que estos sentimientos no lo debiliten; o que, si lo debilitan, su recuperación sea mejor.

El aprendizaje incidental de habilidades en el proceso interactivo natural y sin la intención deliberada de enseñar una u otra es, desde luego, inevitable; pero en muchos casos existe la obvia intención de enseñar habilidades específicas, tales como el buen empleo del lenguaje, el modo de caminar, de ver, de respirar, etc. Cuando alguien aprende mediante la práctica a hablar incisivamente, a sostener sus afirmaciones, a abrir los ojos y ver lo que le rodea, a mover la pelvis, a decir la verdad acerca de sí mismo o de lo que observa, o incluso a elaborar un plan de estudios universitarios, está aprendiendo habilidades. El terapeuta no tiene por qué mostrarse reacio a enseñarlas. Ello no significa imponer a una persona algo que le es esencialmente extraño, ni quitarle la oportunidad de aprender algo por sí misma; tampoco significa ignorar que la vida es algo más que una habilidad específica.

Vamos a suponer que a un paciente se le dice: «Ensaye mover la pelvis en esta forma», y que el hombre hace la prueba y acota: «Parece femenino». «Sí, femenino», admite el terapeuta. «Pero, ¿le gusta?». «Resulta cómodo caminar así», observa el paciente, y acaba adoptando un andar libre y fácil, sin preocuparse por su femineidad. No es asunto de poca monta. Los dos estarían gravemente limitados si el paciente tuviera que descubrir esto sin la instrucción o el esclarecimiento del terapeuta; en tal caso, este último le serviría de poco. Claro está que enseñarle supone un riesgo, ya que podría acostumbrarse a seguir las directivas, y por último a depender de ellas. Pero sin riesgo no se consigue

nada, y vale la pena correrlo, entre otras razones porque, de cualquier modo, es inevitable. Por más que respetemos religiosamente la iniciativa y el descubrimiento personales, el paciente imitará a menudo al terapeuta o tratará de cumplir sus instrucciones «implicítas». Por lo tanto, si tenemos algo que enseñarle, no bastará esperar beatíficamente a que algún día lo aprenda por sí mismo. Muchas habilidades pueden enseñarse directamente sin que ello implique menoscabar la integridad del aprendiz. Si el profesor de natación me explica que estoy tragando agua porque pateo demasiado abajo, ensayaré patear más cerca de la superficie y comprobaré que así nado mejor. Tendré que practicar mucho para asimilar bien la técnica, pero le estaré agradecido de no haber tenido que averiguarla por mí mismo. Quizá no hubiera dado nunca en la tecla, o hubiera perdido un tiempo que ahora podré emplear con más provecho en la etapa siguiente del aprendizaje. Igual cosa ocurre en la terapia: si una persona emite mal la voz, y se le aconseja que haga inspiraciones un poco más hondas, y que hable mientras le dura la provisión de aire, esta sencilla consigna, lejos de entorpecer su funcionamiento autónomo, le da una base para afirmarlo.

Activación

Los buenos terapeutas, sea cual fuere su procedencia teórica, son gente que comunica vitalidad con sus palabras y actos incisivos y estimulantes. El paciente que los ha frecuentado se siente renovado y animado a nuevos progresos. Esta activación, ingrediente natural de la experiencia de contacto originaria, prolonga sus efectos hasta mucho tiempo después. El talento del terapeuta al entablar ese contacto es el principal instrumento para estimular al paciente a que emplee sus propias energías y se atreva a efectuar cambios. La activación en sí y por sí contiene en germen —y eventualmente crea— nuevas oportunidades de resolución, y cada resolución contiene, a su vez, un nuevo potencial de activación. El terapeuta no se abstendrá de echar más leña al fuego, salvo en el caso de que advierta el peligro de un incendio tan voraz que luego no pueda dominarse. Cuando el paciente ha tenido la experiencia de un intercambio vigoroso y vivaz, y ha llegado a participar en su creación, difícilmente se conformará en lo sucesivo con el diálogo trivial y ano-

dino, que no inquieta pero tampoco satisface. Estará dinamizado para recrear en otra parte lo que ya experimentó con el terapeuta o con el grupo. También es posible que empiece a sentirse capaz de activar a otros. No solamente podrá responder mejor a una situación estimulante; quizás haya aprendido, además, la forma de provocarla cuando la necesite. Desde luego que en la tentativa de provocar los acontecimientos tropezará con una seria dificultad, porque fuera de la terapia las circunstancias son muy diferentes, y las frustraciones, inevitables. La sola activación pone en marcha un proceso nuevo, del que ordinariamente derivan nuevos valores y conductas, y estos a su vez suelen provocar cambios en los jefes, cónyuges y compañeros de trabajo. La disritmia, angustia, trastornos y conflictos consiguientes crean tal conmoción que podríamos llegar a preguntarnos si en realidad vale la pena. Los jefes o los compañeros de trabajo no comprenden, o están siempre demasiado ocupados para importunarlos. Los cónyuges andan siempre apurados y distraídos. Comoquiera que sea, el cambio sólo podrá sobrevenir si se corren los riesgos inherentes a tales activaciones. La conmoción no es imprescindible para el cambio: lo imprescindible es arriesgarse a la conmoción.

Una de las experiencias más estimulantes de la vida es enamorarse, cosa que ocurre no pocas veces entre el paciente y el terapeuta o entre los miembros del grupo. Este amor contiene la chispa de una movilización que trasciende la relación terapéutica. Una muchacha de veintiún años, totalmente aislada de los hombres, me contó un sueño en el que había hecho el amor conmigo, y a continuación confesó que le gustaría que el sueño fuera realidad. Expresó sus deseos —intensos y en cierto modo aterradores como eran— con una franqueza ingenua que me conmovió. Aunque no quería acostarme con ella, le dije que la encontraba profundamente atractiva, y ella vio que era cierto y que su sinceridad me había llegado al alma. Desde ese momento, los hombres empezaron a ser parte de su vida. Aceptar su condición de mujer estimulable y estimulante fue como aprender el idioma de un país donde antes había sido extranjera.

Pero el amor no es la única fuente de estímulo; también la frustración suele serlo. Nos hemos referido ya a la frustración creativa, que Perls describía como el fundamento de gran parte de su obra. Se proponía frustrar al paciente en el movimiento hacia cualquier meta que dependiera de su cooperación profesional. Movilizado por esta frustración, el su-

jeto cobraba impulso para arrancarse violentamente a su parálisis, y estímulo suficiente para obtener satisfacción por su propio esfuerzo.

El humorismo es otro de los elementos activantes que operan en el episodio de contacto, tanto dentro como fuera de la terapia. La jovialidad, el chiste oportuno, la broma, la risa que causan las incongruencias, son formas de acercarse al otro, no solo cuando está perturbado, sino también en la expansividad sana que el humorismo necesariamente suscita. La hilaridad es moneda corriente en el grupo gúestáltico. A veces funciona como una válvula de escape, sin duda, pero a menudo es la manifestación del espíritu de camaradería que abre y acerca a la gente en los acontecimientos estimulantes.

Barbara había estado contando en un grupo que las pelotas de familia la habían aplastado tanto que ya ni siquiera se atrevía a disentir con su marido, por todas las cosas que venían detrás de esto. Teatralizamos una situación que nos había pintado, en la que se disponía a conducir una camioneta cargada de chicos, con el perro de la casa, a las lecciones de patinaje sobre hielo. A último momento, el marido resolvía tomar la defensa de uno de los muchachos que siempre llegaba tarde, perdía algo o se las arreglaba de algún modo para ser una rémora. Pusimos varias sillas en fila para que figurara la camioneta, distribuimos en el grupo los papeles de los chicos y el perro, hicimos que Barbara se sentara al volante y que una persona, en el papel de marido, resolviera perentoriamente que debía aguardar hasta que el chico rezagado estuviera listo. La escena era desopilante; el perro ladraba entusiasmado, los chiquilines discutían a gritos por los asientos que iban a ocupar, y la puesta en escena de la estrepitosa comedia de familia era completa. En la exuberancia de la inspiración humorística, nuestra primera actriz descubrió que podía, por cierto, alzar la voz por encima de la batahola y hacerle saber a su marido lo que quería: partir inmediatamente sin el chico remolón.

Tocar es activante. Los relatos dramáticos son activantes. Los movimientos físicos nuevos son activantes. Y también reconocerse uno tal cual es, asumir el liderazgo, respirar en forma correcta, lanzar un bramido, revelar un secreto. La nómina de las experiencias activantes es infinita.

Nuevo sentido de sí mismo

Uno tiene un concepto notoriamente nebuloso y hasta distorsionado de sí mismo. El que oye su propia voz en una grabación o ve su imagen en una película reacciona generalmente con incredulidad. Carl Rogers⁵³ piensa que toda persona fabrica su autoimagen con la información que recoge de los demás acerca de sí mismo. Estas imágenes tanto pueden ser fieles como falsas y parciales. Por lo demás, el sentido de sí mismo que tiene un sujeto lleva implícitas las actitudes de su sociedad, su familia y sus amigos. Así, un hombre puede obligarse a la severidad, aunque sea por naturaleza comprensivo y tolerante, si cree que un buen padre debe ser severo. Otro tal vez piensa que para ser varónil tiene que hablar con voz fuerte y acento rotundo, aunque en realidad es una persona suave y callada. La oportunidad de adquirir nueva información o respuestas no estereotipadas que la terapia ofrece al individuo le abre nuevas perspectivas acerca de su propia naturaleza y le permite apreciar desde otro punto de vista las consecuencias de su carácter.

Para los cambios de la autoimagen, las reacciones que comunican los demás importan menos que los descubrimientos personales promovidos por las nuevas conductas y las habilidades recién aprendidas. El que siempre se ha considerado un ser áspero, y cuando ingresa en un grupo descubre que responde compasivamente al dolor ajeno, queda en libertad de seguir actuando de acuerdo con lo que acaba de descubrir: podrá, por ejemplo, abrazar a una persona que llora, o decir una palabra de cariño. Estas acciones tienen la virtud inherente de cambiar la imagen con total prescindencia de cualquier refuerzo procedente de los demás. Según la teoría de la disonancia cognitiva,⁵⁴ la conducta que discrepa con una actitud establecida reclama un cambio. Este cambio consiste habitualmente en modificar la actitud originaria para que se ajuste mejor al comportamiento real. De ahí que cuando un sujeto cambia de comportamiento, cambia también de actitud respecto de sí mismo.

Un paciente se reveló durante la terapia como un hombre muy tierno. En general nadie lo veía así, ni siquiera él, porque la rudeza era un elemento indispensable en su papel de ingeniero buscador de éxito. Al comentar yo que parecía un hombre tierno, su expresión pasó de la sorpresa a la esperanza, se sonrojó vivamente y se emocionó casi hasta las lá-

grimas. Evidentemente había incorporado una información nueva a su sentido habitual de sí mismo.

Naomi se tenía por una persona intuitiva y sensible, si bien creía ser nula para las descripciones exactas. Un día le pedí que describiera un cuadro de mi consultorio. Adoraba esa pintura y más de una vez había respondido a sus cambiantes y luminosos colores. Pero ahora se trataba de otra cosa: según mis instrucciones, debía describir dicha pintura en términos tan objetivos y concretos, que quien la viera por primera vez en una habitación llena de cuadros pudiera reconocerla inmediatamente. Mientras lo hacía, Naomi tornaba conciencia del pesado esfuerzo que demandaba la tarea: rechinaba los dientes, apretaba las mandíbulas y mordía las palabras. Reconoció, entonces, todo el resentimiento que guardaba contra los adultos que en su niñez le habían inculcado el principio de responder a las cosas descartando el placer, y reteniendo solo la descripción escueta. Pero descubrió también algo nuevo: *podía* hacer esa descripción, sin que disminuyera su gusto por el cuadro. Cuando terminó, dijo con grave aire de triunfo: «Ahora cualquiera que lo viese al entrar en una habitación llena de cuadros lo reconocería».

Ted, un hombre ahorrativo que tenía medio millón de dólares depositados en su cuenta bancaria, vivía frugalmente con lo que ganaba con su profesión de físico. No solo no gastaba su dinero, sino que ni siquiera lo sentía como un factor positivo en su vida. Cuando comenzó a darse cuenta de que en realidad lo tenía, y comprendió que era una palanca para la acción, empezó a sentirse independiente y rico. Primero amuebló a su gusto el departamento y, lo que es más importante, luego fue experimentando la necesidad creciente de crearse un nuevo estilo de vida.

En resumen, la enseñanza de habilidades nuevas, el poder de activación y el cambio en el concepto que el sujeto tiene de sí mismo se combinan para hacer de la experiencia terapéutica un acicate de renovación vital, aun lejos del terapeuta o del grupo. La transición está erizada de peligros, porque las protecciones y simplificaciones de la terapia faltan en el diario vivir. Por lo demás, en el marco terapéutico no se pueden moldear cambios permanentes. Las primeras veces que el sujeto ponga en práctica el nuevo aprendizaje en otro marco y en una situación necesariamente más expuesta, puede ocurrir que el comportamiento no se ajuste a su estilo personal, o que desencadene consecuencias im-

previsibles, o que se perciba equivocadamente y requiera cierta ampliación o una respuesta ulterior. Es obvio, no obstante, que a medida que cobre confianza lo irá flexibilizando y podrá rectificarlo o improvisar las variaciones que el cambio de medio imponga. Lo que se aprende en el curso de la terapia sirve sobre todo como práctica de la inventiva incansante que exige el vivir. El que está aprendiendo a remar ignora, hasta haber adquirido cierta experiencia, a qué profundidad debe hundir los remos, qué velocidad puede desarrollar, cómo tiene que hacer virar el bote para no volcarlo. El que aprende nuevos modos de mantenerse a flote en la sociedad tampoco sabe siempre el efecto que tendrán sus actos. Junto con la experiencia, aumenta la sensibilidad para captar los requerimientos del nuevo aprendizaje. Si el individuo cuenta con un apoyo continuo en su desarrollo, puede asimilar los errores, disminuye su necesidad de puntales externos autodestructivos y paralizadores, se multiplican las oportunidades de ensayar nuevos métodos, y todo esto propende a afianzar las nuevas experiencias y a trasmutarlas en una lozana realidad.

Recurrencia

La asimilación de imágenes y comportamientos nuevos parece —y es— una verdadera batalla, a causa de la dificultad de integrar los progresos terapéuticos a la vida cotidiana. No ha de sorprender, pues, la recurrencia de los temas que requieren solución. Hay temas que reaparecen una y otra vez durante toda la vida de un individuo; otros, que se agotan en un lapso determinado y no se repiten nunca más. El impase, esto es, el punto en que la necesidad de cambio enfrenta una fuerza que resiste al cambio con igual poder, sobreviene reiteradamente, hasta que el individuo, expandiendo poco a poco sus fronteras del yo, incluye lo que previamente había sido inasimilable. La recurrencia de los temas representa la exploración palmo a palmo de la tierra de nadie psicológica.

Una paciente se pasó los primeros meses de terapia reclamando que se la tratase «como a una señora». Después que se dio clara cuenta del melindre y sus inferencias, no volvió a molestarse más por el asunto, lo mismo que a una persona adulta deja de interesarle jugar con el yo-yo.

Un hombre estaba recurrentemente afligido por sus incursiones ocasionales en la homosexualidad y por el temor de que afectaran su validez como persona. El tema fue sondeado a través de numerosas fantasías, informes de sus experiencias, dramatización de las escenas relevantes y repetidas confrontaciones con el terapeuta. Después descubrió su potencia con las mujeres; la ejercitó, se casó y al poco tiempo ya no se habló más de homosexualidad en sus sesiones de terapia. No es que hubiera *decidido* eludir el tema, sino que simplemente había dejado de interesarle. Empezó luego a explorar la ansiedad que le causaba su carrera profesional y su aptitud para ganar dinero, que a la sazón necesitaba con más urgencia que antes. Su facilidad para formular juicios profesionales claros, su inclinación a arriesgarse imprudentemente y su espíritu de iniciativa pasaron a constituir los puntos focales de sus esfuerzos terapéuticos. La ansiedad seguía siendo un factor importante en su vida, pero con menos poder compulsivo, y centrada en otros intereses.

Tal vez se pregunte qué gana una persona con resolver problemas homosexuales, si va a cargar enseguida con los heterosexuales. Gana mucho, porque el solo hecho de cambiar de problemas alivia la cualidad neurótica básica de la fijación. Si alguien nos promete una vida sin problemas, está tratando de vendernos las vestiduras del emperador. Con cambiarlos de modo que reflejen el vivir presente no se hace poco. Uno de los aspectos más intolerables de la neurosis es el tedio que origina. Por cierto que las crisis de pánico o de angustia mal podrían calificarse de tediosas, pero en la existencia neurótica hay un aspecto invariable que se resiste al encuentro con lo desacostumbrado de una situación y pugna por reducirlo al mismo viejo tema. Por otra parte, en el proceso de avanzar hacia los temas nuevos se descubre el modo de tratar los problemas en general: se aprende incluso a tolerar la ansiedad, la confusión, la evolución, la crisis; particularmente se adquiere fe en resolverlos al fin, mediante el contacto. A medida que reaparecen y se resuelven los temas, su solución va mereciendo más confianza.

Por último, aunque los temas se repitan a lo largo de toda una vida, las resoluciones pueden imprimirle un estilo ricamente matizado, en vez de reducirla a una mera serie de confrontaciones periódicas. Un hombre puede pasarse la vida entera diseñando modas femeninas, impulsado por la necesidad imperiosa y reiterada de dar a las mujeres un atractivo mayor del que originariamente tienen para él. O con-

vertirse en terapeuta por la necesidad insatisfecha de aliviar los sufrimientos de su madre. O dedicarse a la música para expresar lo inefable.

En los casos más favorables, estas necesidades comportan sin duda un desarrollo de la inventiva, aunque saquen a luz temas familiares. Si la gama de las resoluciones innovadoras es lo bastante amplia, esos temas pueden ser motivos fecundos durante toda la vida.

Otras influencias en el episodio de contacto

Hay tres factores adicionales que actúan como interferencias y como atracciones en el desarrollo del episodio de contacto: el amor, el odio y la locura. Interfieren porque nos causan miedo cuando amenazan exceder nuestros límites de tolerancia habituales. Atraen porque pueden tomar cualquier dirección en que se precipiten nuestras fuerzas interiores. Son experiencias tan importantes, que invaden en diversas formas muchos episodios de contacto. Un sujeto puede, así, aprender una habilidad específica en lo concerniente a amar o a ser amado; puede experimentar la energía estimulante de amar o de ser amado; su sentido del yo puede modificarse sustancialmente según descubra que es una persona amante o amable.

El amor

La actividad amorosa comprende una gama de posibilidades que va desde las formas suaves de la simpatía y la complacencia hasta la seducción, la irradiación, el juego sexual, la devoción y el estado ardiente del *en-amoramiento*. De no ser por las propiedades enajenantes del amor, desaparecería en gran parte el riesgo que supone amar, tanto en la terapia como fuera de ella. En la terapia, donde el amor es virtualmente inevitable, se puede aprender a distinguirlo de la dependencia, de la obsesión, y tal vez hasta de la sexualidad. Los rudimentos del proceso de exploración tienden a hacer que el individuo acepte sus sensaciones como propias, esto es, surgidas de su propio flujo personal, y reconozca que pueden satisfacerse en tantas formas como arbitre su ingenio. Cuando, en las circunstancias propicias de la relación tera-

péutica, haya trascendido las barreras habituales que le dificultan amar, habrá descubierto el modo de experimentar libremente la calidad del amor, sin disimulo, estrategia ni estereotipo. Una vez que se expande más allá de las meras convenciones amorosas, se sensibiliza para captar todas las satisfacciones que puede haber en la relación terapéutica, a pesar de sus límites acostumbrados. Más aún: cuando esos sentimientos emerjan en otra parte —y siempre que no se cristalicen en alguna forma prefijada de amor— las posibilidades de satisfacción serán mayores. Con una libertad tal para aceptar la experiencia sin demandas estereotipadas, las propiedades alienantes del amor no son tan peligrosas, y el éxito no se reduce a un impulso ciego, enfocado exclusivamente hacia una sola persona: el famoso todo romántico. ¡Así, por ejemplo, el amor al terapeuta puede inspirar a una paciente el deseo de hacer el amor con él. Probablemente él no quiera hacerlo, pero de cualquier modo seguirá abierto a las numerosas interacciones que dan emoción y sentido a la relación terapéutica. La paciente, aunque esto redunde en beneficio suyo, seguirá necesitando de alguien con quien hacer el amor, y apenas esta necesidad de amor haya salido a la superficie, estará movilizada para obtener su satisfacción de otras relaciones, a medida que se vayan presentando. ¿No es esto en tal caso un mero desplazamiento del impulso sexual, una experiencia sucedánea, fundada en un mero sentido de rechazo? Posiblemente, pero solo si la persona se aferra a su ideal exclusivo, y trata a toda costa de encontrar algo que haga sus veces. El antídoto del aferramiento es descubrir el polimorfismo, comprobar que cada experiencia tiene un valor en sí, no ya como mero sustituto de alguna otra. En condiciones normales, una persona no está cautiva en sus sensaciones. Las sensaciones son simples guías que apuntan a su propia desaparición. Los sentimientos necesitan desaparecer, no perpetuarse. Tienden a recorrer todo el camino en la dirección que se les ha dado, y a desvanecerse enseguida para ser reemplazados por otros, igualmente humildes y prescindibles. Sólo el sentimentalismo fundado en el temor incipiente de una interrupción prematura lleva a la necesidad de aferrarse, crea un sentido falso de inviolabilidad, y trata de asegurar la permanencia de lo que por naturaleza es efímero. Nos corresponde a los terapeutas ayudar a redescubrir la cualidad de renovación que tiene la vida, momento a momento o año tras año. Cuando una experiencia termina, empieza otra, y en este proceso consiste

precisamente la inmortalidad, no en hacer un ídolo de una experiencia aislada.

Sin embargo, no hay que quitarle importancia al problema real que crea en la terapia la intensidad del sentimiento. El sentido de urgencia puede cobrar una fuerza desmedida; el camino que conduce a la realización puede erizarse de dificultades; la necesidad de aferrarse a las esperanzas concebidas con un determinado criterio de realización puede hacerse avasalladora. Es difícil aprender que el amor no significa obligación, y en particular que no se paga con las atenciones impuestas y altamente encarecidas por nuestros códigos sociales.

Ruth, por ejemplo, se sintió furiosa y hasta desilusionada porque yo no la visité en el hospital cuando la sometieron a una operación de cirugía menor. Había experimentado a menudo la tibieza de mi afecto en el trabajo común, y mi ausencia en tales circunstancias le hizo creer que había sido una ficción, un truco profesional para curarla. Tuvo que aprender que las respuestas afectivas a su estado de ánimo, a su tristeza, al flujo de sus imágenes, habían sido por cierto auténticas. Solo que no me obligaban a visitarla en el hospital. Quizá mi comportamiento justificara su enojo y su decepción, pero no desmentía el cálido afecto que en realidad me inspiraba, ni el atractivo que mi afecto le había permitido apreciar en sí misma. El atractivo de Ruth no dependía de la confirmación convencional que ella reclamaba de mí. Guesta reconocer que el amor no confluyente también es válido, y hasta puede ser tonificante. En todo caso la confrontación con las realidades del amor, más bien que con sus propiedades tradicionales, mueve a los pacientes a apreciarlo tal como es, y no como *debería ser*.

¿Parece una fría concepción del amor esta, en la que una de las partes no siente la responsabilidad de responder a las expectativas que ciertos contactos engendran? No es así. Hay algunas expectativas cruciales, y con legítimo derecho, al nivel de ciertas relaciones. Pero tales expectativas —y también esto es crucial— no deben connotar promesas estereotipadas, impuestas por contratos sociales anteriores. Son parte del proceso de descubrimiento mutuo y representan una declaración sensible del puesto que una persona ocupa respecto de otra. Ruth llegó así a reconocer que mi afecto por ella era genuino, si bien no dependía de una visita en el hospital.

¡Qué tentador hubiera sido interpretar su conducta simplemente como una repetición tonta de su viejo asunto incon-

cluse con un padre de quien no había recibido la atención necesaria! El calor de la relación amorosa actual puede ser muy fuerte. Breuer lo descubrió hace tiempo, cuando por ese motivo tuvo que desviarse de la corriente psicoanalítica. El mismo Freud, que demostró ser más resistente al calor, debió inventar el concepto de transferencia para aislarse. Tanto él como sus continuadores lograron despersonalizar el contacto invocando este concepto, y diciendo que el amor no tenía nada que ver con la persona del terapeuta.

La terapia gúestáltica procura enfocar la relación tal cual es. Al reexperimentarse a sí mismos como seres que aman, muchos de nuestros pacientes recobran un aspecto de la auto-experiencia plena, que falta o está debilitado en su vida cotidiana. El amor es algo más que una *cause célèbre*, o que un caso de monomanía socialmente aceptable. Lejos de estar atado sin remedio a un objeto elusivo, es una función propia del que ama. Por lo tanto, cuantas más formas de amar a más personas pueda aprender, tanto mayores serán sus probabilidades de satisfacción y cumplimiento. Al resguardo de la terapia o del grupo, en la continuidad de la interacción, en el entusiasmo del encuentro con gente atractiva, en medio de la hondura y la intimidad del buen contacto, y aun enfrentando la vulnerabilidad que a menudo impone la necesidad de amor, el paciente se encuentra en condiciones óptimas para llegar a amar a otra persona.

Todos sabemos que el amor puede ser alegre y enriquecedor sin el aditamento convencional y obligatorio de problemas tales como la permanencia, la exclusividad y la pasión. El amor de un estudiante por su profesor puede movilizarlo para que tome en serio sus estudios y a sí mismo, puede abrirle nuevos horizontes en la lectura, el pensamiento y la comunicación. Disuadir a la gente de sus amores es vergonzoso. Más bien hay que hacerle entender que amar a una persona no significa casarse con ella, ni acostarse con ella, ni mandarla a la universidad, ni invitarla a fiestas, ni estar con ella siempre. Algo de esto podría ocurrir, pero no es inevitable que ocurra. Expectativas, todas las que se quiera; inevitabilidades, ninguna.

El odio

Así como el amor es la condición genérica de una amplia gama de acciones y sensaciones, el odio comprende a su vez

una gran diversidad de posibilidades interactivas, entre ellas la cólera, el rechazo, la exclusión, la sospecha, la animosidad, la alienación y muchas otras. El odio es un sedimento crudo que se va formando por la acumulación de sentimientos, palabras o actos inexpressados que incuban el peligro personal. En el episodio de contacto su importancia es tan decisiva como la del amor, porque odiar es una fuerza nacida del no contacto, que tiende impetuosamente a entablarlo. Los contactos especiales que acompañan al odio son tan absorbentes que, si no se los afronta en la experiencia terapéutica, el potencial de contacto queda gravemente reducido. Resulta imprescindible recuperar, siquiera en parte, la capacidad de contacto que se está reprimiendo. El sujeto teme las sensaciones que podrían surgir si diera rienda suelta a sus sentimientos de odio, y le espantan las posibles consecuencias de tal liberación. Increpar a una madre o a un jefe imaginarios, aporrear el recuerdo del matón del barrio, despotricar contra el destino, contradecir al cónyuge, defender enérgicamente los propios derechos frente al terapeuta o al grupo, son otras tantas experiencias de contacto que el paciente no puede esquivar sin exponerse al aislamiento y a la impotencia.

En cualquiera de las múltiples formas que puede adoptar el odio hay un tremendo fondo de emoción contenida, capaz de hundir al individuo en su cenagosa corriente. Nadie puede permitirse tomar este peligro a la ligera. Se impone, pues, espaciar y graduar con escrupulosa prudencia las expresiones de odio, a fin de respetar la integridad del paciente. Si ha de restaurársele la paz mediante el cumplimiento de lo que reprime, las erupciones orgánicas del odio tendrán que surgir como experiencias oportunas y culminantes, no forzadas o provocadas. Todo puede acabar en una parodia ridícula si el terapeuta o el grupo, actuando como escolares revoltosos, acorralan a un sujeto bloqueado hasta hacerlo gritar de rabia. También puede ocurrir que el sujeto se aplique a sí mismo una coerción semejante; tal fue el caso del miembro de un grupo que anunció, al empezar un laboratorio, que había acudido con el deliberado propósito de desahogar su cólera. Teñida desde el primer momento por esta intención hostil, su actitud sin embargo no hizo mella en el grupo, que a la postre resultó para él una fuente de simpatía cordial. De poco le hubiera servido usar a los demás como simples muñecos y acribillarlos a alfilerazos. Ningún despliegue de furia emanado de un designio tan obsesi-

vamente unilateral podía ser otra cosa que una farsa barata, una vulgar representación de títeres. Por desgracia, sobran en la vida oportunidades genuinas para dar libre curso a la hostilidad, sin que nos obstinemos en fabricarlas. Ya se presentarán solas: no hay cuidado.

Una paciente, en un arrebato de ira, se apoderó de mi cenicero favorito y lo arrojó violentamente al suelo, donde se hizo añicos. Me acerqué y le asesté una enérgica palmada en el trasero. Le dolió de veras, y se quedó terriblemente azorada, porque hasta entonces se había dejado llevar por la impresión de que en la terapia todo está permitido. Este fue sin duda, a pesar de su brevedad, un contundente episodio de contacto, del que se desprendieron varias enseñanzas útiles. Una fue lo que ella había sentido al estrellar mi cenicero, y lo que debía haber sentido yo para pegarle; otra, el retorno a la realidad, con cierta vergüenza, aunque felizmente sin humillación; otra más, la reconciliación subsiguiente entre ambos. En síntesis, aunque había cometido un desmán, la importancia de la solución compensó el dolor del episodio. En otro tiempo, la mujer habría expresado su hostilidad pasivamente, reduciéndose al silencio con un aire de malestar y confusión. Esta vez, en cambio, su estéril dureza de antes se había fundido en una cólera fértil, todavía torpemente expresada, pero vital y solucionable. El paso hacia un contacto colérico fue, a todas luces, fructuoso.

El episodio de contacto fundado en el odio suele tener manifestaciones más sutiles. El latoso, el distraído, el embrollón, el eterno rezagado, el que nunca da su brazo a torcer, posiblemente deflexionan todos su hostilidad, hasta el punto de que apenas conservan una capacidad mínima de contacto. La deflexión hace que parezcan fuera de tiro e intocables. Necesitan aguzar su enfoque, identificar lo que sienten y las direcciones implícitas en lo que sienten.

Esta identificación resulta algo más fácil en el caso de un sujeto que retroflexiona su hostilidad. Lo que este necesita es invertir el sentimiento, desviarlo de sí y dirigirlo hacia el blanco adecuado.

Reconocer la importancia de la hostilidad en la psicoterapia no tiene nada de revolucionario ni de sorprendente. La novedad es el concepto de frontera de contacto, entendida como el centro de la acción terapéutica restauradora; y la definición del episodio de contacto como la secuencia de acontecimientos vitales dentro de la cual se establece el contacto restaurador.

La locura

El horror reflexivo a la propia locura está profundamente enclavado en el corazón del hombre. Este horror determina e impregna los contactos que está dispuesto a permitir. Los que se defienden con más fuerza contra la locura son aquellos a quienes la sociedad rotula de locos atendiendo, precisamente, al rigor de sus defensas: porque, en efecto, nadie llega más lejos que ellos para establecer la propia cordura. Así, el delirante, que insiste en la verdad de lo que ve; el catatónico, que para impedir el estallido de sus desenfrenados excesos de excitación impone a su cuerpo una rigidez tan violenta que ni siquiera puede moverse de su asiento; el depresivo, que se obliga a creer en la absoluta futilidad de la vida, para no tener que actuar de acuerdo con sus descabelladas necesidades.

Todos hacemos en menor grado lo mismo, al evitar cualquier contacto que amenace desquiciarnos. En el desarrollo del episodio de contacto hay que respetar el temor a la locura, en parte como una medida de precaución para mantener la unidad de la persona, y en parte porque este temor engendra una vigilancia que desencadena una poderosa fuerza contra el contacto.

Recuérdese que cuando el individuo se acerca demasiado a la línea que demarca su frontera del yo se siente expuesto a desaparecer, a desintegrarse, a alienarse. Allí le parece menos probable una salida feliz; tiene miedo de perder la autodirección; sus propios actos le resultan extraños, y sus consecuencias, inciertas. Enloquecer supone, desde luego, experimentar la pérdida más absoluta del propio sistema de elección. Un sentimiento semejante, aunque en forma atenuada, nos sobrecoge a veces al advertir que estamos cometiendo tonterías, que nos estamos excitando demasiado, o procediendo de algún modo contra nuestro sano juicio. Estas minilocuras son exploraciones corrientes en la situación terapéutica. El que se opone a decir incongruencias, el que se resiste a tocar, el que no quiere pronunciar discursos, el que bloquea con una continua sonrisa el temor a la depresión, el que tiembla ante la posibilidad de revelar su secreta vergüenza de masturbarse, están prisioneros de su propio horror a la locura. Para ellos la locura es el desborde incontenible que los amenaza desde que aflojan sus controles. Está en juego la pérdida del autogobierno, un albur a veces real, pero no necesariamente. La clave está en discriminar

si el temor es un mero resabio anacrónico, o si por el contrario concuerda con la azarosa coyuntura actual. Si una persona teme de veras que su momentánea tontería va a detenerse en una permanente hebefrenia, o que si llora una vez va a seguir llorando siempre, sin duda no le falta razón para bloquear la tontería y el llanto. Pero hasta que descubra que estos estallidos tienen un término fijo, y ceden a su debido tiempo ante otros importantes aspectos de la existencia, no podrá fundar sobre cimientos firmes un sentido de gobierno personal en la vida.

El apoyo que requiere la exploración de las minilocuras puede llegar de diversas fuentes. Una es la seguridad de contar con que el terapeuta u otra persona estarán a mano en caso de emergencia. El paciente necesita esta confianza para avenirse a suspender por un tiempo sus restricciones habituales, como el faquir necesita un asistente antes de zambullirse en los abismos del no-ser, so pena de que alguien lo tome por muerto y se lo lleve.

En una sesión, Kevin, espantado, visualizó con claridad eidética una escena terrible, en la que un monstruo enorme surgido del cielo devoraba a los chicos que jugaban en el patio de una escuela. Un violento arrebato de emociones y de impotencia sacudió a Kevin, que prorrumpió en alaridos tales como si el monstruo hubiera estado allí mismo; y de los gritos pasó a un frenesí de llanto, como si hubiera perdido la chaveta. Poco a poco, a fuerza de abrazarlo y hablarle al oído, conseguí que se fuera apaciguando. Al fin se sobrepuso, dejó de llorar y, alentado por el contacto inmediato conmigo, se abrió a un sentimiento de paz completamente nuevo. «¿Dónde estará usted si lo necesito?». Grave pregunta, en verdad. Está en el fondo de todas las relaciones desde el punto en que empieza a vislumbrarse una aventura común, y uno intuye que quizá no le basten sus propios recursos una vez que deponga su vigilancia habitual.

Otra fuente de apoyo es la expectativa y la garantía de que el movimiento hacia la experiencia previamente inasimilable —impensable también— será gradual, y se irá ajustando a las necesidades individuales. El paciente necesita saber que la expansión de su frontera del yo no lo expondrá a ningún riesgo irreparable, y que en cualquier momento encontrará vías de emergencia para una posible retirada. Quizá no tenga que retroceder mucho, pero debe sentir que podrá hacerlo hasta donde eventualmente necesite. Tal es la premisa básica del experimento, que analizaremos en el capítulo 9.

Significa esencialmente que observamos con respetuosa atención las resistencias que vamos encontrando en el camino, y modificamos, de acuerdo con su naturaleza, las condiciones de la exploración. Supóngase que le pedimos a un paciente que mire a su interlocutor mientras le habla, y que el paciente no puede. ¿Qué hacemos en tal caso? Por ejemplo, rebajamos la intensidad de la experiencia, y le pedimos que en vez de lo anterior recorra la habitación con los ojos y vaya describiendo lo que ve. Cuando haya recobrado, en condiciones menos intimidatorias, la voluntad de ver, tendrá más probabilidades de atreverse a ejercitar la visión en circunstancias más temibles. Si teme que mirar demasiado de cerca a otra persona lo estimule a una acción desatinada a la que no podría oponer resistencia, aprende que puede mirar, y sentirse estimulado por lo que ve, sin perder no obstante su sentido de libre elección.

El carácter gradual puede reducir a un mínimo las dificultades y los riesgos del crecimiento, y llevar al máximo las posibilidades de asimilar la experiencia, pero tiene positivas limitaciones. La vida no se anda con tantos miramientos, y uno debe estar dispuesto a aceptar de buen grado las confrontaciones ocasionales cargadas de posibilidades explosivas. Cada uno desarrolla su propia vida de acuerdo con su voluntad de aceptar estas explosiones y con su confianza en poder manejarlas. La proporción entre temeridad y cautela será a menudo un factor principal en la determinación de un estilo propio de trabajo y de vida. La experiencia temeraria no es meramente caótica, ni desentona por fuerza con la realidad. A veces un hombre temerario —el general Patton, por ejemplo— es capaz de empresas más ambiciosas y efectivas que las de un hombre cauto. El paciente intrépido suele avanzar más que el prudente, pero debe sobrellevar errores y caídas a lo largo del camino, a menudo accidentado, que lo lleva a la resolución y al crecimiento. Muchas veces lo que pasa por osadía en realidad es un funcionamiento afinado e idóneo, con márgenes de error más exigüos que los fijados por la gente de menos vuelo. Lo que para unos es un riesgo insensato, para otros puede ser el incentivo de una aventura brillante y audaz. También la relación entre el paciente y el terapeuta tiene ribetes de aventura; en este sentido se asemejan a otros artifices del riesgo: acróbatas de circo, estrategos de la política, grandes amantes o cazadores de fieras. Si erran el tiro, pueden verse en un aprieto mortal; pero los mejores llevan la marca de la intrepidez en el

espíritu... y sus aprietos, en definitiva, son menos que los de mucha gente más circunspecta.

Otra fuente de apoyo cuando se enfrentan las posibilidades de la propia locura es que el paciente sabe que *no tendrá* que hacer nada que no *quiera* hacer. Es importante respetar la cualidad autorreguladora de la elección personal. A veces el terapeuta consigue obviar las objeciones de una persona a determinada acción, sin volver siquiera al comportamiento rechazado. Véase un caso. Le pedimos a un hombre que se imagine a su madre sentada en la silla que tiene enfrente y le hable. El se niega: dice que no le gusta la ficción. Le preguntamos sus objeciones. Contesta que cuando era chico sus tres hermanas jugaban continuamente a las representaciones y lo arrastraban a intervenir en sus juegos. Un día, víspera de Todos los Santos, se disfrazaron las tres y lo persuadieron de que se ponga un vestido de baile de señorita. Sus amigos lo vieron con esa indumentaria y de ahí en más las bromas y las burlas que llovían sobre él le hicieron la vida imposible. Interrogado sobre lo que siente en ese momento al contar la historia, el hombre dice que resurge su viejo rencor contra todas las personas complicadas en el incidente: sus hermanas, los muchachos que se rieron de él, y también su madre, por haber consentido que ocurriera semejante cosa. Bueno, aquí ya tenemos una variante nueva. Estamos hablando con un sujeto auténticamente estimulado, no con un paciente que se resiste a un ejercicio artificioso o —peor aún— que quizá habría acabado por efectuarlo a regañadientes. Ahora nos afirma su indignación real. Ha desenterrado lo que antes era una corriente subrepticia y oculta, y con esto la restauración de su autoapoyo es tan relevante, como si hubiera cumplido la tarea inicial de hablar con su madre imaginaria.

Todos estos apoyos ayudan; pero el mejor, el señalado por la naturaleza misma de las cosas cuando una persona se arriesga a la experiencia de la locura, es el coraje de hacer frente al demonio y la fe en que podrá salir del lance en su sano juicio, con su integridad indemne y enriquecida. El sujeto que ríe hebefrénicamente sin ton ni son descubre que es un hazmerreír en el mundo, pero también que la risa acaba a su debido tiempo; el poseído de cólera rabiosa encuentra un compañero donde buscaba un enemigo; el deprimido puede tomar contacto con su más honda tristeza lleno de animación vital, no embotado por la somnolencia de la depresión. El que tenía miedo del movimiento frenético descubre, cuan-

do se decide a ensayarlo, que no lo arrastra al fenómeno anormal de los zapatitos de baile rojos sino que lo está dejando saludablemente exhausto. El adulto que ensaya la media lengua infantil no degenera en un bebé baboso, sino que puede explorar al enamorado juguetero que lleva adentro. Así hasta el infinito... la cordura y la integridad se alcanzan más fácilmente dentro de los límites de un vivir seguro, pero valiente. El que se extiende hasta el límite extremo de sus fronteras pone en peligro su cordura. El que rehúye la lucha quizá viva cómodo, pero se estanca. El que libra la lucha y la gana alimenta su libertad de espíritu.

8. Conciencia

«Tener conciencia del propio cuerpo en función de las cosas que uno sabe y hace es sentirse vivir. Esta conciencia es una parte esencial de nuestra existencia como personas sensuales activas». Michael Polanyi.

Por lo común se le objeta a la terapia guesáltica que es demasiado autoconsciente en todo. Las personas sometidas a terapia —se alega— ya tienen demasiada conciencia de lo que hacen; lo que necesitan es superar esta conciencia (*awareness*), para no estar tan cohibidas y poder comportarse con espontaneidad y desenvoltura. A primera vista la objeción es razonable. El terapeuta guesáltista repite a menudo las mismas preguntas: «¿De qué tiene usted conciencia ahora? ¿Qué siente, qué quiere en este momento?». Para contestarlas es posible que el interrogado tenga que interrumpir el curso de la comunicación, volver la atención hacia sí mismo, identificar lo que en realidad está ocurriendo en su interior y, finalmente, ponerse en condiciones de informar al otro acerca de procesos que, en circunstancias ordinarias hubieran podido permanecer discretamente ocultos o pasar inadvertidos.

Consideran algunos que en el mejor de los casos esto carece de valor, y en todos los casos altera la actividad presente. Inducir al paciente a esta introspección equivale, según ellos, a desviarle de la corriente expresiva del relato o de la actividad —algo semejante, en el fondo, a preguntarle a un ciepiés cuál de sus patas mueve primero, para observar el desesperado embrollo en que se mete mientras intenta averiguarlo—. Pero hay dos factores que tales objeciones no tienen en cuenta.

En primer término, una persona suele estar exageradamente consciente de sí misma solo para no hacer, por *descuido*, algo de lo que no *querría* tener conciencia. Su autoinspección continua es como el radar que la protege contra cualquier comportamiento que escapa al examen de su propio control

consciente. No quiere hacer nada de lo que no quiera darse cuenta, y no quiere darse cuenta de estar haciendo nada que no quiere. El obsesivo, exquisitamente consciente hasta de los más insignificantes detalles de su propia conducta, y de la reacción que provoca en los demás —aunque ignore, por ejemplo, su propia homosexualidad latente—, consagra a estas cavilaciones sociales una atención excesiva para no tener que reparar en sus temores personales. Esta *evitación* de la temida toma de conciencia lo mantiene cohibido, tenso, falto de equilibrio, susceptible y quisquilloso... pero a salvo. Cuando el sujeto recobra su voluntad de tomar conciencia, probablemente es inevitable que adopte por un tiempo algún comportamiento demasiado autoconsciente. Cualquiera que ha estado enfermo e impedido de caminar durante un lapso prolongado, el primer día que se levanta de la cama vigila cada uno de sus pasos con un cuidado y una atención que más adelante pierde. Solo después de restaurada la función normal puede olvidarse de sus movimientos y caminar naturalmente, sin necesidad de prestarles atención. Lo mismo le ocurre al individuo que está tratando de crecer psíquicamente. Al principio la conciencia de algo desacostumbrado —que bien puede inspirarle recelo— lo induce a una conducta premeditada y cauta que limita su autenticidad. A medida que esa conciencia se hace aceptable y asimilable, lo va dejando en libertad de olvidar tal conducta y usarla meramente como apoyo de otra más espontánea y genuina.

El segundo argumento que refuta las mencionadas objeciones contra la toma de conciencia es el siguiente: si bien un sujeto puede no tener conciencia inmediata del proceso que vive en momentos de suma concentración, será solo porque está enfocado hacia afuera, y siempre que su compromiso con una figura de interés sea absorbente, y su funcionamiento aceptable. Supuesto que quisiera tomar conciencia de su propio desempeño —en caso de que ello resultara necesario o deseable, para mejorarlo, por ejemplo— podría hacerlo fácilmente. Los ejecutantes más eximios en todas las actividades pueden, si lo necesitan o se les requiere, tomar rápida conciencia de su ejecución. Transcribiremos el testimonio de Pablo Casals sobre la función interpretativa del artista. Adviértase de qué manera se mantiene en contacto con lo que pasa cuando toca, como el malabarista, que sabe exactamente a cada instante dónde está cada una de sus clavos. Emplea su toma de conciencia para que lo oriente y lo informe en la interpretación y la ejecución:

«Una de las cosas que enseñó a mis discípulos es cómo y en qué momento pueden relajar la mano y el brazo. Aun en el curso de un pasaje rápido es posible encontrar el momento oportuno para la relajación (que puede ocurrir en una décima de segundo). Esto se vuelve una necesidad vital en la ejecución y, si no se toma en cuenta, llega el momento en que uno ya no puede relajarse (que es como no poder respirar) y se produce el agotamiento. La fatiga de la mano y del brazo proviene generalmente de la tensión muscular causada por la emoción y el "miedo al público". Comoquiera que sea, la voluntad del ejecutante debe sobreponerse a este obstáculo, y a tal fin la práctica consciente de la relajación resultará muy beneficiosa para lograr el control durante un concierto...

«Si uno presta atención cuando cree encontrarse en un estado de relajación total, suele advertir que hay alguna parte del cuerpo que podría relajarse todavía más. Y no se suponga que es cosa fácil, salvo para quien ha pasado por largos ejercicios, que es justo lo que necesitamos para mantener la flexibilidad del brazo y los dedos. [...] Sólo este impulso, procedente del centro del cuerpo, no ya de cada extremidad, agrupará los diferentes movimientos en un todo unificado, produciendo mejores resultados con menos fatigas.»⁶⁵

A la terapia guesáltica le interesa, como a Casals, la toma de conciencia que ayuda a restablecer el funcionamiento total e integrado del individuo. Para que este pueda modificar de algún modo su conducta, tiene que abarcar previamente las sensaciones y sentimientos que ella conlleva. Restaurar la aceptabilidad de la toma de conciencia —cualesquiera fueren las revelaciones resultantes— es un paso decisivo en el camino hacia el desarrollo de la conducta nueva. El sujeto aprende a hacerse más consciente a través de diversos ejercicios o de la guía sensitiva del terapeuta, que le llama la atención sobre algunos pormenores relevantes, pero ignorados, de su propio comportamiento.

Esta focalización aparece en la psicoterapia cuando la gama de experiencias humanas está dividida en experiencias culminantes y experiencias constitutivas.⁶⁶ La experiencia culminante es una forma compuesta: un acontecimiento total y unificado, de relevancia central para el individuo. Así, el hecho de escribir estas palabras es la culminación de una vida entera de experiencias que han conducido a este momento y forman parte del acto compuesto de escribir. Por

lo demás, cada movimiento de la mano, cada aliento, cada pensamiento tangencial, cada variante en la atención, la confianza o la lucidez, se conjugan para constituir la experiencia compuesta: «Yo escribo». Son, pues, elementos que entran en la composición de un todo y, como tales, experiencias constitutivas. Ahora bien, aunque estas experiencias pasan de ordinario inadvertidas, el sujeto puede explorarlas y descubrir sus relaciones con el acontecimiento central, intensificando así la experiencia culminante. Es lo que hace el *gourmet* al paladear una salsa. Inicialmente encuentra el sabor en su totalidad, como una mezcla integrada y uniforme. Luego empieza a examinar más inquisitivamente el aroma, para poder identificar los ingredientes que entran en la salsa. Es posible que reconozca entonces algunas especias, un vino familiar, determinadas proporciones de manteca, yema de huevo, crema... Avanza y retrocede así, en un ritmo creativo, entre el análisis y la síntesis, descomponiendo el sabor compuesto en sus elementos, recomponiéndolo después.

De igual modo, cuando uno explora la propia conciencia puede identificar los ingredientes de las experiencias cotidianas que son la sustancia de su vida. Polanyi describe el acto de comprensión como «un proceso de *com-prender*, de unir las partes inconexas en un todo que las comprende».⁶⁷

Así es como llega uno a entender el mundo: comprendiéndose a sí mismo y comprendiendo sus propias experiencias dentro de ese mundo. El hombre se mueve entre la experiencia de la síntesis vital y la conciencia de los factores elementales que hacen de la existencia un ciclo dinámico en permanente renovación.

La toma de conciencia, bien empleada, sirve para mantenernos al día con nosotros mismos. Es un proceso incesante, accesible en todo momento: no una iluminación única y esporádica que solo se puede alcanzar (como el *insight*) en ocasiones o condiciones especiales. Está siempre disponible, a modo de una corriente subterránea de la que puede surgir, en caso necesario, el manantial de una experiencia reparadora y vivificante. La focalización en la propia conciencia mantiene al sujeto inmerso en la situación presente, y aumenta el impacto de la experiencia terapéutica, así como el de las experiencias más comunes del diario vivir. Cada toma de conciencia sucesiva es un paso que lo acerca a la articulación de los temas fundamentales de su vida, y un paso también hacia la expresión de esos temas.

Un sencillo ejemplo extraído de una sesión de terapia mos-

trará cómo se suceden estas tomas de conciencia de momento en momento. Al iniciarse la sesión, Tom advirtió la rigidez de sus mandíbulas; a partir de ello, y en varias etapas sucesivas, pasó a hablar con menos afectación y luego a recuperar algunos recuerdos de la infancia. Tom, pastor protestante, se sentía incapaz de pronunciar las palabras como hubiera querido. Hablaba entrecortadamente, con una vocecita aguda de timbre metálico, que hacía pensar en un frágil robot. Observé en su mandíbula un ángulo raro y le pregunté qué sentía allí. Dijo que la sentía apretada. Le pedí entonces que exagerara los movimientos de la mandíbula y de los labios. Esto lo cohibió mucho, y al describir lo que experimentaba tomó conciencia, primero, de un sentimiento de terquedad y luego de una resistencia obstinada. Recordó que sus padres vivían machacándole que hablara con claridad, y que él a menudo se empeñaba en no hacerlo. Al llegar a este punto se dio cuenta de que tenía un nudo en la garganta. Estaba hablando con esfuerzo muscular, forzando la voz en vez de apoyarla en el movimiento respiratorio. Le pedí que diera más aliento a su elocución y le mostré la forma de coordinar la respiración con el habla usando un poco más de aire y procurando sentirlo como una fuente de apoyo. Aun así, su coordinación fue tan defectuosa que casi rayaba en tartamudeo. Cuando le pregunté si alguna vez había sido tartamudo pareció sobresaltarse, tomó conciencia de sus trastornos de coordinación, y recordó algo olvidado hasta entonces: que en realidad había tartamudeado hasta los seis o siete años. Entonces revivió una escena ocurrida cuando tenía tres o cuatro: su madre, que le hablaba por teléfono desde algún lugar distante, le preguntaba qué quería que le llevara. El trató de decir: «Ice cream» (un helado), pero ella le entendió: «I scream» (yo grito), y creyendo que le estaba gritando a su hermano, se puso furiosa. Enseguida Tom se acordó de otra escena. Su madre estaba en el cuarto de baño, y a él le parecía oírle reír. De pronto se dio cuenta de que la supuesta risa no era tal, sino un llanto histérico. Ahora recordaba vívidamente su atroz sentimiento de incongruencia... Mientras contaba la historia tomó conciencia, además, de la confusión que había sentido por ambos errores: el de su madre, al entenderlo mal; el suyo, al entender mal a su madre. Recobradas esas antiguas sensaciones, su elocución se hizo más fluida, se le ablandó la mandíbula y se sintió aliviado y renovado.

Aunque la toma de conciencia puede ser tan democrática

como la luz del sol, que ilumina por igual todo lo que toca, querriamos llamar la atención hacia cuatro grandes aspectos de la experiencia humana sobre la cual puede enfocarse especialmente aquella, a saber: 1) sensaciones y acciones; 2) sentimientos; 3) deseos; 4) valores y valoraciones.

Sensaciones y acciones⁵⁸

Identificar las sensaciones básicas no es tarea fácil. Pero si pudiera llenarse la brecha que separa a estas del comportamiento más complejo, probablemente habría menos casos de acciones incongruentes o desconectadas. Es común, por ejemplo, que un sujeto coma, no ya porque tiene hambre, sino porque es la hora de la comida; o porque quizá no pueda comer más tarde, cuando presume que tendrá ganas de hacerlo; o porque prefiere comer acompañado a comer solo; o porque en el lugar donde está, y a esa hora, puede comer determinados alimentos que no podrá conseguir a otra hora o en otro lugar. Salta a la vista que entre las sensaciones de un individuo y las correspondientes acciones no existe más que una relación vaga y remota. Nada tiene de extraño, pues, que la confusión resultante agrave la crisis de identidad, tan a menudo lamentada. En efecto: ¿Cómo puede uno saber quién es, si no tiene siquiera un conocimiento mínimo de lo que está ocurriendo en su interior? ¿Y cómo puede saber lo que ocurre en su interior, si una parte tan grande de su experiencia le impide hacer justicia a este proceso? Le dijeron de niño que la inoculación de la vacuna no duele... y sin embargo le dolió. ¿A quién le va a creer: a su propio brazo dolorido o al adulto omnisciente que antes vaticinó con acierto tantas cosas? De ahí que a veces los solitarios coman, los hambrientos hagan el amor y los excitados sexualmente hagan discursos. En estas perversiones de la relación natural entre sentir y hacer está el quid de la autoalienación. La sensación existe acoplada a la acción o a la expresión. Sirve de trampolín para la acción y es, asimismo, el medio por el que se toma conciencia de ella.

El concepto de experiencia sináptica es una forma de ilustrar esta relación, porque da cuenta de un enlace entre la conciencia y la expresión. La palabra *sinápsis* se usa en este sentido metafórico por su etimología, atendiendo al significado del vocablo originario; y por analogía con la descripción

neuroológica de la acción sináptica. En griego, *sinapsis* significaba «conjunción» o «unión». Correlativamente, en fisiología se denomina sinapsis la conjunción funcional de las neuronas en el punto donde la transmisión de una energía electroquímica forma un arco que salva la distancia entre las fibras aisladas y eslabona el sistema sensoriomotor en una unidad de funcionamiento regular. La metáfora de la experiencia sináptica dirige la atención hacia las funciones sensoriomotoras conjugadas, tal como se dan en la experiencia personal, esto es, como *conciencia* (aspecto sensorio) y como *expresión* (aspecto motor). Aunque de momento el énfasis recaiga principalmente sobre la sensación, la conciencia de la sensación engendra la expresión, y juntas forman una unidad de experiencia.

Podemos sentir esta unidad en muchas ocasiones; por ejemplo, cuando tenemos conciencia de nuestra respiración al hablar, o de nuestra flexibilidad corporal mientras bailamos; la siente el pintor si está consciente de su propia emoción cuando pinta. Profundos sentimientos de presencia, integridad de la personalidad, claridad de percepción y vibración de la experiencia interna son notas comunes en los momentos en que se conjugan conciencia y expresión.

Los artistas conocen bien la experiencia sináptica. Los intérpretes de las artes vivas (instrumentistas, cantantes, bailarines y actores) tienen en todo momento una aguda conciencia de sus acciones y sensaciones. La impostación de la voz, la posición de un brazo, la amplitud de un ademán, el tipo de marcha —todos los elementos que intervienen en la caracterización de un personaje— dependen de una sutil sintonización con sus propias sensaciones. Usan de su afinada sensibilidad como de un vehículo expresivo para llegar al público. Casals dice al respecto:

«Erra el camino el que no se interroga a sí mismo o desoye la "voz" de su naturaleza artística —siempre que la tenga, por supuesto—. Lo que *realmente* importa es lo que sentimos, y eso es lo que tenemos que expresar. [...]

»Quiéralo o no, el ejecutante es un intérprete, y sólo puede transmitir la obra a través de sí mismo».⁸⁰

El artista creativo —pintor, escultor, compositor, dramaturgo o poeta— pertenece al tipo humano de los que bailan sobre el filo de sus propias sensaciones. Para ellos el producto artístico es una proyección. El artista, a la vez que man-

tiene una profunda conciencia de sus sensaciones, articula bellamente en su expresión las partes sentidas y proyectadas de sí mismo. A los que no somos artistas, pero vibramos con los *insights* que ellos nos brindan, esta mezcla de expresión y conciencia nos parece algo mágico. Y en ella reside, precisamente, la matriz de su creatividad. Por lo demás, en todas las situaciones en que esto ocurre es inevitable el drama.

Las diversas terapias difieren en sus métodos para acercar la conciencia y la expresión, pero casi todas coinciden en atender tanto a los procesos internos del paciente —entre los que a veces incluyen la sensación— como a su sistema expresivo. La mayoría de los terapeutas convendrán en esto: si un paciente que habla del amor que sentía por su madre cuando ella le cantaba para hacerlo dormir toma conciencia, mientras habla, de sus sensaciones actuales, hace más impactante el relato, tanto para el oyente como para sí mismo. Es posible que su cuerpo esté húmedo, flexible, cálido, hormigueante. La aparición de estas sensaciones aumenta las virtudes reparadoras de la historia, y con la consiguiente unidad de la sensación y las palabras su relato es una confirmación más convincente de la pasada experiencia afectiva.

La exploración de las sensaciones no es nueva en psicología. Ya el viejo Wilhelm Wundt contemplaba la experiencia sensorial como la raíz nutricia de la que brota toda forma de conciencia superior. Por desgracia sus investigaciones no tuvieron nunca el sabor humanístico capaz de atraer al psicoterapeuta. Muchas concepciones humanísticas recientes anuncian que empieza a reconocerse el poder de la sensación como factor que favorece el crecimiento. Schachtel ha destacado, entre otros, que la experiencia de la sensación elemental, primaria y en bruto es esencialmente idéntica en el adulto y en el niño pequeño:

«Si el adulto se abstiene de su capacidad de discernir [entre] la sensación de placentera tibieza [y] la percepción de esa tibieza como atributo del aire o del agua [...] y se entrega en cambio a la pura sensación en sí, experimenta una fusión de placer y cualidad sensorial que probablemente se aproxima a la experiencia infantil [...]. El acento no recae sobre objeto alguno, sino íntegramente sobre el sentimiento o la sensación».⁸⁰

Muchos creen que el tono afectivo del niño es el paradigma de pureza de la experiencia sensorial; sin embargo, aunque

las sensaciones se van enmarañando con el correr del tiempo, muchas experiencias tempranas no son intrínsecamente pueriles, ni tienen por qué quedar relegadas a la infancia. La recuperación de las posibilidades existenciales tempranas resulta inapreciable en la búsqueda de la propia realización. Hoy, la inocencia primitiva de la sensación ha sido anulada por fuerzas sociales que dicotomizan al hombre, haciendo del niño y del adulto dos seres completamente aislados. Pero el adulto no es un simple sustituto del niño, sino más bien el resultado de sucesivos acrecentamientos que no siempre excluyen por irrelevante la experiencia de la infancia. Un sentido semejante al del niño puede orientar y vivificar al hombre, aun frente a las experiencias ulteriores que comporta el desarrollo. Perls, Hefferline y Goodman dicen, refiriéndose a la recuperación de los recuerdos del pasado:

«El contexto de la escena recobrada es de capital importancia. Los sentimientos infantiles importan, no como un pasado que debe ser destruido, sino como algunos de los poderes más bellos que la vida adulta debe rescatar: la espontaneidad, la imaginación, la conciencia y la manipulación directas de las cosas».⁹¹

Los testimonios de algunas personas después de ingerir ácido lisérgico refuerzan estos argumentos sobre la primacía de la sensación. Alan Watts⁹² cuenta que mientras seguía bajo los efectos del LSD pasaba mucho tiempo observando los cambios en su percepción de cosas tan ordinarias como «un rayo de sol sobre el piso, la veta de la madera, la textura de la tela de hilo, el rumor de voces que llegaba del otro lado de la calle»: «Mi experiencia personal», añade, «no fue nunca la de una distorsión en esas percepciones, como puede tenerla el que se mira en un espejo cóncavo. Más bien diría, usando una metáfora, que cada percepción se vuelve más resonante. El agente químico parece proporcionar a la conciencia una caja de resonancia [...] para todos los sentidos, de modo que la vista, el tacto, el gusto, el olfato y la imaginación se intensifican, como la voz de una persona que canta en la bañadera».

Este tipo de conciencia dinámica también puede obtenerse en la psicoterapia, pero requiere una atención estricta. La concentración es una importante técnica terapéutica para recobrar la sensación. Todo el mundo sabe que es menester concentrarse para hacer bien cualquier cosa; la dificul-

tad está en saber cómo concentrarse, porque las instrucciones suelen ser vagas, o generales o de carácter moralizador. Ello no obstante, la concentración puede ser un procedimiento específico, que supone dirigir la atención en un sentido único y fijarla sobre un objeto único de interés. Cuando está enfocada sobre las sensaciones internas pueden ocurrir fenómenos notablemente parecidos a los que engendran la hipnosis, las drogas, la pérdida del sentido, los estallidos heroicos y otras circunstancias que sacan al sujeto de su marco de referencia habitual.

Aunque de efecto menos infaliblemente poderoso que algunas de esas circunstancias, la concentración ofrece dos ventajas en la intensificación de la experiencia. La primera es que el sujeto puede volver fácilmente a los hechos y a la comunicación ordinarios; la segunda, que siente la experiencia como algo que ha contribuido a producir, no como un estado insólito que normalmente no está a su alcance. Puede, pues, ir y venir entre la concentración y los modos de interacción acostumbrados —la conversación, el desempeño de roles, la fantasía, la elaboración de los sueños— usando como auxiliar flexible de la terapia un estado de conciencia más afin al de la vida cotidiana.

La conciencia de las sensaciones y acciones cumple tres fines principales en la situación terapéutica: 1) acentúa la realización personal; 2) facilita el proceso de elaboración; 3) ayuda a recobrar experiencias pasadas.

1. No todas las personas encuentran su realización por el mismo camino, porque no todas son iguales: las hay orientadas a la acción y las hay orientadas a la conciencia. Unas y otras pueden llevar una vida plena, siempre que la orientación dominante no sea excluyente. Si el que está orientado a la acción no ha interpuesto una barrera contra su experiencia interna reactivará, mediante sus actos, la conciencia de sí mismo. El nadador, por ejemplo, descubrirá tal vez poderosas sensaciones internas; el ejecutivo que acaba de conquistar la dirección de una empresa podrá ver en su interior las fuerzas oscuras que el acontecimiento hace aflorar. El sujeto orientado a la conciencia comprobará, a su vez, que la conciencia misma lo conduce a la acción, si no la excluye arbitrariamente de antemano: el psicólogo acaso escriba entonces un libro, el inquieto tal vez se traslade a otra ciudad, el que descubre sus urgencias sexuales quizá las descargue en una relación real. Cuando se altera o se

interrumpe el ritmo natural entre conciencia y expresión surgen las perturbaciones psíquicas.

Véase un ejemplo. Kurt, próspero hombre de negocios, caso típico de persona orientada a la acción, acudió a la terapia porque no se sentía realizado. Extraordinariamente activo y dinámico, necesitaba aprovechar cada minuto, y la impresión de perderlo en algo improductivo lo exasperaba. Como la acumulación de sensaciones le resultaba intolerable, no las dejaba madurar, y las descargaba prematuramente en la acción o en sus planes de acción futura. Este hábito de adelantarse a sí mismo había llegado a crearle serias dificultades para responder a la pregunta: «¿Quién soy yo?». Durante las diez primeras sesiones conversamos largamente, e hicimos algunos tanteos preliminares de sus experiencias internas, uno que otro experimento de toma de conciencia y ciertos ejercicios respiratorios. Finalmente, un día que yo le había pedido que cerrara los ojos y se concentrara en su experiencia interna, empezó a sentir un gran sosiego y una especie de extraña unión con los pájaros que gorjaban del otro lado de la ventana. A estas siguieron muchas otras sensaciones que se reservó para sí porque, como explicó después, las habría interrumpido al describirlas... Observación justa, pero anómala en Kurt, ya que testimoniaba un respeto implícito por los sentimientos, a expensas de los hechos concretos. En otra ocasión observé que mantenía inmóvil el abdomen al respirar y le pedí que lo dejara intervenir libremente en el movimiento. Lo hizo enseguida, sin ningún inconveniente. Pronto empezó a sentir que respiraba con más desahogo y que esto le daba una sensación de fuerza apacible, muy diferente de la energía premiosa que le era tan familiar. Ahora palpaba la diferencia entre los dos tipos de fuerza —dijo—, y se describió como un auto al que acabarían de hacerle una afinación perfecta... una mezcla feliz de acción y de conciencia. Cuando se fue dijo que estaba recobrando un eslabón perdido de su vida. Que no había *malgastado* el tiempo en la terapia: lo había *experimentado*.

2. La facilitación del proceso de elaboración —segundo objetivo terapéutico que asignamos a la toma de conciencia— puede ilustrarse con el caso clínico que sigue. Lila, mi paciente, al ascender a jefa de sección en una fábrica de juguetes, tuvo que aceptar como secretaria a una mujer desorganizada y dominante, que llevaba años en esa sección. No tardó en averiguar que muchos problemas anteriores de

la oficina se habían debido a esta empleada, y le impuso varias exigencias de trabajo. La mujer tomó esto como un gran golpe, y de pronto pareció «una niña abandonada», según las palabras de Lila, que en ese momento tuvo la impresión de estar sentada frente a frente con una parte de sí misma. Tanto ella como su hermano se habían criado en un barrio pobre de Nueva York, y los dos habían sido en realidad niños abandonados, pero como Lila era la mayor y siempre lo había tenido a su cargo, solo a él lo había visto como tal, nunca a sí misma.

Los hechos que fueron saliendo a luz revelaron que había pasado toda su vida protegiendo a seres desvalidos y representando alternativamente el papel de una criatura sin protección. A medida que hablaba, fue dándose cuenta de que ya no quería hacer este papel, y reconoció que había aprovechado el enfrentamiento con su secretaria para desembarazarse de la chiquilla abandonada que sobrevivía en ella, y convertirse en una mujer cabal. Su fisonomía adquirió en este punto una expresión nueva, mezcla de ensimismamiento, introspección alerta y desconcierto creciente. Le pregunté qué sentía y contestó, desconcertada, que era como un agarrotamiento en el pecho y en las piernas. Atendió a estas sensaciones, y al cabo de unos segundos de silencio declaró sentir la contracción en la vagina. Le pedí que se concentrara en esa sensación, y así lo hizo. Pasaron unos segundos más; después se le iluminó la cara y dijo que la contracción estaba cediendo. De pronto pareció sobresaltarse, como estremecida por una sensación profunda que no describió, pero que la hizo estallar en un paroxismo de llanto, mientras pronunciaba entrecortadamente el nombre del hombre amado con quien había tenido por primera vez una relación intensa y recíproca. Cuando levantó de nuevo la cabeza, su rostro trasfigurado era el de una mujer bella e íntegra. Al reanudar la conversación, comprendió la importancia que había cobrado su confrontación con la secretaria —a la que más adelante despidió— y el redescubrimiento de su actitud protectora hacia los desvalidos. Pero sabía que el cambio más profundo, el decisivo, había empezado al descubrir la sensación en la vagina. El despertar subsiguiente de un sentido de femineidad cabal se sobrepuso entonces al sentimiento de pueril desamparo, dando realidad concreta, y hasta un principio de solución, a problemas que, de otro modo, posiblemente no hubieran ido más allá de meros planteos verbales.

3. Finalmente, el restablecimiento de la sensación sirve para recuperar algunos acontecimientos del pasado. La situación inconclusa avanza naturalmente a su conclusión una vez que se han replegado las resistencias antiguas, y que la estimulación interna mueve a liquidar el asunto hasta entonces pendiente. Desde que el psicoanálisis —del que la terapia guesáltica difiere en muchos aspectos conceptuales y técnicos— se propuso y consiguió rescatar del olvido el pasado lejano del paciente, este logro es una expectativa común en la psicoterapia. Por cierto que aquí se habla mucho del pasado, pero rara vez acompañan a las palabras sensaciones profundas. El ejemplo siguiente demuestra que las sensaciones pueden revivir, mejor que las palabras, un hecho pasado que sigue ejerciendo influencia.

Joan, viuda desde hacía unos diez años, había hablado a menudo de su relación entrañable con su marido, sin dar nunca una impresión convincente de la profundidad de la experiencia común. En el curso de una sesión, a través de una serie gradual de tomas de conciencia, experimentó sensaciones de hormigueo en la lengua, ardor en los párpados, tensión en los hombros y en la espalda, y luego cierta humedad alrededor de los ojos. Respiró hondo y sintió que estaba a punto de romper a llorar. Había una sensación de lágrimas en sus ojos, y en la garganta una especie de obstrucción que no pudo describir. Después de una larga pausa, empezó a percibir un escozor en el que concentró la atención con cierto detenimiento. Al aparecer cada sensación nueva, se hundía en un silencio y una concentración interior cada vez más prolongados, de modo que estas intermitencias frecuentemente duraban unos minutos. Cuando el silencio se asocia a una concentración focalizada, el efecto conjunto es la intensificación de las sensaciones. Joan empezó pronto a sentir una comezón difusa. Le costó aguantarla sin rascarse, pero lo consiguió. Por un momento casi le hizo gracia la sorprendente rapidez con que se propagaban sus sensaciones de prurito; después volvió a sentirse frustrada y triste, como si fuera a llorar. Aludió a una irritante experiencia que había sufrido la noche anterior en casa de sus padres, donde no se había atrevido a dejar traslucir su molestia. Enseguida tuvo la sensación de un bulto que la atragantaba, y tras un período de concentración en este fenómeno, aparecieron fuertes palpitaciones en el pecho. Su corazón empezó a latir aceleradamente, provocándole una grave ansiedad. Verbalizó los retumbos sordos —pum, pum, pum...— y

advirtió un dolor agudo en la espalda, a la altura de los pulmones. Se detuvo largo rato para concentrarse en el dolor, y al fin dijo con bastante esfuerzo: «Ahora me acuerdo de la noche espantosa en que mi marido sufrió el primer infarto». A esto siguió otra pausa más bien larga en la que pareció muy tensa y absorta. Finalmente dijo a media voz que tenía conciencia de estar reviviendo el sufrimiento, la angustia y la experiencia total de aquella noche, y en este punto se entregó a un llanto profundamente sentido. Cuando acabó de llorar alzó los ojos y comentó: «Supongo que todavía lo echo de menos». Desaparecidas las vaguedades anteriores, pudo transmitir, en esta forma llana y directa, la gravedad y la autenticidad de su relación con su marido. La transformación de la superficialidad convencional en hondura se operó, evidentemente, en virtud de la intensificación progresiva de la sensación. Poco a poco, a través de la concentración y la creciente conciencia de sí misma, Joan se fue dejando llevar por sus propias sensaciones, que en definitiva le iluminaron el camino mejor que sus ideas y explicaciones.

Sentimientos

Si bien el nivel afectivo de la experiencia personal está inextricablemente ligado al nivel sensorial, los sentimientos tienen sin duda una calidad propia, que supera con mucho el alcance rudimentario de las sensaciones. Cuando una persona dice que está asustada, identifica su sentimiento. Tal vez alcance, incluso, a reconocer en el tono afectivo algunas sensaciones implícitas que lo matizan y hasta lo refuerzan —como, por ejemplo, palpitaciones, humedad en la palma de las manos, motilidad exagerada del estómago, o falta de aliento y respiración fatigosa—. Por otra parte, también puede sentirse asustada sin estos añadidos sensoriales, experimentando clara e intuitivamente su temor, pero sin tener conciencia de ninguna sensación subsidiaria.

Hay en los sentimientos una suerte de disposición selectiva, como una tendencia a adaptar el acontecimiento particular al esquema general de la experiencia subjetiva; en cambio, las sensaciones pueden aceptarse aisladamente, no parecen requerir ni despertar este sentido de ajuste. En sí y por sí, las palpitaciones del corazón dicen muy poco sobre la personalidad del que las sufre, porque son no-específicas; pue-

den producirse en las condiciones más diversas, lo mismo en la tortura del mito que en la anticipación del goce. Es posible, pues, experimentar plenamente la sensación, sin sentimiento colateral alguno, fenómeno corriente en los histéricos, que tienen muchas sensaciones, casi todas al margen o en desacuerdo con el tono afectivo.

Cabe añadir que ciertas filosofías orientales —entre ellas el yoga— se proponen deliberadamente la experimentación de todas las sensaciones, con estricta prescindencia de cualquier discriminación valorativa personal. Encaran el dolor físico o la tristeza como experiencias en sí, y esta falta de prejuicios con respecto a la aceptabilidad de los sentimientos se constituye en un factor primordial para alcanzar y mantener una vida sabiamente serena. Según este criterio, un dolor de muelas puede proporcionar un sentido tan cabal del sí-mismo como otra experiencia cualquiera, con tal que uno se abstenga de aplicar los juicios emocionales corrientes de aprobación o desaprobación. Resultará difícil, desde luego —porque el pinchazo de las valoraciones personales es casi automático—, pero no imposible para gente formada en la disciplina y en la concentración de la voluntad.

La terapia guesáltica no se propone que el paciente renuncie a juzgar así sus sentimientos, sino que les dé paso y los use como medio de integrar los aspectos inconexos de su vida. Con este fin llamamos la atención hacia los sentimientos, en la forma que expusimos al hablar del trabajo sobre las sensaciones. La descripción del tono afectivo, el reconocimiento de incongruencias o fisuras en la experiencia, la focalización en lo que va saliendo a luz, y el mantenimiento de esta focalización hasta que emerge la expresión orgánica, son prácticas que hacen de los sentimientos otras tantas aberturas al ciclo de conciencia y expresión. Cumplido el ciclo en un nivel particular, el paciente queda destrabado y dispuesto a avanzar hacia otros ciclos nuevos de conciencia y expresión. La fluidez incesantemente renovada del proceso es una propiedad importante del funcionamiento normal.

Para llamar la atención hacia los sentimientos presentes con la frecuencia debida, hay que dominar el arte de moverse hacia atrás y hacia adelante, entre la conciencia, los actos y las expresiones del paciente. Si cuando está profundamente absorto en la narración de su historia le preguntamos lo que siente en ese momento, puede tomarlo como una distracción a la que debe resistirse, y a menudo no le faltará razón. El terapeuta sensible no se desplaza como una lanzadera del

relato a la conciencia y de la conciencia al relato, en un vaivén mecánico y arbitrario. Subrayar la realidad y el dramatismo de la historia, de modo que no quede en mero «sobreísmo», consiste en acordarle la primacía que merece por su valor en sí. Hay veces, sin embargo, en que es necesario dirigir la toma de conciencia, para llenar lagunas de la experiencia. Los indicios que permiten focalizar la autoconciencia los aporta el sujeto mismo, sugiriendo dónde puede haber lagunas. Tal, por ejemplo, una fugitiva expresión de dolor que pasa por su rostro, y parece destinada a disiparse inadvertida, sin dejar más huellas que una onda del agua, aunque haya dolor en el fondo de la historia. Preguntarle entonces qué siente, o si siente algún dolor, o quizá decir: «Por un momento pareció que usted sentía un dolor muy grande», podría ser una cuña introducida en una experiencia nueva, mientras que, si se pasara por alto el indicio, la historia sería, simplemente, una historia más. En algunos casos la expresión de dolor tal vez refleje un impacto ya sentido, y se ubique dentro de la historia sin una focalización especial. Otras veces, en cambio, desaparecerá sin que el sujeto la haya sentido, como tantas otras neutralizaciones crónicas de sus experiencias vitales. La discriminación queda librada a la maestría del terapeuta.

La terapia guesáltica está más expuesta a incurrir en un empleo dispersivo de las técnicas, precisamente por su intención de conectar los diversos aspectos del funcionamiento individual. El terapeuta tiene que resistirse a la tentación de realizar curas milagrosas, y contar más bien con que sus observaciones y sugerencias arraiguen en la situación del momento, tal como se presenta, para ir evolucionando después paulatinamente. De este modo la nueva experiencia se ajustará al ritmo del paciente en un sincronismo orgánico. De lo contrario el terapeuta se convierte en un factótum oficioso y pedante, que dispone y procesa a su solo arbitrio, desnaturalizando la relación de terapia y comprometiendo sus resultados. Ni el empaque profesional ni la flexibilidad profesional suelen darse entre nosotros en estado puro; pero a todos nos incumbe cultivar el mayor respeto por la evolución del paciente, para adquirir un máximo de soltura.

La acentuación de lo que existe, principio metodológico primordial de la terapia guesáltica, constituye también uno de sus principales medios de abordar los sentimientos. De ahí las preguntas e indicaciones que a menudo hacemos al paciente: «¿Qué siente usted ahora?», «Deténgase en ese sen-

timiento y vea adónde lo conduce, «¿Le inspira el deseo de hacer algo en particular?». Confiamos en que sus respuestas nos permitirán seguir la pista que él mismo nos proporcione. Si el estado de conciencia aflora a la superficie, sugiere el sentimiento existente y señala en qué dirección se mueve. Supongamos que una persona declare incidentalmente y como al descuido: «Me siento triste». El terapeuta le dirá: «Trate de llegar hasta el fondo de su tristeza; déjese embargar por ella, hasta sentirla como algo inseparable de usted mismo». Quizá no haga falta más para que la persona empiece a sentir más punzante su tristeza; quizá esto le mueva a hablar de una pérdida irreparable de la que no se ha consolado nunca, o a evocar un acontecimiento lejano que le causó una gran pena, o a experimentar de algún modo las profundidades de una reactividad que lo levanta de su acostumbrada chatura afectiva.

Una tarde, Ralph, que a la sazón tramitaba su divorcio, hablaba en un grupo sobre el fin de su matrimonio, con una confusa mezcla de sentimientos. Preocupado por fijar los límites de su responsabilidad personal respecto a su mujer —que apenas era capaz de cuidar de sí misma— y a sus hijos, que podían sufrir las consecuencias de la situación inestable, Ralph no podía sentir su propia pena con la pureza necesaria para expresarla claramente. Trabajó con el grupo, pero en realidad aislado, procurando establecer por sí mismo en qué medida era responsable del asunto, y en qué medida los acontecimientos escapaban a su alcance. Hecho esto, y después de permanecer largo rato silencioso, empezó a evocar suavemente en voz alta las esperanzas y la ilusión radiante que había compartido con su mujer en los primeros tiempos de casados. Poco a poco, a medida que se concretaba el recuerdo de tantas expectativas juveniles que no volverían nunca, los ojos de Ralph se llenaron de lágrimas, que al fin desbordaron en un llanto tranquilo. Su tristeza apareció desnuda en esta expresión blanda y humana, sin disfrazarse con cuestiones de responsabilidad y sin alienarlo del grupo.

La acentuación del sentimiento impulsa a la gente a expresarse. De ahí la necesidad de montar una escena relevante, donde la expresión encuentre la más amplia oportunidad de desplegarse hasta el fin. La mera expresión del sentimiento puede hacerse obsesiva e infructuosa, si no se la ubica en el contexto adecuado. Su destino sería semejante al del elevador de pesas cuyas hazañas quedan ancladas en sí

mismo, y desarrolla más y mejores músculos, sin levantar nunca nada que valga la pena. Existe, en efecto, la posibilidad de construir sistemas de pseudoexpresión en que las declaraciones, limitadas al despliegue muscular, se repitan sin resolverse. Dentro del sistema obsesivo, una persona rencorosa, amante o comprensiva, por ejemplo, no *expresa* realmente estos sentimientos, sino que los *ejercita* con reiterada regularidad. Vuelta tras vuelta sigue buscándoles razones, alimentándolos, acentuándolos y dándoles dirección.

La terapia debe romper las ligaduras del sistema obsesivo. Los sentimientos se fijan a veces sobre un objeto equivocado, o apuntan contra un blanco equivocado, o se expresan deficientemente. El terapeuta tendrá que descubrir el escenario que les corresponde, y desarrollar en el paciente la capacidad de expresión que convenga a la necesidad genuina, como en el caso que sigue. Phyllis abrigaba un resentimiento patológico contra su jefe, un sujeto «chínche», al que respondía como si tuviera poder de vida o muerte sobre ella. En realidad, todo era una tormenta en un vaso de agua: el hombre se ofuscaba fácilmente y estorbaba a cada paso la actividad de Phyllis dentro de la oficina, pero estas cosas, que la encendían de furor, hubieran podido cargarse en la cuenta de las menudas irritaciones diarias. En estas condiciones, de poco sirvió que expresara su resentimiento en la terapia y en la fantasía. Un día comprendí la raíz del conflicto: Phyllis era una persona que necesitaba sentirse rodeada de una consideración especial; le pregunté si solía obtenerla. Recordó que dos de los hombres de quienes había estado enamorada la habían tratado como a una *vedette*... aunque acabaron por plantarla repentinamente. A partir de la segunda experiencia —observó— nunca más se había permitido recibir el trato diferente que anhelaba. Le pedí, pues, que se enfrentara imaginariamente con ambos hombres y se expresara ante ellos. Lo hizo y pudo sacar a luz la turbia mezcla de rabia, sentido de pérdida, encono y determinación con la que se había quedado, y en torno a la cual organizó ulteriormente un escollo tan concreto en su vida. Hablando a esos dos hombres en su fantasía, Phyllis ventiló sus sentimientos inconclusos. En el curso de esta experiencia hondamente conmovedora, se fue apaciguando; el resentimiento contra su jefe se hizo menos agudo. Finalmente consiguió reducirlo a sus proporciones justas y asignarle un nivel inferior de importancia dentro de su vida. Pasó así del sistema neurótico que había centrado en su jefe a otro sis-

tema, que tenía una afinidad más orgánica con sus sentimientos, los cuales podrían, en este nuevo contexto, llegar a la realización.

Deseos

Tomar conciencia de los deseos, como tomarla de cualquier otra experiencia, es una función orientadora. Dirige, moviliza, canaliza, focaliza. Un deseo es una moneda lanzada al futuro. La gente que no tiene deseos —las personas depresivas, por ejemplo— tampoco tiene porvenir. Todo parece entonces tan inútil o imposible que ni siquiera vale la pena desear nada. Sí, no obstante, ocurre algo, y si el deprimido no se ha vuelto demasiado insensible, quizá reconozca el acontecimiento, pero su experiencia propia se inclina hacia el vacío.

El deseo cumple una función de enlace: integra la experiencia presente con el futuro, donde reside su cumplimiento, y con el pasado, que culmina y se compendia en él. Los deseos brotan de todos los lugares donde uno ha estado, y dan sentido a las sensaciones y sentimientos que condujeron al momento de desear. Solo cuando una persona palpa la realidad de ese momento y sabe a fondo lo que quiere, puede forjar el eslabón principal en la cadena de acontecimientos que componen su propia vida.

Decir que uno tiene que saber lo que quiere para alcanzarlo parece obvio, pero no siempre es verdad. Muchas satisfacciones nos llegan sin que hayamos tenido nunca conciencia de desearlas. Veo tu sonrisa y yo también me alegro, pero no porque haya sentido el *deseo concreto* de verte sonreír, sino simplemente porque ocurrió. Tantas experiencias ocurren con la misma gratuidad, sin plan alguno, que muchos llegan a contar con este acontecer fortuito como medio principal de satisfacción. Por desgracia, aunque la vida suele prodigar estas experiencias enriquecedoras, no puede esperarse de su benevolencia impredecible que las dispense regularmente a granel. Para alcanzar un máximo de satisfacciones hay que saber volverse como el girasol en la dirección acertada, y avanzar real o figuradamente en ese rumbo. El que sabe lo que quiere, como el girasol sabe que quiere luz, tiene ya un poderoso estímulo para el movimiento.

Por regla general, sin embargo, la conciencia de los propios deseos es poco frecuente, o demasiado selectiva, o inoportuna. En la terapia guesáltica preguntamos a menudo: «¿Qué quiere usted ahora?», y la pregunta no suele encontrar al principio más respuesta que una expresión de azoramiento, como si estuviera formulada en un idioma extranjero, que el paciente no ha aprendido aún. Necesita práctica para reconocer sus deseos. Sin una clara conciencia de lo que quiere, el sujeto se inmoviliza, atascado en una creciente acumulación de sensaciones y sentimientos, o bien se desorganiza y emprende una desatinada búsqueda que puede llevarlo a la actividad, pero no a la satisfacción. Cuando consigue identificar y expresar lo que quiere, tiene la inmediata certeza de ir por buen camino, y de avanzar hacia la realización y la liberación.

Se le preguntó a un hombre de un grupo lo que quería en ese momento y contestó que no lo sabía. El terapeuta le indicó entonces que se dirigiera a la mujer con la que había estado conversando, y reanudara el diálogo con las palabras: «Quiero que usted...». «Quiero que usted salga conmigo» dijo el hombre. Repentinamente se le iluminó la cara, se desbloqueó su sensibilidad y sintió que se restauraba el libre flujo de su conciencia. Otro paciente, un profesor universitario, se sentía agobiado por una sobrecarga de obligaciones que no le daban un minuto de respiro. Tenía tanto que leer, tanto que escribir, tanto que enseñar cada día, que su tiempo, intolerablemente estirado, parecía a punto de reventar las costuras. Después que me hizo una larga exposición de todos los apremios que experimentaba en su vida, ya demasiado ocupada, le pregunté: «¿Usted qué quiere?». Hubo una pausa... y me mostró las manos, una calzada en la otra, pero *flojamente*, dejando bastante espacio intermedio. «¡Quiero un *resquicio* en mi vida!». A muchas personas les cuesta llegar a esta clase de reconocimientos, aunque sean tan sencillos como los dos anteriores. Sin embargo, hasta que los deseos no se reconozcan, resulta improbable una acción focalizada.

Un expediente habitual para aislarse del contacto con los deseos consiste en inflarlos haciéndolos globales, indefinidos y remotos. Quiero que me respeten, quiero obtener éxito, quiero amar, quiero ser un buen marido... Vendría más a cuento que el interrogado pudiera contestar: quiero que dejen de molestarme con preguntas, o bien: quiero practicar patinaje sobre hielo, o perfeccionar mi francés, o aprendi-

der una forma más eficiente de hacer el amor. Deseos tales han alcanzado status de figuras: están claramente definidos y por lo menos los ingredientes necesarios para su cumplimiento son accesibles e identificables. Pueden pues servir de materiales para construir nuevos modos de experimentar el propio yo. De ahí que nos propongamos desinflar los deseos globales, reduciéndolos a términos específicos y comprensibles. Con este fin hay que modificar las preguntas de práctica, y decir, por ejemplo: «¿Qué tendría que hacer usted para ser un buen marido?», o «¿Cómo actuaría la gente con usted si lo respetara?»

En una terapia de parejas, Vivian se estaba quejando de que Stan, su marido, no la trataba con respeto, y él, de que ella no lo trataba con la comprensión debida. Les pedí que intentaran articular más claramente lo que cada uno quería del otro. El diálogo subsiguiente aclaró que el respeto reclamado por Vivian significaba que Stan, al volver cada día a su casa, verificara cómo se sentía ella, antes de echarle encima el peso de sus calamidades diarias. La comprensión reclamada por Stan significaba, a su vez, que Vivian escuchara lo que él tuviera que decir, sin darle consejos que no lo hacían sentir comprendido, sino disminuido. Así planteadas, sus respectivas exigencias parecían razonables: se trataba de cosas concretas y factibles, mientras que el pedido de comprensión o de respeto resultaba demasiado vago, en particular entre personas convencidas de ser respetuosas la una y comprensiva la otra. La aparición de un deseo claramente definido iba a permitirles encauzar su energía con acierto y efectividad. El conocimiento específico de lo que querían aumentó sus posibilidades de lograrlo.

Valores y valoraciones

La conciencia de los valores y valoraciones se concentra habitualmente en torno a unidades de experiencia mayores que las sensaciones, los sentimientos y los deseos. Ello no obstante, también es una actividad unificadora, que incluye y compendia en gran parte la vida anterior del sujeto y sus correspondientes reacciones.

Puede observarse la función central de esta toma de conciencia en el caso ya estudiado de Lila, la mujer de negocios que, al enfrentarse con una secretaria ineficiente y dominan-

te, vio de pronto en ella a una niña desvalida. Tras esta valoración de su secretaria como una criatura digna de piedad reconoció, en una nueva toma de conciencia, que sus valores personales exigían cuidar y proteger a los niños desamparados, no despedirlos sumariamente. Por último, reconoció como propio el desamparo infantil que había proyectado en su secretaria, y se le hizo ineludible resolver este conflicto de valores, para afianzar sus actos en la necesidad presente, no en valoraciones caducas fundadas en requerimientos pasados.

La solución llegó a través de sensaciones corporales que la confirmaron en su madurez de mujer. El impacto inmediato y poderoso de la sensación actual desbloqueó su conciencia, obstruida por los juicios y valoraciones convencionales a los que había cedido el gobierno de sus actos, y le permitió ver más claramente las direcciones que quería seguir. Mediante la síntesis de su desvalimiento pueril y su femineidad madura pudo acceder a nuevos valores: 1) que los adultos que parecen niños desamparados no siempre justifican una protección automática; 2) que no toda persona que necesita protección es forzosamente un niño indefenso. A partir de este punto dispuso de entera libertad para decidir que su secretaria, aunque parecía realmente una niña desvalida, era una persona negativa y perjudicial a la que debía despedir. Quedó libre también para aceptar que su propia necesidad de amor no era una flaqueza de chiquilla desamparada; podía, en toda su madurez de mujer, entablar una relación plena y cálida con alguien a la vez fuerte y generoso como ella.

Conviene recordar que la toma de conciencia de valores y valoraciones repercute sobre una vasta gama de juicios y contradicciones internas. A menudo, la tabla de valores que una persona se ha construido deberá reconstruirse si contiene material anacrónico. Para Lila la asistencia de la niñez desamparada tenía gran valor porque significaba que su hermano y ella no debieron ser desamparados, la afirmación de un derecho que en un tiempo había necesitado desesperadamente reivindicar. La convicción de que era ella la que debía proteger tenía un alto valor de supervivencia. No llegó a esta convicción arbitrariamente ni por capricho, sino por necesidad. Con todo, las circunstancias habían cambiado desde entonces y por lo tanto su temprana apreciación tenía que reaparecer en carácter de figura, para que pudiera reevaluarla y determinar si seguía siendo necesaria y útil.

Si continuaba respondiendo a una necesidad actual, persistiría; si, por el contrario, solo era el eco de una necesidad inexistente, podría liquidarla y pasar a otros valores más sincrónicos.

También es interesante describir el papel que desempeñó la proyección en la valoración de la secretaria como una niña desamparada. Lila había podido aceptar y asimilar la situación precaria de su hermano, porque no amenazaba su integridad personal, pero no había admitido que tal situación era también la suya, porque esa verdad la asustaba demasiado. Además, para verse a sí misma como la encargada del hermanito desvalido —relación no recíproca, que funcionaba en una sola dirección— tenía por fuerza que considerarse menos desvalida que él. Al fin y al cabo era la mayor de los dos, la más fuerte, la más juiciosa, la que se las arreglaba con más maña. Necesitó después mantenerse en contacto con la debilidad y la vulnerabilidad, pero siempre como algo ajeno; la debilidad existía, ciertamente, pero no era una característica suya, sino de los demás, de mucha gente que la rodeaba y de algún modo dependía de ella. Así fue como llegó a proyectar en su secretaria —que estaba en una posición inferior y dependiente— el desamparo pueril que no toleraba aceptar como parte de sí misma.

En la protegida situación de terapia, Lila se atrevió al fin a permitirse la emoción creciente de reconocer, primero en su secretaria y después en sí misma, la condición lastimosa del niño abandonado. Pudo por fin deshacer la proyección, reasumir su debilidad alienada. Pudo seguir juzgando valioso proteger a los desamparados, pero discriminadamente: distinguiendo entre los que debían ser protegidos y los destructores, que requerían otra respuesta. Llegó, por último, a una resolución nueva, que concertaría la delicadeza de su femineidad con la necesidad de prodigar y recibir cuidados, en condiciones de elección y en una relación de paridad entre iguales... mutua y no amenazadora.

9. Experimento

«Nada que sobreviva, que esté vivo aún, puede ser tratado con indiferencia». Bernard Berenson.

Aunque hace ya mucho tiempo que se reconoce la importancia de la actividad en el proceso del aprendizaje —desde John Dewey hasta Paul Goodman, John Holt y George Denison, entre otros—, la mayoría de la gente sigue aceptando el «sobreísmo» como el método habitual para resolver sus problemas. Hablan de ellos con los demás, o les dan vueltas y vueltas en su pensamiento hasta que (si tienen suerte) llegan a un punto en que encuentran justificada la acción, y solo entonces, si no ha pasado la oportunidad, la intentan. Sin embargo, con harta frecuencia estas decisiones resultan meros calcos «sobreístas» que descartan toda innovación y no consienten la improvisación inductiva. Ahora bien, la actividad basada exclusivamente en la deliberación previa, y sin la influencia lubricante de la inventiva actual, tiende a desvitalizarse y a volverse automática. El ensayo y el error parecen superfluos y la exploración de orientaciones nuevas suena simplemente a herejía. Valga como ejemplo el caso demasiado común del estudiante de medicina para quien seguir esta carrera es tan obligatorio que hasta considerar las alternativas posibles lo llena de pánico, por penoso que sea su trabajo en la facultad. La suerte fue echada para él de un modo tan irrevocable que ya ni recuerda si la decisión fue suya o de sus padres. El tiempo perdido, la presunta infidelidad a los valores familiares o tradicionales, el horror a las direcciones inciertas, lo amarran al compromiso inicial. A lo sumo podrá rumiar algunos cambios hipotéticos, pero sus ligaduras con el pasado lo paralizan para la acción. Cuando la toma de decisiones se ajusta a este esquema rígido, no hay cabida para el error ni para la individualidad, igualmente menospreciados como indeseables y perturbadores. En la sociedad actual, que exige resultados rápidos y positivos, las apuestas son demasiado altas y los errores demasiado

costosos: pocos pueden permitirse explorar ideas o posibilidades de rendimiento incierto.

La terapia gúestáltica intenta restablecer la conexión entre el «sobresím» y la actividad. Integrando la acción al proceso de toma de decisiones, el individuo se sustrae a la influencia embotadora de sus cavilaciones «sobresímicas». Toma mejor sus decisiones cuando su propia actividad empieza a señalar un rumbo identificable que merece su adhesión íntima. Un joven verá que la medicina es la carrera que más le conviene sólo después que haya seguido (y gustado) un curso de biología, después de haber visitado a un médico amigo de la familia para averiguar cómo se propagan los gérmenes, después de haber actuado como asistente en su clase de primeros auxilios. La decisión que tome en este punto será firme y encontrará arraigo en su personalidad. La terapia gúestáltica procura contrarrestar la parálisis «sobresímica», llevando al primer plano el sistema de acción del paciente. Lo moviliza para que confronte las emergencias de su vida a través del experimento, y saque a luz los sentimientos y los actos abortados en condiciones de relativa seguridad. La emergencia inofensiva así creada hace tolerable la exploración incierta que, por lo demás, puede extenderse a los dos extremos del continuo seguridad-emergencia, destacando primero el apoyo y después el riesgo, según parezca predominar un aspecto u otro.

Un hombre torturado e inhibido por la prepotencia de su jefe lo imaginó sentado frente a él en la escena de la terapia, y acabó gritándole a su imagen que «¡De buena gana lo mataría, lo mataría, lo mataría!». Más de una vez había sentido el impulso de gritárselo, pero el antagonista era demasiado poderoso para exponerse a sus represalias. Si bien el riesgo se reducía a un mínimo en la situación actual —ya que solamente él y yo asistíamos a su fantasía—, siempre corría el peligro de ser aplastado por su propia furia. Entregarse a una emoción violenta es peligroso, a pesar de los apoyos del ambiente; sin embargo, la presencia de estos apoyos hace que el paciente se aventure de buen grado a la experiencia.

Según esto, llevar a la escena de la terapia asuntos inconclusos que se iniciaron y tuvieron relevancia fuera de ella podría ser una imitación de la realidad, un mero juego psicológico. El experimento no debe degenerar en paliativo o sustituto de un compromiso válido. Cabe compararlo más bien con la forma artística. El artista no se limita a recrear

la escena que ve. Combina la realidad exterior con su experiencia interna, y la síntesis resultante es un descubrimiento incluso para él mismo. En el experimento terapéutico ocurre otro tanto. El paciente no trata sólo de reproducir algo que ya ha sucedido o podría suceder; por el contrario, al expresar sus necesidades en ese determinado momento se relaciona con la realidad exterior. Ni ensaya para un acontecimiento futuro, ni reconstruye un acontecimiento pasado: experimenta en el presente su propio tránsito, al pasar de la toma de conciencia a la acción experimental. Una vez que ha sentido el ritmo de este impulso existencial, es muy posible que se comporte en el mundo exterior de modo diferente que antes, pero su comportamiento no será en ningún caso una réplica exacta del acontecimiento terapéutico, y esto ya tiene suficiente importancia.

El experimento no es el ensayo previo ni la autopsia de una acción. Si el hombre que increpó a gritos a su jefe hubiera de repetir la escena en la realidad, tomándola como un guión aprendido de memoria, cometería un disparate irreparable. En cambio, como preparación para un contacto más creativo con su jefe, el episodio podría abrirlo a su sentimiento de autoapoyo y a su iniciativa personal, antes paralizada. Nuestro experimento creativo difiere de la forma artística por lo menos en un sentido importante, que el siguiente comentario de Herbert Read contribuye a aclarar:

«No podemos, pues, *conocer* nuestro propio ser; solo podemos *traicionarlo* y lo hacemos, como el término mismo lo indica, fragmentaria e inconscientemente. Nos traicionamos en nuestros gestos, en nuestras inflexiones de voz, en nuestra escritura y, en general, en todas las formas o configuraciones (*Gestalten*) que registran automáticamente el cauce seguido por el torrente de la conciencia. En este sentido, todo arte es una autodelación inconsciente, aunque no necesariamente una toma de conciencia del ser propio traicionado».⁶³

El experimento terapéutico difiere de la expresión artística tal como Read la concibe en cuanto se propone, precisamente, hacer tomar conciencia del «ser propio traicionado». Este es, de hecho, uno de los grandes fines que perseguimos, y esta misma disponibilidad de la toma de conciencia apoya al sujeto, lo orienta hacia sus necesidades y lo impulsa a realizar actos que expresan y coronan su natural sentido de sí mismo.

Nuestro esquema es, en cierto modo, inverso al de la creación artística. El artista bucea en su reactividad personal y extrae la obra acabada, que da cuenta de su posición en ese particular momento de su vida. La obra concluida es, en forma tangible, algo de sí mismo que pone a disposición de los demás, con la esperanza de conmoverlos, orientarlos, asombrarlos, deleitarlos —ofrecerles, en suma, su perspectiva propia de la experiencia común, haciéndola menos efímera de lo que suele ser la existencia—. En la terapia, no podemos exhibir ni enmarcar nuestras obras: no existe aquí nada semejante a un «producto acabado». El que crea lo hace para sus fines exclusivos, y probablemente se mostraría reacio a dar a publicidad sus creaciones. La obra de arte del paciente no es un mensaje que comunica a los demás, sino un diálogo ampliado con su propia naturaleza y con el prójimo. Ello no obstante, lo que ocurre en el experimento creativo se asemeja a la expresión artística por sus inusuales características de excitamiento, descubrimiento y emergencia. Aunque el proceso de elaboración se desarrolle privadamente, y solo el resultado final se exponga a la observación del público, el artista expone su vida psíquica a través de su obra. Lo mismo ocurre con el paciente, que puede estremecerse, debatirse, reír, llorar y experimentar un sinnúmero de otras cosas, dentro de las reducidas dimensiones del ambiente terapéutico. Al igual que el artista, atraviesa zonas de experiencia ignoradas que tienen su realidad peculiar, y dentro de las cuales no hay para él garantía alguna de llegar a buen término. Confronta una vez más las fuerzas que ya antes lo habían lanzado a territorios peligrosos, y el regreso se vuelve tan incierto como instintivamente había temido. El terapeuta es el compañero y el guía que lo ayuda a mantener el equilibrio entre el aspecto de seguridad y el aspecto de emergencia del experimento; a él le corresponde proporcionar sugerencias, orientación, apoyo. Siguiendo y alentando el desarrollo natural de los temas inconclusos del paciente en sus propias direcciones, hacia su completamiento cabal, el terapeuta colabora en un drama que se va escribiendo a medida que se desenvuelve.

El experimento puede adoptar varias formas, que clasificaremos en las cinco modalidades siguientes: 1) teatralización; 2) comportamiento dirigido; 3) fantasía; 4) sueños; 5) tareas asignadas.

Teatralización

Desde el principio se acusó a la terapia gestáltica de ser una terapia de «actuaciones» (*acting-out*), y efectivamente hay en ella «actuación», aunque no en el mal sentido implícito en la definición psicoanalítica del término. En este contexto, la actuación ha adquirido un significado equívoco, porque se asocia tradicionalmente a la conducta de quien pretende llevar a la práctica, en forma desarticulada e inoportuna, ideas introducidas en la terapia o fomentadas por ella. Más de un terapeuta se inquietaría mucho si pensara que algo que se exhumó en las sesiones podría ocasionar en otra parte un comportamiento embarazoso o perjudicial. Lo perturbaría demasiado que un paciente, después de oírle comentar que, según Freud, la prohibición del incesto fue la mutilación más grave inferida a la humanidad, saliera de la sesión dispuesto a acostarse con su madre. Sin embargo, estos riesgos son inevitables, porque lo contrario supondría que el paciente se resignara a elaborar y resolver sus problemas permaneciendo inactivo fuera de la terapia; que, además, sabría cuándo ha llegado a la madurez, y recién *entonces* tendría el buen tino como para comportarse adecuadamente.

Detrás de esta farsa hay un absoluto desconocimiento de todo lo que hoy sabemos sobre el proceso de aprendizaje, y en particular de que la actividad es un *requisito imprescindible* para asegurar sus resultados. La actuación quizá fue, en su momento, la única vía de expresión que encontró abierta el paciente psicoanalizado, ya que el diván trababa los movimientos naturales hacia la acción activados en el proceso terapéutico. La terapia gestáltica, en vez de ignorar este factor esencial del aprendizaje, promueve la actividad del paciente, cuidando que la acción sea oportuna y adecuada a su vida.

Nos hemos referido antes a los cuatro niveles de expresión que describen los semantólogos: bloqueada, inhibida, exhibicionista y espontánea. Las expresiones bloqueadas y las inhibidas, como se recordará, son las que no se manifiestan, ya porque el sujeto no reconoce sus impulsos, ya porque frena su exteriorización aunque los reconozca. Las expresiones exhibicionistas son las que no se han asimilado bien al sistema de actividad del individuo. Las espontáneas son las que emergen plena y naturalmente, con autenticidad y desenvoltura. La persona «actuadora» está en la etapa exhibicionista de

la expresión, en la que *muestra* lo que tiende a ser, pero sin *ser* realmente lo que es. En verdad, es una etapa crítica; primero, porque a menudo hay que pasar por ella para llegar a la fase espontánea; segundo, porque es fácil quedarse detenido allí, confundiéndola con la espontaneidad, sin reconocer su carácter de prueba. Hay individuos que, empeñados a todo trance en alcanzar la espontaneidad pura de la acción expresiva, se resisten a pasar por la etapa exhibicionista. Quizá bloqueen en tal caso todo comportamiento nuevo que los haga sentirse torpes o artificiosos, sin considerar que ese comportamiento puede ser perfectamente válido, aunque todavía no se haya integrado bien. Muchas veces es necesario tolerar la etapa exhibicionista como paso previo para efectuar cambios más profundos en la propia naturaleza. ¿Aceptaré un sujeto petulante el riesgo de pasar por necio o informal? Si se niega, seguirá siendo lo que es: un petulante; si se aventura, posiblemente disuelva su petulancia en una jugosa sabiduría.

En comparación con la etapa bloqueada o con la inhibida, la etapa exhibicionista tiene por lo menos una ventaja apreciable, y es que la persona mantiene viva su necesidad de hacer cosas nuevas y, si obedece a esta necesidad, intuitivamente se apoya a sí misma, aunque su comportamiento sea torpe, vulgar, extravagante o incomprensible. El hombre que se declara a todas las mujeres a poco que le gusten, difícilmente resultará tan persuasivo como el que sabe lo que quiere y cuándo lo quiere. Puede ocurrir, sin embargo, que un versátil Don Juan, si no se estanca en su avidez indiscriminada y su exhibicionismo, descubra eventualmente el sentido de la proporción y el sentido de la oportunidad, junto con las otras condiciones que requiere el desarrollo de una relación amorosa. Por desgracia, es muy fácil estancarse, de modo que al terapeuta le incumbe reconocer la diferencia entre el comportamiento exhibicionista y el comportamiento espontáneo. Demasiado a menudo se confunde con un progreso integrado lo que no pasa de ser un juego, una convención o un alarde.

La teatralización consiste, para el terapeuta gestaltista, en dramatizar dentro de la escena terapéutica un aspecto de la existencia del paciente. Puede partir de una declaración que este haga o de un gesto que esboce. Si amaga un ademán, podemos pedirle que lo desarrolle con mayor amplitud. Supongamos que al desplegar el movimiento lo encuentra parecido al de un león al echarse sobre la grupa. Le pregun-

tamos cómo siente eso. Dice que le da ganas de rugir. Lo alentamos a que ruga. Lo hace, y empieza a dar vueltas por la habitación, tirando zarpazos a la gente. Cuando termina ha asustado a algunos, ha divertido a otros, ha desconcertado a los más, y ha descubierto su propio excitamiento contenido. Este excitamiento le muestra un aspecto nuevo de sí mismo —el aspecto del poder, el aspecto animal, el aspecto que tiende vigorosamente al contacto— y empieza a revelársele algo que estaba faltando en su vida. Bien graduadas y oportunamente repetidas, estas caracterizaciones influyen sobre el sistema de acción del individuo, y le abren nuevos rumbos. La teatralización puede presentar diversas formas. Elegiremos solo cuatro ejemplos, aunque puede utilizársela para hacer más incisivas y dramáticas muchas experiencias humanas.

1. *Teatralización de una situación inconclusa del pasado lejano*

La que sigue es la experiencia de Sue, una mujer determinada a no asustarse. Podía sentirse frustrada, confundida y terca, pero muy rara vez asustada. Hablaba con voz ronca, manteniendo el cuello y los hombros rígidos. Tenía tan apretada la garganta, que le pedí que se introdujera un dedo hasta el fondo, para provocarse arcadas. Esperaba que esto bastaría para aflojarla, y para que su voz adquiriera mayor resonancia. Por lo demás, esa miniemergencia podría darle un sentido del temor que tan compulsivamente bloqueaba. Se metió el dedo en la boca, en forma precipitada, y acabó tosiendo y con una ligera náusea . . . pero sin temor. No hubo arcadas tampoco. Le pedí que lo hiciera de nuevo y volvió a ocurrir lo mismo: precipitación y tos, ninguna arcada, evidente falta de temor o emoción. Conversamos un poco sobre su precipitación habitual en la vida. Después le pedí que probara una vez más. En esta ocasión, Sue logró provocarse el reflejo, pero volvió a toser y cortó el espasmo de la arcada. Observó que una parte de sí misma permanecía inalcanzable e impenetrable. Y recordó que ese sentimiento, que a la sazón le resultaba familiar, lo había experimentado por primera vez de niña, ante los frecuentes ataques de su hermano, cinco años mayor que ella. En aquel tiempo no conseguía nunca impedir que la arrojara al suelo, se le echara encima y la inmovilizara, sofocándola sádicamente. Cuanto más

le suplicaba «¡Por favor!» o «¡Basta!», más redoblaba el muchacho su forcejeo. Poco a poco aprendió que, permaneciendo impasible, tenía más probabilidades de disuadirlo. Así, lo que empezó por un desesperado intento de impasibilidad, destinado a manejar a su hermano, se prolongó mucho más allá de la relación con aquel.

Aquí es donde empieza nuestra teatralización. En vez de conversar sobre esos recuerdos, le indiqué que se quedara impasible, hiciera yo lo que hiciera. Asintió. Me acerqué, le rodeé el cuello con las manos y empecé a apretar. Permaneció asombrosamente fláccida. Por último intentó detenerme, forcejeando vigorosamente por desprender mis manos de su garganta, pero como no la solté enseguida se apresuró a volver a su flaccidez anterior. Entonces me detuve. Ella observó que hubiera podido hacerle daño, ya que no me había dado a conocer el efecto que le causaba. Advertí un principio de agresividad en su tono. Le sugerí, pues, que cuando me le acercara de nuevo se defendiera con toda la energía posible. En efecto: en cuanto me dispuse a atacarla, se levantó violentamente antes de que la alcanzara, amagó abalanzarse a mi garganta, empezó a luchar conmigo, y pronto estábamos trenzados los dos en el suelo. Pasado un momento, a pesar de su tenaz y poderosa resistencia, conseguí tenderla de espaldas, y empecé a inmovilizarle los hombros, contra su fuerte oposición. «¡Basta!», explotó entonces Sue, con el rostro congestionado. Cedió, y nos pusimos a conversar. Estaba profundamente afectada, no solo por el esfuerzo físico, sino además por el retorno de sus antiguos sentimientos, y porque el nuevo desenlace le revelaba que yo no era su hermano, y que ella podía tener una influencia efectiva en un mundo que, después de todo, quizá no fuera tan intransigente.

La voz ronca, el cuello y los hombros tensos, la falta de temor, la obstinación y la impasibilidad eran indicios —incompletos en sí mismos— que se fueron desplegando como partes de la teatralización progresiva. El drama avanzó paso a paso, hasta revelar su naturaleza y el asunto inconcluso del pasado.

Tal vez esta teatralización parezca arriesgada y antiprofesional. El riesgo, en todo caso, no excedió los límites aceptables, porque yo había trabajado ya extensamente con Sue y la juzgaba capaz de tolerar sin ser avasallada el vigoroso contacto físico. Contaba además con su confianza en mí, que le permitiría saber que ni siquiera en el curso del expe-

rimento se crearían distancias entre ambos. Tachar de anti-profesional la teatralización significa tener un concepto muy anticuado del profesionalismo. La responsabilidad profesional del terapeuta lo obliga a comprometerse a hacer cuanto sea necesario para ayudar a que el paciente recobre todo lo que perdió en el camino a su consultorio. Así como las tempranas experiencias de Sue no fueron versiones diluidas de un ataque, tampoco su relación con el terapeuta podía ser un contacto diluido.

2. Teatralización de una situación contemporánea inconclusa

El pasado lejano no es el único depósito de asuntos inconclusos. Por lo general los enfrentamos a diario. Gran parte de lo que queda inconcluso se asimila; otra parte, que no es asimilable ni se puede desechar así como así, provoca indigestión. Hasta que alcanza su completamiento, retiene una cantidad considerable de energía. Las consecuencias son el letargo, la hostilidad, la autodesvalorización, y toda la gama de experiencias personales en las que está centrada la terapia.

Victor se lamentaba resignadamente en un grupo de la intolerable interferencia de su mujer en su vida. Según dijo, se las arreglaba siempre de algún modo para interponerse entre él y cualquier persona con quien conversara. Le pedí que prosiguiera su conversación con el grupo, y encargué a una de las mujeres que se pusiera en medio de Victor y la persona a quien le hablara. Lo hizo así con todo brío, más o menos como un as de básquet marcando a un puntero peligroso. La comicidad y el movimiento de la escena contrastaron agudamente con la monotonía y la lentitud de la exposición de Victor. Pronto se lanzó a la acción también él, movilizándose para seguir en comunicación con los demás por encima de la mujer que se interponía. Para ello alzó la voz, habló con palabras y ademanes más enérgicos, le ordenó que se callara la boca y saliera del paso, la empujó con el hombro para ponerse delante de ella, y no cejó en su empeño de sacarla de en medio. En el curso de esta escena se le hizo evidente que había abandonado su pasividad anterior, y pudo reconocer la excesiva docilidad con que había cedido el terreno a su esposa, presumiendo que era más fascinante que él y renunciando a toda tentativa de atraerse el interés de la gente. Comprendió, asimismo, que era posible manejar la

agresividad con mesura, sin llegar necesariamente a una ruda rivalidad.

La teatralización puede resultar cómica, pero importa distinguir entre comicidad como evasión pura y comicidad que agiliza un acontecimiento sin hacerle perder su efecto esclarecedor para las personas comprometidas. Casi todos los grupos con los que hemos trabajado tuvieron momentos de hilaridad. De hecho, en un caso en que advertimos una sensible falta de humorismo, nos aplicamos a estimularlo, y cuando al fin surgió resultó un factor decisivo para que los miembros del grupo se tomaran en serio unos a otros. Si hasta entonces la escena había carecido de vida, en cuanto apareció el humorismo las personas empezaron a entrar en confianza y a interesarse más entre sí. El trabajo del grupo adquirió con ello dimensiones más profundas. Jugando y en son de bromas pueden explorarse problemas que, sin la gracia de la risa, serían demasiado penosos, o no se verían en su perspectiva justa. El chiste, la payasada, la exageración, la caricatura suelen ser una forma del retrato, esbozos en que el sujeto acentúa un rasgo central que quizás sólo percibe oscuremente. El humorismo, por lo demás, es un reconocimiento creativo que salva, en sus aspectos redentores, algo que de otro modo se experimentaría sin relieve, o como un mero elemento negativo.

Aunque el carácter lúdico de la teatralización es una fuente de vitalidad, a muchos les cuesta entrar en el juego. Las más de las veces tienen un sentido demasiado estrecho de la relevancia, y les resulta arduo pasar de sus graves expectativas intelectuales a lo que consideran juegos frívolos. A menudo hay que calcular la oportunidad exactamente, con un margen mínimo de error, porque si no calza en el momento justo, estas personas se rehúsan a hacer el menor esfuerzo para adaptarse. Solo participarán en la teatralización en condiciones óptimas. Los niños, por el contrario, siempre intuitivamente ávidos, trasladan a sus juegos el arrebatado entusiasmo que ponen en sus experiencias. De buena gana hacen de médicos, de maestras, de visitas, de vaqueros o de indios... El juego no es para ellos una imposición, sino la creación de una realidad nueva que tiene fuerza por sí misma y con la que se compenetran mejor. Al adulto puede ocurrirle otro tanto en la teatralización de sus experiencias. En cuanto la realidad real pierde su imperio sobre el sujeto, y este puede inventar y afrontar condiciones nuevas, se restaura la movilidad del cuerpo y del alma. Las sorpresas que

entonces sobrevienen son inherentes al juego, y no están determinadas por las características de otra persona, la naturaleza de la sociedad o las posibles derivaciones de orden práctico. Estas creaciones —según observó Freud con respecto a los sueños— son como microcosmos que, si bien se relacionan con la vida real, no están limitadas por sus complejidades.

El gran teatro tiene la virtud de iluminar nuestra vida. Cuando yo vi *The iceman cometh*, de O'Neill, desperté a un nuevo sentido de amor incondicional, que influyó meses enteros en mis relaciones con la gente. Por supuesto, el efecto se disipó, pero todavía vuelvo a sentirlo ahora, después de quince años. La dramatización actúa en la terapia con un poder equiparable.

3. Teatralización de una característica personal

Las palabras no son más que expresiones taquigráficas de lo que una persona intenta decir. Muchas de ellas —en especial las palabras claves— requieren elaboración y ampliación para ser entendidas en su cabal y singular significado. Esto es igualmente cierto en lo referente a los conceptos que una persona puede tener de sí misma o de otras. Supongamos que alguien dice que le gustaría ser benévolo pero no puede, porque los triunfadores que conoció en su vida eran desconfiados y astutos. Hay que averiguar las definiciones que ha elaborado de la benevolencia, la desconfianza o la astucia, según su experiencia personal de esas cualidades. Podría mencionar algunos casos en que ha sido benévolo, o ha visto proceder a otros con benevolencia. Tal vez dé como ejemplo una ocasión en que se abstuvo de criticar a un compañero de trabajo...

Es probable, sin embargo, que su imagen de la benevolencia difiera fundamentalmente en el momento de teatralizarla. Y también su imagen de la desconfianza o de la astucia. Lo que en un hombre es astucia, en otro es el instinto alerta del animal, y en otro, vigilancia paranoide. Tomada en un significado absoluto, sin detenerse a averiguar nunca sus connotaciones personales, la palabra adquiere una vida autónoma. En cambio, reificándola de este modo, se la desliga de su función práctica, y deja de ser un medio más o menos eficiente de referirse a un proceso que se mantiene vivo, pero cuyos referentes cambian sin cesar. La teatralización es una

forma de mantener vivas las palabras que una persona usa para caracterizarse a sí misma o a las demás. El que conserva su lenguaje conectado con la acción puede experimentar sentimientos de cambio y crecimiento, en vez de vivir como si llevara estampada en el trasero una marca indeleble.

Cyrus, miembro de un grupo, se lamentaba de que sus padres fueran gente astuta, sagaz y oportunista. Le repugnaba esa manera de ser. La cosa no habría sido tan grave si, en su afán de prevenir la aparición de iguales características en sí mismo, no se hubiera convertido en un hombre aletargado —amable, pero excesivamente blando—. Le pedí que nos diera una conferencia sobre las ventajas de ser astuto y listo, esperando ponerlo en contacto con estas condiciones. Enseguida empezó a endilgarnos un ampuloso discurso sobre el modo de operar en bienes raíces con miras al mayor provecho. Conocía a fondo el tema y se lanzó a desarrollarlo con deleite, dominándonos desde su elevada posición en el sofá donde se había trepado. Su energía y excitación iban en aumento, y reconoció que estaba disfrutando de lo que hacía. Y no solo eso: hasta su rendimiento intelectual era mayor que de costumbre, sus ideas se encadenaban con más fluidez, las expresaba en un lenguaje más vivo y las transmitía con más vigor. Toda esta fuerza había permanecido embotellada en él por su definición de la astucia y su oposición a caer en la trampa de ser astuto. Y todo para caer al fin en la trampa de sus propios rótulos.

Yo hubiera podido seguir otro camino y pedirle que diera una vuelta a la habitación y se mostrara benévolo con cada persona que encontrara a su paso. Esto le daría ocasión de experimentar más claramente su propia benevolencia y desplegarla con más animación y con un carácter más personal de lo que acostumbraba. Al fin y al cabo, la astucia no era su único estereotipo verbal: tenía también algunas ideas muy convencionales sobre la forma de ser benévolo. Comoquiera que fuese, no bastaba que investigara la astucia y la benevolencia: tenía que desprenderse de los rótulos para averiguar quién era *él mismo*. El proceso básico es recobrar el sentido de uno mismo en acción y reconocer la propia personalidad, en lugar de continuar perpetuando el estereotipo idolátrico.

Una de las más ricas fuentes de información sobre un sujeto son las metáforas empleadas por él mismo o por los demás para su descripción. Pero en la metáfora, como en las palabras, hay que sondear el significado individual, y la teatra-

lización es una provechosa forma de hacerlo. Así lo demuestra el caso de Maeta, una joven que se describió «atada con nudos por todas partes». Le pedí que representara dramáticamente su metáfora, y lo hizo retorciendo brazos, piernas y tronco de manera tan intrincada, que quedó literalmente «atada con nudos». Le pregunté cómo se sentía en tales condiciones, y contestó que se sentía inmovilizada, constreñida y tensa. ¿Qué sentía ganas de hacer? Sentía deseos de desatarse, y le di instrucciones para que lo fuera haciendo gradualmente, liberando un miembro por vez, y experimentando cada aflojamiento aisladamente. Le sorprendió comprobar que tenía miedo de desatarse. Por penoso y paralizador que fuera estar toda llena de nudos, al menos era una suerte de identidad, y si quedaba completamente desatada no sabía qué o quién podía llegar a ser.

4. *Teatralización de una polaridad*

La teatralización de una polaridad dramatiza *dos* características personales opuestas —v. gr., ser angelical o diabólico, grande o pequeño— o dos actividades contrarias —hablar o callar, irse o quedarse, etc.—. Estas escisiones internas del sujeto pueden retenerlo cautivo en la confusión y la ambivalencia, o bien empujarlo a la resolución sin más propósito que escapar a las garras de la incertidumbre. Se conforma así con lo que parece la evidente victoria de una parte de sí mismo, mientras la parte vencida o anulada se hunde en las sombras y desde allí sabotea a la característica aparentemente triunfadora, mediante el sentimiento de culpa, la apatía, la abulia, el agotamiento, la falta de alegría y otras maniobras de autofrustración. El esfuerzo que se aplica a mantener el sometimiento o el silencio de la característica sofocada está condenado al fracaso: estallará en formas inconvenientes para afirmarse en toda la validez de que sea capaz, como sucede con cualquier fuerza de resistencia obligada a una existencia subterránea. Esta lucha se parece al sainete que a menudo se desarrolla cuando el padre o la madre, apurados para que el chico se vaya más pronto a la cama, acortan el ceremonial de la hora de dormir, y por ejemplo no le cantan, o no le cuentan un cuento, o no lo arropan como todas las noches. El chico berrea sin parar —sabe que no ha obtenido lo que necesita— y no quiere dormir. En suma, se pierde más tiempo y esfuerzo tratando de

abreviar el ritual que practicándolo desde el principio hasta el fin, como se hace regularmente.

Es el caso de la polaridad. El que ignora partes de sí mismo acaba, simplemente, por tenerse a raya a sí mismo. Le pasa lo que al estafador con el chiquillo que advierte la falsedad de sus manejos y no cesa de hacer preguntas embarazosas. «Vete, muchacho; me molestas»: la evasiva no le sirvió a W. C. Fields, y tampoco sirve de mucho en nuestros intentos diarios de engañarnos a nosotros mismos. El demonio del que renegamos sale siempre a luz, para bochorno o desazón del ángel... o hay que mantener una vigilancia tan severa para evitar su aparición indeseable que uno se siente inseguro y constantemente en guardia, aun en los momentos angelicales. Pero hay algo peor, y es que el retiro de la energía diabólica hace que la vida resulte más aburrida, y puede dejar a la persona angelical con menos astucia de la que necesita para vivir bien.

El requisito básico cuando se trabaja con polaridades es restaurar el contacto entre las fuerzas contrarias. Una vez restablecido, las dos partes en pugna podrán experimentarse como igualmente válidas en la lucha empeñada. Podrán, incluso, aliarse en la búsqueda común de una vida buena, en vez de seguir siendo inquietas antagonistas y mantener la escisión. Después que se reanuda el contacto, el individuo descubre casi invariablemente que las partes de sí mismo de las que desconfiaba tienen aspectos redimibles, y ensancha su vida al recobrarlas.

Con todo, no nos proponemos acuerdos tales que meramente inviertan la situación, de modo que la persona angelical renuncie a ese aspecto de sí misma y se torne un puro demonio. Es la historia del doctor Jekyll con el espectro del señor Hyde: un tipo de coexistencia que no lleva a la unión sino a la disociación de la personalidad. Un vuelco temporario podría tener efectos beneficiosos en el proceso general. A veces resulta inevitable, a fin de reexperimentar la parte sumergida de uno mismo y darle plenos poderes para que irrumpa a la expresión derribando las barreras habituales. Así, una persona dulce podría volverse por un tiempo arbitrariamente cruel, mientras despliega ese lado de sí misma. Más adelante tendría que restablecer la unión con su dulzura —por el momento depuesta— a fin de emerger en su totalidad personal. De cualquier modo, esto exige una gran fe en que al fin sobrevendrá la unión, y la mayoría de la gente no puede permitir de buen grado que ocurran cambios

tan radicales. La terapia gúestáltica tiene una fe implícita en la autorregulación organísmica, según la cual, si cada parte de una persona puede hacer valer su derecho, no buscará establecer una dictadura, sino que tenderá a incluirse en una comunidad de características que conformarán en su conjunto al individuo. Una dictadura se establece cuando hay que realizar algo difícil frente a una gran presión: por ejemplo, ser ordenado ante la severa exigencia paterna. En tales condiciones, hay que enterrar el lado desordenado. Pero si uno puede atender a tal o cual aspecto de su naturaleza en vez de hundirlo en el fondo, no necesitará recurrir a medidas represivas para sofocar mensajes indeseables. La unidad de la personalidad se basa en la inclusión y en la composición, no en la mera especialización. Mucho puede alegarse en favor de la dictadura personal en cuanto a eficiencia: es práctica, simple y decisiva. Se trata, no obstante, de una eficiencia incómoda, y aunque algunos parecen capaces de sacársela de encima satisfactoriamente, en otros causa graves deterioros, difíciles de sobrellevar; valga como ejemplo la ambivalencia crónica, el prejuicio ponzoñoso y el anhelo de soluciones simples.

Un método corriente para llegar a una nueva composición de fuerzas es representar el diálogo entre las partes polares. Carla gustaba compararse con un cuadro de fondo azul difuso, con varias motitas rojas dispersas. Decía que el azul representaba su disposición básica: deprimida, amorfa, útil en general para cumplir un papel de segundo plano, reacia a ser eliminada, pero sin relieve propio. Las motitas rojas eran sus momentos de felicidad, claramente definidos pero minúsculos y tan aislados que no alcanzaban a cubrir en ninguna parte una extensión suficiente. Le pedí que iniciara un diálogo entre el fondo azul y las motitas rojas. El fondo observó que a lo mejor resultaría más fácil ser feliz si tuviera alguna forma, como las motitas; también él quería estar claramente definido. Carla comprendió que para especificar más tendría que ser tan explícita en lo referente a su tristeza como lo era respecto de su felicidad. Habitualmente se resistía a hacerlo, aceptaba una depresión indiferenciada, pero no una tristeza claramente definida. No tocaba el tema porque no le gustaba quejarse —dijo—, pero eso le impedía también efectuar cambios específicos en las partes frustradas de su vida. Las motitas rojas se quedaron escuchando, mientras el fondo azul hablaba de sus limitadas y tristes relaciones con un muchacho; y de sus sentimientos de impoten-

cia en el trabajo. Cuando pudo identificar estas partes insatisfactorias de su vida, Carla dio el primer paso para hacer algunos cambios.

Transcribimos a continuación un breve diálogo entre la parte adulta («grandes») y la parte infantil («pequeña») de una mujer, que a menudo tenía la impresión de haberse vestido de una fachada brillante y competente para encubrir su incertidumbre y su falta de seguridad.

Pequeña (llorando): Me siento tan chica. Me siento indefensa y débil... Necesito a alguien que me cuide. No quiero ser grande y tener que cuidar a otro. Siempre están queriendo que yo vele por alguien. ¡Y soy tan chica!

Grande: Vamos, no seas así. No tienes que ser así. Yo soy grande y puedo hacer cosas. Soy capaz de hacerlas bien.

Pequeña: Yo no quiero ser grande... Soy pequeña... Tengo apenas tres años y medio, y... estoy cuidando a mi hermanito y... ¡se cae del porche! Yo soy demasiado chiquita para cuidarlo. ¡Oh, me siento tan desgraciada!

Terapeuta: Parece un trabajo muy grande para una nena.

Pequeña: ¡Claro que lo era!... Yo no hubiera tenido que estar haciendo eso... Era esperar demasiado de mí. ¡Siempre me han pedido que me porte como una persona grande y haga cosas y soy chica! *(Pausa.)* Ahora me siento más grande... Tengo once años y me invitan a ir a Cape Cod para cuidar a mis primos. Y yo estoy preocupada porque no sé quién va a cuidar a mi hermanita menor... Hay un río delante de casa y tengo miedo de que se caiga y nadie la vea.

Terapeuta: Así que tienes que ser tú o nadie.

Pequeña: ¡Pamplinas!

Terapeuta: ¿De qué estás hablando?

Pequeña: Y bueno, alguien la vigilará... ¡No tengo que ser yo! *(Llorando.)* Quiero ser chica y que alguien me tenga abrazada. *(Se hace un ovillo sobre el diván... tiende la mano.)*

Terapeuta: ¿Qué quieres ahora?

Pequeña: Oh, no sé... ¡Me siento igual que una bebida! ¡Es tonto!

Terapeuta: ¿Lo que quieres es tonto?

(Larga pausa.)

Pequeña: Usted... ¿usted podría tenerme abrazada?

Me senté junto a ella en el diván y la tomé en mis brazos. Se quedó quieta, llorando aún, y poco a poco la rigidez y

la tensión cedieron. Pasados unos cinco minutos le pedí que se limitara a sentirse sostenida. Después de unos cinco minutos más, le pregunté qué sentía.

Paciente: En este momento me siento más relajada de lo que he estado nunca.

Terapeuta: ¿Te sientes grande o chica ahora?

Paciente: No me siento chica... No me siento como una bebida... Pero tampoco me siento grande. Es decir, no me siento obligada a hacerme la grande y a simular que no necesito que me tengan en brazos... Yo... ¡pero es lo absurdo! ¡Puedo ser una persona grande y sin embargo necesitar que me tengan en brazos!

Las polaridades toman muchas formas, como las máscaras del teatro griego, en el que cada personaje se representaba a sí mismo, y también a algo más que a sí mismo. En las polaridades puede verse el campo de batalla entre la razón y la emoción, la competencia y la incompetencia, la vivacidad y la bobería, la responsabilidad y la irresponsabilidad, la madurez y la inmadurez. Al teatralizar estas características, el sujeto puede dar voz a lo que exigen de él y a lo que le aportan en la vida.

Comportamiento dirigido

Algunos cambios de comportamiento no requieren una profunda elaboración previa, aunque pueden alterar la forma en que el sujeto se experimenta a sí mismo, y la forma en que experimenta a los demás y es experimentado por ellos. Se suele recomendar que en la terapia no se le diga a la gente cómo ha de comportarse, pero los gestaltistas lo hacemos en algunos casos, selectivamente y con fines de exploración. A veces, mediante una sencilla indicación o con una pequeña guía, el paciente hace algo que revela o ilumina un comportamiento que quizás estaba bloqueado y al margen de la conciencia, y a través de este se descubre un nuevo enfoque del comportamiento previo, las relaciones familiares y la experiencia de la niñez.

Por ejemplo, si una persona habla en tono quejumbroso, pero no está en contacto con esta cualidad de su voz, se le puede pedir que exagere deliberadamente el quejido. A la

persona de mandíbula rígida se le podrá pedir que hable como un idiota o un retardado, o como si tuviera trismo; a la que habla a media voz, que lo haga como si la gente que está en la habitación se encontrara a bastante distancia de ella; a la que parece aficionada a las peroratas, que pronuncie un discurso; a la que formula reservas a todo lo que dice, que prescinda de salvedades. Aunque el comportamiento dirigido huele un poco a teatralización, se distingue por ser de índole más práctica, más limitada a ciertas actividades concretas, así como por tener un carácter más directo de instrucción y fines más precisos. Los efectos del comportamiento dirigido pueden y suelen tener consecuencias dramáticas, pero su propósito no es crear una escena dramática, sino más bien poner en acción un comportamiento nuevo durante un encuentro real. Por lo demás, no se trata de conseguir que una persona haga cosas que no quiere hacer, o las haga a ciegas y sin sentir las: se trata de darle una ocasión para la práctica oportuna de comportamientos que tal vez evita. Al ensayarlos, sus propios descubrimientos le revelarán aspectos ocultos de sí mismo, lo que a su vez será origen de un autodescubrimiento ulterior.

A un individuo que se mostraba manifiestamente reacio a hablar en el grupo cuando con ello podía interferir en lo que estaba ocurriendo, se le asignó, precisamente por esa razón, el papel del que interrumpe. Durante un rato se desempeñó como tal y ocasionó interrupciones inocuas, pero lo que empezó por ser un comportamiento obstructor acabó por transformarse en un liderazgo efectivo. Como es natural, las instrucciones que se le habían dado no apuntaban a provocar la interferencia, sino a permitir que liberara sus energías, aun en el caso en que con ello se sintiera como un entrometido. Si uno ha de quedarse aguardando a que no ocurra nada, para no exponerse a interferir, tiene una larga espera por delante.

Otro joven de un grupo solía hablar tímidamente, formulando sus observaciones en términos medidos, y cuidándose de no «imponer» sus opiniones a nadie. Le pedí que rematara cada comentario o declaración con la frase: «Lo digo y lo sostengo». Al principio la pronunció apenas, a regañadientes; después empezó a divertirse: le brillaban los ojos, había en sus labios una sonrisa burlona, y cada vez que decía la frase la articulaba con más énfasis y en voz más alta. Las otras personas del grupo respondieron solicitando constantemente su opinión y disfrutando con él la afirmación

vigorosa de sus ideas. De una posición marginal pasó a constituirse esa noche en centro del grupo.

Otra aplicación del comportamiento dirigido apunta a movilizar el autoapoyo. Un médico, Adlai, se sentía molesto y rechazado cada vez que sus colegas no aceptaban de inmediato lo que decía. Si sus palabras eran recibidas con cierto escepticismo, se quedaba tieso y se aislaba de todo intercambio ulterior. Era un hombre de mentalidad bastante vaga, que tenía tendencia a decir cosas extravagantes como si fueran el evangelio. Durante varias semanas trabajamos sobre su capacidad de apoyar sus propias declaraciones, porque parecía esperar que todo el apoyo procediera de sus colegas y hacía muy poco por encontrarlo en sí mismo. En una sesión habló de uno de sus enfermos que se estaba muriendo de uremia; según él había que ayudarlo para que acabara de morir, puesto que había muy pocas probabilidades de que sobreviviera. Adlai se acusaba de cobardía por no haberle administrado ya una dosis mortal de drogas, cosa que evidentemente era incapaz de hacer. Sin embargo, creía que en este caso se justificaba matar, y tratando de sostener su punto de vista se extendió en pormenores sobre la vida y la familia de su paciente. Cuanto más hablaba, más cuenta se iba dando de la situación real: el hombre, a pesar del dolor, estaba haciendo vigorosos esfuerzos por mantenerse vivo; y además su familia quería que viviera. Por consiguiente, contra cualquier criterio preconcebido del sufrimiento como un mal en sí, Adlai había hecho bien en no apresurar la muerte del enfermo. En otro tiempo se hubiera empanzanado en el sentimiento de su propia cobardía, pero ya no. En cuanto pudo desentrañar los apoyos para su comportamiento, su acto cobró el carácter de una experiencia cálida y responsable, y dejó de sentirlo como la respuesta automática contra un asesinato verosíblemente justificable.

Rick, un joven y apuesto Adonis que había llevado una vida de acción y aventura, era impotente desde hacía años. Había combatido como voluntario en Vietnam, ofreciéndose para las misiones más peligrosas; había buceado en alta mar; había explorado las selvas vírgenes y las tribus salvajes del Brasil; había sido jugador profesional de rugby, y en sus horas libres había derribado árboles como pasatiempo. Se vio claramente, mientras evocaba estas experiencias, que tenía en gran estima conservar su sangre fría ante los peores peligros. Su valor personal y su desenvoltura en los trances apurados eran notables... Por desgracia, no podía hacer el amor

con un pene frío. Rick estudiaba Derecho y un día se puso a hablar de su próxima graduación y de lo que haría cuando se recibiera. Estaba considerando a la sazón dos alternativas. Una era meterse en política y dedicarse a perseguir el crimen —buen camino, a su juicio, para emprender la aventura de sanear su distrito—. Esto, en otros labios, habría sonado a una grandiosa utopía; en los suyos era un proyecto quizá romántico, pero en modo alguno irrealizable. Otro horizonte la abría un amigo influyente y rico, empeñado en hacerle un lugar en el mundo de los negocios internacionales, inclusive como asistente suyo, si se concretaba la posibilidad de un cargo en el gabinete. Rick describió ampliamente y con excitantes pormenores ambas alternativas, sin que ningún cambio en la entonación, en el color del rostro o en los ademanes acusara el vehemente entusiasmo que cualquiera habría sentido en las mismas circunstancias. Sin embargo, no era un hombre arrogante, y yo tuve la impresión de que se ruborizaría en un momento u otro, lo que desde luego no ocurrió. Un atisbo de rubor en el pene hubiera valido, en su caso, más que muchas historias, porque habría significado la recuperación de su voluntad de experimentar la sensación, y la recuperación consiguiente de su potencia sexual, que ciertamente logró más adelante.

Como el comportamiento dirigido resulta un excelente método cuando se trata de restaurar la sensación, le pedí a Rick que volviera a contarme esas historias, pero esta vez con pasión y entusiasmo, exactamente como podía hacerlo un actor. Lo que le estaba proponiendo —expliqué— tal vez le pareciera artificioso a primera vista. Pero si yo había echado de menos el entusiasmo en su exposición, cabía suponer que esa pérdida era mucho más grave para él que para mí. Empezó, pues, a repetir sus historias, ayudado por unos cuantos empujones que le di para estimular su reactividad. Cuando terminamos, la agresión era visible en su mentón proyectado hacia adelante, en los puños apretados, en la respiración agitada y en los colores que le habían subido a la cara. No representaba ni siquiera los veintiocho años que tenía realmente. No quedaba nada de su impavidez; parecía ágil, lleno de vigor físico y con una gran vitalidad. Esta secuencia de comportamiento dirigido lo había puesto en contacto con el poder de su energía reprimida. «Luego le llegará su turno al pene», pensé.

Fantasia

La fantasía es una fuerza expansiva en la vida de una persona: se extiende y llega más allá de los seres, el ambiente o la situación que constituyen su entorno inmediato. Estas extensiones, a veces pueriles u obsesivas, como es el caso en muchos ensueños, otras veces pueden adquirir una fuerza y una intensidad tales, que alcanzan una presencia más apremiante que algunas situaciones de la vida real.

Walter Mitty, el personaje de James Thurber, representa las fantasías grandiosas y fútiles de un marido dominado por su mujer. Pero el talento de Thurber transforma esta representación en un retrato más vivo, real y convincente que cualquier soñador ordinario. El soñador suele ser reacio a encarnar sus sueños, aun en la fantasía, de modo que acaba doblemente bloqueado: tiene miedo de los hechos o de sus propios sentimientos y —lo que es peor— hasta de sus sombras. De ahí que el fantaseador caviloso rumie sólo temas esquemáticos, despojados de la agresión, la sexualidad, los manejos hábiles, etc., y que este sea el material que le hace vibrar las tripas. Cuando estas fantasías pueden aflorar en la experiencia terapéutica, la renovación de la energía suele ser de tal magnitud que a veces raya en lo inasimilable, y a menudo marca un nuevo rumbo en el sentido que el paciente tiene de sí mismo.

La fantasía puede ponerse al servicio de cuatro fines principales: 1) entablar contacto con un acontecimiento, un sentimiento o una característica personal resistidos; 2) restablecer contacto con una persona que no está disponible, o con una situación inconclusa; 3) explorar lo desconocido; 4) explorar los aspectos nuevos o desacostumbrados de uno mismo.

1. *Contacto con un acontecimiento, sentimiento o característica personal resistidos*

Describímos en un pasaje anterior la experiencia de un sujeto hiperreactivo a la amenaza, a quien se le pidió que diera libre curso a sus fantasías visuales mientras estaba tendido en el diván, con los ojos cerrados. Visualizó una escena en la que varios chicos jugaban en el patio de una escuela. De pronto surgía del cielo un cocodrilo enorme que dominaba todo el cuadro. El hombre prorrumpió en gritos de

terror, como si el monstruo hubiera estado allí. Después enmudeció, pálido y tembloroso como si fuera víctima de un shock. Me acerqué al diván, abracé al paciente y lo apacigué hasta que recobró su sentido de seguridad. Poco a poco empezó a hablar de su padre, y de los repentinos accesos de cólera en que solía estallar, contra él o contra su madre. Cuando acabó, sintió un alivio que no había experimentado en muchos años. Poco después de esta sesión quiso ir en busca de su padre, y fue capaz de hablarle con un sentimiento de igualdad que hasta entonces le había faltado, no solo ante él, sino ante la mayoría de la gente con la que se encontraba.

Es asombroso que una persona, por el sólo hecho de imaginar algo, y aun sin concretarlo en una acción franca, pueda alcanzar el alivio que normalmente sólo cabría esperar de esa acción y como resultado de ella. Hay dos razones plausibles para explicarlo. En primer lugar, aunque la fantasía es por esencia antagónica de la acción, admite y a veces determina una acción colateral, que puede formar un núcleo dinámico para la experiencia. En el caso anterior, mi paciente, por supuesto, no estaba jugando realmente en el patio de una escuela, pero gritó alarmado cuando apareció el cocodrilo —y esto es ya una importante acción por derecho propio—. Después que lo hube apaciguado —acción colateral— procedió a contar experiencias relevantes con su padre —otra acción expresiva—. Por lo demás, continuó el impulso, y acabó por hablarle verdaderamente a su padre, de modo que la fantasía tuvo el efecto de estimular una acción en la vida real.

Pero aunque la escena imaginada no hubiera tenido un desenlace efectivo, el retorno y la asimilación de sentimientos ya es, de todos modos, un adelanto importante. Esta es la segunda razón que explica la eficacia de la fantasía. Experimentar terror, y salir con bien del trance, significa que uno puede estar menos amenazado por los sentimientos que presume consiguientes a la acción real: el terror pierde un poco de su ponzoña.

Si uno llora durante una fantasía, pasa por una prueba análoga y queda menos propenso a eludir, en lo sucesivo, las experiencias que pueden llevarlo a llorar. El paciente que llega a tener una experiencia sosegada de su propia sexualidad, o de su propio afecto por otra persona, o de su propio rencor por haber sido maltratado, una vez que libera y asimila estas emociones, siquiera sea en respuesta a una fanta-

sía, puede incorporarlas más fácilmente a su repertorio habitual, en las situaciones de la vida diaria.

El efecto restaurador que alcance la experiencia de la fantasía dependerá, naturalmente, de las circunstancias. Puede ocurrir que el retorno, así sea imaginario, al acontecimiento temido resulte tan devastador como se anticipaba, y deje al sujeto tan amedrentado que lo inhiba de toda exploración ulterior. Importa, pues, que el terapeuta aguce la atención y afine la sensibilidad al introducir estas experiencias, graduándolas con tino, y respetando la autorregulación del paciente como factor primordial en el desarrollo de la fantasía.

En el caso que nos ocupa, la experiencia del paciente estuvo a punto de interrumpir su progreso, en vez de facilitararlo. Es probable que sin mi intervención, que volvió a ponerlo en contacto conmigo y le permitió sentir la insignificancia del incidente, todo hubiera acabado en una experiencia más aterradora aún, confirmándolo en su medrosa actitud ante la vida.

2. *Contacto con una persona que no está disponible, o con una situación inconclusa*

Además de infundir fuerza mediante la intensificación de la experiencia, la fantasía puede ser el único camino de regreso a una situación genérica anterior. Un padre o una madre pueden haber muerto, un viejo amor haberse ido a algún lugar lejano, un amigo de la infancia no interesar ya lo suficiente para mantener un contacto real. Aunque las circunstancias de tiempo y espacio la hicieran accesible, podría resultar demasiado intimidatorio o demasiado impolítico abordar directamente una situación real. En tales casos adquiere un valor inapreciable la fantasía, porque recrea algo bastante aproximado a la realidad, si bien relativamente inofensivo mientras no quede en murmuración, estrategia o cavilación ociosa.

Trabajando con un grupo, desembocamos por azar en una mezcla extraña de fantasía y realidad. Una persona que la primera noche de laboratorio se había enzarzado en una disputa, no se presentó a la mañana siguiente. Varios miembros del grupo, que tenían asuntos inconclusos con esa persona, se sintieron muy molestos. Un hombre en particular estaba profundamente afectado, por lo que le pedí que ce-

rrara los ojos, se representara al ausente y le dijera lo que quería decirle. Enseguida se despachó a gusto, increpando a su fantasía visual con los ojos cerrados, y mientras estaba en esto el objeto de la filípica entró en la habitación y se sentó sin hacer ruido. El otro no tardó en abrir los ojos; advirtió que la persona a quien se había estado dirigiendo se encontraba allí de cuerpo presente, y descubrió que ya no se sentía molesto con él. Los dos pudieron entablar conversación desde un punto de vista nuevo, como si hubieran explorado el problema originario.

Por regla general, las personas con quienes tenemos asuntos inconclusos no están disponibles. Se han muerto, se han ido, se han desligado de nosotros, no pertenecen más a nuestra vida, o ha pasado hace largo tiempo la ocasión de renovar los pleitos anteriores. Una mujer, por ejemplo, sentía que la familia de su marido la había tratado desconsideradamente en oportunidad de su matrimonio. Muchos años después, seguía resentida por ese trato, como si hubiera sido una ofensa reciente. El tiempo había hecho imposible la reparación que necesitaba, por lo que dio en imaginar un vasto consejo de familia al que concurría medio centenar de pacientes. Su fantasía montó una escena digna de las primeras películas rusas del cine mudo, y los visualizó sentados, golpeándose el pecho, poniendo los ojos en blanco y diciendo una y otra vez, con ademanes dramáticos: «¡Me arrepiento, me arrepiento!». El desarrollo completo de la escena imaginaria reveló a la mujer el absurdo que representaría perseguir la reparación del viejo agravio y le permitió superar finalmente su resentimiento.

Otra paciente, una joven que había soportado a través de una pesadilla de tres meses los tormentos de la cirugía plástica en gran escala, a raíz de un accidente automovilístico en el que había muerto su mejor amiga, sufrió una extraña emoción al ver el aviso fúnebre del cirujano que la había operado. Empezó por comentar que le parecía una estafa del destino haber truncado la vida de este hombre a los cincuenta y ocho años, cuando presumiblemente debía estar disponiéndose a trabajar con un ritmo más sosegado y a consagrar más tiempo a los suyos. Le pregunté si en realidad no sentía que ella lo había defraudado, o quizá que había sido defraudada por él. Resultó que tal era el caso, efectivamente: la joven había necesitado del médico algo que no había obtenido. La falta de respuesta a sus temores y a sus padecimientos había dejado en ella un horror casi automá-

tico a depender en cualquier forma de alguien, y el sentimiento de su propia flaqueza, que hacía una montaña de las menudas irritaciones de la vida. Desde entonces la paciente se había prohibido hablar de su tristeza profunda. Le pedí que evocara la imagen del médico y le dijera en su fantasía lo que a la sazón le hubiera gustado decirle en la realidad. He aquí sus palabras:

«Doctor... ¿Se acuerda de mí? Parece que hace tanto tiempo... Cinco años... o seis quizá. Yo tenía la cara completamente destrozada... y usted me la arregló. ¿Se acuerda? Quiero que sepa que el modo... su modo de abordarme me causaba un miedo atroz... un miedo tan grande que lo conservé mucho tiempo después de tener la cara reconstruida. Y supongo que quiero hacérselo saber, porque yo me sentiría mejor si le hablara de esto, y se me ocurre que de alguna manera usted tal vez pueda oír lo que digo y aplicarlo en otras personas a quienes atiende... en otros pacientes. Todo lo que le pido es... que *escuche*... cuando le hablo o le pregunto lo que me va a hacer y lo que va a pasar. Si usted puede contestarme esas preguntas... bueno, entonces yo sabría que está *ahí*, que no es solo una cosa mecánica que me está arreglando mecánicamente. Que... que está aquí como una persona y que yo estoy aquí como una persona... Alguien que evidentemente necesita un poco de ayuda, pero a pesar de todo es un *ser humano*. Y usted también lo es. Si se hubiera dado cuenta de eso, mi relación con usted habría sido más fácil y yo me habría sentido infinitamente mejor. (*En voz muy baja.*) Así es la cosa. (*Con un hilo de voz.*) Me parece que ya no me queda nada más que decir. Espero que así sea».

Un último ejemplo demostrará el poder de la fantasía para completar una experiencia trunca con algo que pertenece irremisiblemente al pasado, o con alguien que ya no está presente, pero a quien el sujeto permanece unido por una fuerte ligadura vital y compulsiva. Un hombre, después de una serie de visualizaciones dispersas, una escena aquí, una imagen allá, vio por fin el rostro de una muchacha a quien había conocido en otro país siendo muy joven, tan joven que no supo que era amor lo que sentía por ella. Regresó a la patria cuando le dieron de baja en el ejército, sin habérselo dicho nunca. Pero mientras estaba visualizándola, le pedí que le hablara. Le confesó entonces sus sentimientos, y al

hacerlo entró en contacto con la suavidad escondida de su propia naturaleza, que rara vez había vuelto a experimentar. Al abrir los ojos observó que se sentía como si despertara de un sueño.

3. Exploración de lo desconocido

La solución de los asuntos inconclusos no agota la utilidad terapéutica de la fantasía, que cumple otra función, tal vez más fundamental: explorar lo desconocido, para orientarnos frente a las complejidades de la vida, prepararnos para las acciones futuras, y afinar la sensibilidad en todos sus aspectos. Herbert Read ha hablado de esta cualidad en las artes:

«La vitalidad [de las imágenes artísticas] así entendida es selectiva: es una concentración de la atención en un aspecto particular del mundo fenoménico, el que por el momento tiene una significación biológica preponderante. Lejos de constituir una actividad lúdica (el gasto de un excedente de energía, como postularon los primeros teóricos), el arte, en el acontecer de la cultura humana, fue una clave para la supervivencia, una agudización de facultades esencial para la lucha por la vida... y aún hoy sigue siendo la actividad que nos permite mantener los sentidos alertas, la imaginación vivaz, la facultad de razonamiento ágil. La mente se hunde en la apatía si sus raíces hambrientas no buscan continuamente el sustento oscuro de lo desconocido, si su follaje sensitivo no se extiende continuamente hacia la inimaginable luz. El desarrollo de la mente es la expansión de su área de conciencia. Esta área se trabaja, se comprende y se presenta en imágenes durables, mediante una actividad creativa, de índole esencialmente estética».⁶⁴

Esta concepción ve en la fantasía algo más que un medio de acceder al pasado y subsanar errores que derivan del bloqueo de la expresión o el agobio de circunstancias aplastantes. Ve en ella el poder germinativo para desarrollar un fondo de vigilancia y preparación. Por más que la espontaneidad sea un ídolo de la cultura humanista actual, se exagera demasiado al presentarla como una condición *sine qua non* de una vida buena. Muchos de los acontecimientos que más cuentan en la vida de una persona requieren una intensidad de foco que es preferible no dejar librada al azar. La acción

espontánea que surge de la exploración sensitiva de posibilidades y alternativas se asienta en el conocimiento y no en el capricho.

Read cita un pasaje de Leo Frobenius que atestigua el respeto de los pigmeos africanos por los preparativos de la fantasía. Frobenius les había pedido que lo acompañaran en sus exploraciones para cazar un antílope, porque la provisión de víveres mermaba. Los negritos contestaron que no podían salir enseguida porque la empresa requería preparación, pero que estarían dispuestos al día siguiente. Frobenius, lleno de curiosidad, se propuso averiguar en qué consistían los preparativos mencionados. He aquí, en sus propias palabras, lo que ocurrió:

«Salí del campamento antes del alba y me arrastré a través de los matorrales hasta el claro que los pigmeos habían buscado empeñosamente la noche anterior. A poco aparecieron en la penumbra, y la mujer con ellos. Los hombres se agacharon, limpiaron de maleza un cuadrado de terreno, y alisaron la superficie con las manos. Uno de ellos dibujó algo con el índice en el espacio despejado, mientras sus compañeros murmuraban una especie de fórmula o conjuro. Hubo entonces un silencio de espera. El sol se levantó sobre el horizonte. Uno de los hombres, con la flecha ya dispuesta en la cuerda del arco, fue a apostarse junto al cuadrado. Al cabo de unos minutos los rayos del sol cayeron sobre el dibujo que estaba a sus pies. En ese preciso instante la mujer tendió los brazos hacia el sol gritando unas palabras que no entendí; el arquero disparó la flecha y la mujer volvió a gritar. Después los tres hombres se lanzaron a través de los matorrales; ella permaneció unos minutos más allí y luego echó a andar lentamente en dirección al campamento. Cuando desapareció, me adelanté hasta el cuadrado, y al bajar los ojos vi en la arena el dibujo de un antílope de cuatro palmas de largo. La flecha del pigmeo se proyectaba de su cuello».⁶⁵

Como lo demuestra, sin necesidad de más pruebas, este elocuente testimonio, los primitivos reconocen que la espontaneidad se afianza en la preparación personal y que la fantasía interviene en las actividades preparatorias.

El famoso futbolista Jim Brown ha dado una versión más moderna del valor que cobra la fantasía en este aspecto. Según dijo, en su entrenamiento semanal para el partido

del domingo acostumbraba incluir una visualización anticipada de las incidencias que podían presentarse. Esto lo disponía para un claro enfoque del juego, lo familiarizaba con las exigencias que debería enfrentar y lo mantenía en un alto nivel de lucidez y estimulación.

Los preparativos de la fantasía se asoman al futuro, pero no lo predicen. No basta, pues, limitarse a imitar la fantasía: hay que lanzarse a descubrir, dentro de esta misma, las fuentes de la propia creatividad, y enfocarlas de acuerdo con los requerimientos básicos de la tarea que se tiene por delante. El imprudente que se confía a la pura espontaneidad subestima la dedicación necesaria para un contacto auténticamente acorde con las exigencias del vivir.

Seth veía con pesimismo las probabilidades de un admirado colega suyo para obtener el ascenso del que dependía su permanencia en la empresa donde ambos trabajaban. Si el hombre se iba por no haber conseguido el ascenso, Seth quedaría en una posición insostenible. Era importante, pues, que el jefe reconociera la necesidad de promover al otro. Con esta intención había planeado un encuentro para acercarlos, pero no se le ocurría cómo conversar con ellos. Escenificamos el diálogo: primero yo tomé la parte del jefe y Seth su propia parte; después cambiamos los papeles y Seth hizo de jefe mientras yo hacía de Seth. En los dos casos la conversación llegó a ser muy animada y aclaró varios puntos, entre ellos, que el encuentro previsto no tenía por qué desembocar en una disputa. Además de mostrar a Seth las posibilidades tácticas pertinentes, le despejé las ideas y lo puse sobre aviso para que no se encerrara en una actitud de intransigencia ni presentara un ultimátum innecesario. Llegado el momento, la conversación real se deslizó como sobre rieles, y Seth pudo crear un principio de armonía que condujo al ascenso de su amigo. Y lo interesante es que en esa oportunidad no repitió casi nada del diálogo imaginado: la conversación resultó nueva y completamente espontánea, pero la espontaneidad se fundó en una mente despejada y en la más respetuosa concentración.

4. Exploración de aspectos nuevos o desacostumbrados del individuo

La fantasía puede servir también para sondear algunos rasgos caracterológicos del sujeto, tengan o no relación inme-

diata o específica con otros aspectos de su vida. Valga como ejemplo el caso del hombre que se ve a sí mismo como una persona invariablemente suave, incapaz de reunir la suficiente fuerza agresiva para alcanzar lo que quiere, a quien se le pregunta qué imagina que pasaría en ese momento si su agresión emergiera sin trabas. Se lo pregunté yo a Ned, uno de mis pacientes, aguijoneado ya por más provocaciones en intercambios previos, y contestó que tenía llegar a voltearme. Le pedí que cerrara los ojos e imaginara que él era la bocha y yo los bolos en una partida de *bowling*. Imaginó que rodaba hacia mí con una fuerza tremenda —más como un huracán que como una bocha—, me daba en pleno centro y me lanzaba hecho astillas por el aire. Se sintió excitado, y a continuación imaginó que me asestaba otro golpe, un directo a la mandíbula que me mandaba de nuevo al espacio, hasta que me perdía de vista. En este punto, Ned se asustó y quiso que volviera. Le indiqué que me llamara con un grito. Tras una breve vacilación me gritó que bajara, y en ese preciso instante reaparecí en su fantasía, ilso y mirándolo con benevolencia. Suavizado con esto su ánimo, me sonrió y me abrazó —siempre en la escena imaginaria— y luego se echó a llorar, enternecido por la afabilidad que apreciaba en mi actitud, a pesar de haber vuelto contra mí toda la fuerza de su agresión. Cuando Ned abrió los ojos y me vio, me saludó como a un amigo que regresa después de larga ausencia.

Valerie había llegado a su sesión de terapia agobiada por las innumerables derivaciones de un paso decisivo que había dado recientemente. Ahora el conflicto era a quién contactarlo, en qué medida quería discutirlo con ciertas personas y con otras no, cómo reaccionarían algunas a su decisión y qué estilos de interacción tendría que cultivar con todas después de esto. Mientras iba describiendo estas posibilidades, empezó a responder a ellas en la forma de costumbre: poniendo en marcha lo que habíamos dado en llamar su «piloto automático», y cerrándose hasta operar a un nivel funcional mínimo: postura rígida, respiración corta y deficientemente centrada, visión casi turbia. Le pedí que cerrara los ojos y corrigiera su respiración, visualizando una escena de playa donde el aliento pudiera adecuarse al ritmo de las olas y entrara lenta y regularmente, sin apremio. Enseguida pudo verse que sus hombros contraídos limitaban la entrada del aire, por lo cual le sugerí que la facilitara extendiendo los brazos sobre el respaldo del diván donde estaba sentada.

Cuando lo hizo apareció en su cara una expresión radiante y empezó a respirar honda y rítmicamente. Dijo que la imagen de la llegada de las olas se había ampliado al extender los brazos, y que ahora visualizaba una vasta rompiente cuyas poderosas olas corrían a volcarse sobre una playa sembrada de guijarros, cubriendo algunos, echando a rodar otros, y lamiendo apenas algunos más. Imitó con los brazos el movimiento expansivo de las olas, y mostró que su respiración, libre ya, se adecuaba a ese ritmo, expandiéndose cuando aspiraba el aire y comprimiéndose cuando lo exhalaba. Al abrir de nuevo los ojos, observó que tenía capacidad y fuerza para enfrentar los problemas derivados de su decisión, y ya no necesitaba cerrarse para manejar cuestiones embarazosas.

Sueños

La exploración de los sueños ocupa un lugar especial en la variedad de experimentos que estamos describiendo. El sueño aporta en rigor la *base* para el experimento que se propone hacerlo revivir en la experiencia terapéutica. Perls inventó diversas técnicas destinadas a dar inmediatez al relato y a la elaboración de los sueños.

Ante todo, se recomendaba al soñante que relatará el sueño como si estuviera ocurriendo en ese momento. Por ejemplo, no debía decir: «Entré en una habitación espaciosa, donde se había reunido un grupo de personas», sino más bien: «Entro en una habitación espaciosa, donde está reunido un grupo de personas». Mediante este sencillo recurso gramatical el soñante se compenetra de su sueño más íntimamente que hablando sobre él.

Aún más importante es ayudarlo a representar partes del sueño como aspectos de su propia vida. Se elabora así un hecho presente, no un episodio pasado; se busca una acción, no una base para la interpretación. El sueño se constituye en el punto de partida de una experiencia completamente nueva.

El concepto del sueño como proyección —quizás el aspecto más conocido de la obra de Perls en la materia— supone que todos los elementos del sueño (importantes e insignificantes, humanos o no) son otras tantas representaciones del que sueña. Dice Perls:

«Creo que cada parte del sueño es una parte de ti mismo —no solamente el protagonista, sino cada detalle, cada matiz afectivo, cualquier cosa que aparezca en él—. He aquí mi ejemplo favorito: Un paciente sueña que sale de mi consultorio y se dirige a Central Park. Y va al parque por el camino de herradura. Le pido, pues, que encarne el papel del camino de herradura. “¿Qué?”, replica indignado. “¿Y voy a dejar que todo el mundo me escupa y me eche mierda encima?”. Ya se ve que ha captado plenamente la identificación.

»Hago representar al paciente todos los papeles, porque solo representándolos se puede llegar a la identificación total, y la identificación contrarresta la alienación.

»*Alienación* significa: “Eso no soy yo, es cualquier otra cosa, algo ajeno, algo que no me pertenece”. A menudo encuentras en ti una enorme resistencia a representar la parte alienada. No quieres reapropiarte, reasumir las partes de ti mismo que has expulsado de tu personalidad. Así es como te has empobrecido. Si puedes volverlas a la vida, tendrás más material para asimilar. Toda mi técnica desarrolla más y más la idea de que *nunca, nunca se debe interpretar*. Realimentar, simplemente; y dar a la persona la oportunidad de descubrirse a sí misma».⁶⁶

Este criterio prevaleció en el trabajo ulterior de Perls, que dedicó muchas demostraciones prácticas y discusiones teóricas a exponer cómo el soñante se proyecta a sí mismo en sus sueños.

Ahora bien, el sueño entendido como proyección abre una perspectiva ciertamente valiosa, pero no única. Nosotros queremos ampliar la exploración de los sueños en un doble sentido, utilizándola, por su adaptabilidad para sondear las posibilidades de contacto accesibles al paciente, y por su poder fecundante, para desplegar la interacción entre el paciente y el terapeuta, o entre el paciente y los otros miembros del grupo, o entre el paciente y algunos aspectos de su existencia que no son meras proyecciones fragmentarias del sí-mismo. Al fin y al cabo no todo es proyección en la vida... ni en los sueños. Si yo sueño con un camino de herradura, quizá sea porque me identifico con él, proyectando sobre él una parte de mí mismo. Pero también puede ser que me relacione con el camino de herradura como tal, porque concuerdo con su naturaleza. Lo que da carácter dinámico a la exploración del sueño es la posibilidad de

identificar ciertos aspectos del *sí-mismo* con los análogos del camino de herradura, y un sano respeto por lo que *el camino mismo es*. Si a un hombre le gustan los caminos de herradura, probablemente no se opongá a tener características comunes con ellos. Si, por el contrario, se encierra en su propia repulsión proyectada a que le echen mierda encima, se desconecta de algunas cualidades, posiblemente positivas, de los caminos de herradura: sentido direccional, movimiento desahogado, belleza... y, lo que es peor, de las consecuencias que esas cualidades podrían tener para su propia vida. Aunque Perls enfatizaba los aspectos proyectivos de los sueños, era un conocedor exquisitamente sensible del buen contacto, y en un tiempo le había atribuido la misma importancia en su trabajo terapéutico.

Algunos se alarman al pensar que están representados en todos los elementos de sus sueños; otros, en cambio, responden fácilmente a la fascinación intrínseca de esta perspectiva y a sus imágenes poéticas. En *Gestalt therapy verbatim*⁶⁷ los soñantes son todo aquiescencia y se deslizan sin tropiezos en la dramatización. Linda, por ejemplo, siempre está dispuesta a ver conexiones entre ella misma y las partes de su sueño que teatraliza. En una hay un lago antes fértil y fecundante, ahora seco y estéril. Va a buscar tesoros al fondo del lago y todo lo que encuentra es una antigua patente de automóvil, que alguien arrojó por inservible. Al representar estos papeles descubre que simbolizan su existencia. El lago que parece secarse, como su propia fertilidad, en realidad está filtrándose en la tierra e irrigando el área circundante para hacerla floreciente y producir nueva vida. La patente anacrónica y descartada es su propia necesidad superada de obtener permiso para realizar la creatividad que siente en lo íntimo de su ser. En el mismo libro, Meg se identifica fácilmente con la víbora de cascabel de su sueño. Tiene la misma ambivalencia en lo que atañe a su intimidad con la gente: se les acerca en un movimiento sinuoso, pero si llegan a acercarse *demasiado*, ataca.

La visión proyectiva del sueño es un alivio para ciertas personas, en particular para las que encuentran aterradores algunos aspectos del paisaje onírico. Supongamos que alguien sueña que es atrastrado al vértice de un torbellino, víctima indefensa de implacables y poderosas fuerzas de la vida. Cualquiera que sean sus razones para ignorar su propio poder, le resulta tranquilizador descubrir que no tiene que ser sólo la víctima inerte que aparece en el sueño, sino que

es también el potente torbellino. En los sueños, como en la vida, parece más fácil oponerse a las fuerzas destructoras cuando están en el interior de uno mismo, que cuando el combate se libra entre uno mismo y un mundo amenazador. Afirmar el dominio de la propia vida es una actitud que infunde coraje, aunque nos enfrente a contradicciones internas.

Por lo demás, cuando el soñante reconoce su parentesco con los múltiples aspectos de su sueño, extiende simultáneamente el sentido de su propia multiplicidad, ensancha su experiencia de sí mismo y se centra en su mundo, en vez de partirlo arbitrariamente en el mundo exterior y el yo —paralelas que no se encontrarán nunca—. Esta nueva identidad extendida genera energía para el reordenamiento dinámico de una gama completa de material intrapersonal. En vez de creerse obligado a desmentir las características contradictorias de una autoimagen estancada e inerte, el sujeto queda libre para buscar nuevas integraciones de su propia multiplicidad.

Aunque el sueño puede explorarse sólo como proyección, se trata de una preferencia estilística, no de un dogma teórico. El terapeuta gestaltista dispone de una serie de alternativas, entre las cuales puede elegir la que le parezca más eficaz para la elaboración del material onírico. La elección dependerá en algunos casos de la naturaleza particular del paciente, que quizá trabaje mejor desde un punto de vista que desde otro; pero puede también depender del terapeuta mismo, que, conociendo su habilidad específica, trabaja en las formas que son compatibles con su estilo personal.

Contemplado en una perspectiva teórica cabal, el sueño es más que una proyección de varios aspectos del soñante: es una etapa en la que puede activarse el contacto, de modo que describa toda su existencia presente. Terribles, angustiosas, placenteras, desconcertantes, patéticas o prácticas... estas experiencias abarcan todas las formas que puede asumir el contacto. Si una paciente sueña que salta de un trampolín elevado a una piscina engañosa, que se vacía de agua en el momento en que se zambulle, la elaboración ulterior del sueño puede explorarlo en varias direcciones. Al teatralizar su sueño, la mujer habló a la piscina tramposa; representó el papel del agua escurridiza; se lanzó desde el trampolín; se transformó en la piscina, de nuevo llena y rutilante; se convirtió, por último, en una nadadora furtiva

que se escapaba en medio de la noche para nadar sola en la piscina. A través de estas múltiples metamorfosis llegó a conocer mejor su propia sexualidad —effimera, engañosa y secreta, pero a la vez plena y rutilante—.

La elaboración de un sueño hecha por Perls ⁶⁸ servirá para demostrar que él trabajaba con la proyección y la toma de contacto combinadas. Al iniciarse su sueño, Jean está con su madre —muerta por entonces— en un subterráneo de Nueva York, y descubre una pendiente cenagosa y resbaladiza que se interna en la tierra. Fabrica entonces una especie de trineo con una caja de cartón y se desliza por el declive como por un tobogán, llevando detrás a su madre.

Perls empieza el sondeo con unas cuantas observaciones que a la vez orientan y alientan a Jean en el propósito de elaborar el sueño. «Véamos, Jean. ¿Puedes repetir el sueño? Vívelo como si fuera tu existencia real, y trata de comprender algo más acerca de tu propia vida». Cuando Jean expresa el temor que siente al bajar, Perls le indica que le hable a la cuesta poniéndola en contacto con el ambiente del sueño, en lugar de tratarla solo como una proyección. Utiliza después las posibilidades proyectivas del sueño, al pedirle que represente la cuesta, y ella no tarda en aceptar la proyección como propia: experimenta su carácter resbaladizo. Se ríe, desde luego, y de ese modo desmiente hasta cierto punto la identificación, pero en el fondo no parece molestarla mucho ser una persona resbaladiza. Sigue avanzando a través del sueño hasta que encuentra la caja de cartón, y cuando Perls le hace representar el papel de la caja, expresa uno de sus valores: puede ser útil, aunque parezca apenas un desecho. Pero empieza a examinar su valor y se da cuenta de que su único deseo es «que se le sienten encima y la aplasten». Perls le pide que repita esto y se lo diga al grupo: intensifica así su toma de conciencia de sí misma y la pone en contacto con las otras personas presentes. Mientras habla, Jean hace ademán de golpear; Perls le pregunta a quién le está pegando, y la pregunta repercute en su cadena de represiones y cóleras retroflexionadas: contesta que a sí misma. Entonces Perls va más allá de la retroflexión, insistiendo: «¿Y a quién más?». De este modo la pone en contacto con el blanco exterior de su cólera (su madre) y le hace tomar conciencia de su necesidad frustrada de manejar el timón de su propia vida. «¡Ay, mamá! ¡Te estoy por aplastar! ¡Y voy a ser yo quien te lleve a dar un paseo, en vez de ser tú la que me digas lo que he de hacer y

me lleves adonde se te antoje! (Grita.) ¡Yo voy a llevarte a dar un paseo a tí!». Perls responde con su propia percepción de estas declaraciones, usando el contacto entre él mismo y Jean como factor crucial de la interacción: «Me dio la impresión de ser una conducta demasiado exagerada para resultar convincente». Sus propias percepciones lo llevan a desentrañar el temor inexpresado pero influyente que Jean sigue teniendo a su madre, y le pide que hable con ella. «Mamá: todavía te tengo miedo», dice Jean, «pero te voy a llevar a dar un paseo, de todos modos». Esto es contacto fundado en una toma de conciencia; aquí no hay proyección. Consciente de su miedo, Jean quiere sin embargo seguir adelante, con lo cual se le muestra claramente que la conciencia focalizada conduce a la acción.

Cuando avanzan, Perls le hace notar que está evitando moverse sobre sus piernas, confiando en la caja de cartón y en la fuerza de gravedad para trasladarse. Le pregunta qué le impide andar por sí misma, y Jean reconoce que aunque al principio era su madre la que no le permitía plantarse sobre sus dos piernas, ella continuó fijada a ello después que su madre murió. Perls le pide que le hable a su madre como una mujer de treinta y un años, no como una niña.

Jean: Puedo pararme sobre mis dos piernas. Puedo hacer lo que quiero, y puedo saber lo que quiero. No te necesito. En realidad, ni siquiera cuando te necesité estabas aquí. ¿Por qué sigues rondándome entonces?

Perls: ¿Puedes despedirte de ella? ¿Puedes enterrarla?

Jean: Bueno, ahora ya puedo porque he llegado al final de la cuesta. Y cuando llego al final me levanto. Me levanto y camino por este hermoso lugar.

Perls: ¿Puedes decirle a tu madre: «Adiós, mamá, descansa en paz»?

Jean: Creo que eso hice en el sueño. Adiós, mamá, adiós.

Perls está llevándola a completar la situación inconclusa con su madre, y este contacto la abrirá al llanto, porque únicamente en el contacto puede producirse una verdadera estimulación.

Perls: Habla, Jean. Cuando le hablas a tu madre, le dices cosas magníficas.

Jean: Adiós, mamá. No pudiste hacer otra cosa. No conociste ninguna forma mejor de hacerlo. No fue culpa tuya

haber tenido tres hijos varones antes de tenerme a mí. Querías otro varón, no a mí... y te sentiste tan mal cuando te enteraste de que era una niña. Trataste de congraciarte conmigo, eso fue todo. Pero no tenías por qué echarme tierra encima. Te perdono, mamá. Descansa, mamá. Ahora puedo seguir sola. Seguro que sí...

Perls: Jean, sigues conteniendo el aliento.

Hay que interesarse en el cuerpo del soñante, porque retener el aliento neutralizaría su sensación y entorpecería su movilidad.

Jean (tras una pausa): «¿Estás realmente segura, Jean?». Mamá, déjame ir...

Perls: ¿Qué te responde?

Jean: «No puedo dejar que te vayas».

Perls: Ahora, dile tú esto mismo a tu madre.

Aquí Perls está ayudándola a deshacer la proyección, y llevándola a identificarse con el proceso de retener, en lugar de asignárselo solamente a su madre.

Jean: ¿No puedo dejarte ir?

Perls: Debes retenerla... estás asumiendo el control.

Jean: Mamá, no puedo dejarte ir. Te necesito. No. No te necesito.

Perls: Pero todavía la echas de menos, ¿no es así?

Jean: Un poco. Hay alguien allí. Bueno, ¿que pasaría si no hubiera nadie? ¿Si todo estuviera vacío... y oscuro? Todo está vacío y oscuro... es hermoso. Te dejaré ir. Voy a dejarte ir, mamá. (*Suavemente.*) Vete, por favor...

En esta elaboración, Jean dio los primeros pasos para deshacer la proyección con respecto a su madre. Atisbó su propia resistencia a permitir que se fuera, y descubrió que el contacto culminante —despedirse de ella— dejaba en su vida un vacío que, al menos por el momento, podía experimentar como algo aterrador pero hermoso.

La habilidad de Perls para desplazar el acento de un aspecto del sueño a otro confiere amplitud y profundidad a la experiencia. Ya se ocupa del sueño como proyección, ya de la conciencia que la soñante toma de sus sentimientos; ya atiende a su sentido corporal, ya —con mayor fuerza— al contacto que toma con su madre. Por debajo de todos estos

procesos está el sentido difuso del contacto de Jean con Perls, que sostuvo y dinamizó el flujo emergente de la elaboración del sueño.

Estos desplazamientos del énfasis subrayan una de las grandes ventajas del método guesáltico: la flexibilidad con que el terapeuta puede elegir el foco que parece más adecuado para él, para el paciente y para las circunstancias del momento. La gama de posibilidades que se abren ante él depende siempre de su respuesta sensitiva a la interacción actual —no es un empleo estereotipado de la toma de conciencia, la expresión corporal o las artimañas lingüísticas—. Algunas personas que tienen una gran gama de comportamientos y perspectivas se sienten cómodas en los experimentos; a otras, en cambio, las paraliza sentir que están ante una experiencia fraguada, o las cohibe exagerar, teatralizándola, su propia vida. Nosotros no queremos comprimir a la gente en un molde prefijado, sino más bien establecer la forma óptima para la actividad de cada individuo. Es posible que una persona incapaz de desplegar una fantasía verbal pueda entablar una relación de contacto con su terapeuta. Otra, que no trabaja bien con los sueños, quizá pueda hablar animadamente con un ser imaginario a quien se representa sentado en el otro extremo de la habitación. Las técnicas y enfoques disponibles permiten abarcar una considerable diversidad de estilos y preferencias personales. De ahí la fluidez con que puede moverse el terapeuta guesáltico en medio de los diversos aspectos de la experiencia terapéutica.

Hasta aquí hemos examinado el sueño como un medio autónomo de explorar la propia naturaleza: solamente el sueño y lo que el soñante hace con él fueron el foco de la elaboración. Pero el sueño puede usarse también como punto de partida para efectuar descubrimientos relativos a sus relaciones presentes con otros miembros del grupo, o con el terapeuta, o para llegar al reconocimiento de una posición existencial. Supongamos que alguien ha soñado que una rana enorme lo vigila, dispuesta a saltar en cualquier momento. Esto lo pone nervioso y lo distrae de los otros elementos del sueño, que apenas recuerda. El coordinador de la sesión puede inclinarse en tal caso a destacar la molestia del sujeto cuando se siente examinado, y con esta intención le pide que describa su experiencia del grupo mientras le está contando su historia. El soñante contesta que todos parecen muy alertas y atentos. El coordinador le pregunta qué le gustaría decirles, y el hombre se dirige a los demás y les

dice: «Desearía que no me observaran tan fijamente». «¿Qué encuentra de malo en que lo observen fijamente?», interroga el coordinador. El soñante teme que vean en él algo que él no querría que vieran. En este punto se le puede pedir que imagine lo que cada persona ve cuando lo observa, o que verifique con ellos lo que en realidad ven. En uno y otro caso puede iniciarse un proceso interactivo que aclare la sensación de ser vigilado del soñante y sus temores de que le salten encima. La naturaleza de las relaciones subsiguientes es impredecible. Quizás el soñante seleccione a un sujeto particular de ojos saltones y entable contacto con él en cualquier forma que desee, hasta alcanzar alguna solución de la amenaza sentida. Quizás invierta los papeles y examine uno por uno a cada miembro del grupo, explorando su propia tendencia proyectada a fisgonear, o haciendo frente a su propia resistencia a ver algo amenazador en la otra persona. O quizá descubra que tiene algún asunto inconcluso con el grupo, desde una ocasión en que se le ocurrió que se le echaban encima. Sea cual fuere el rumbo que siga la experiencia, el sueño mantendrá un significado relevante para explorar su relación con los demás, o su conciencia de sí mismo, o su actitud frente al mundo. Es posible que, terminada la elaboración, el sujeto quede algo menos vulnerable a la observación ajena o al temor de que los demás se le echen encima; quizá tenga entonces mayor libertad para vigilar o ser vigilado, sin tanta distorsión o auto-anulación.

Como se ve, la elaboración puede proseguir sin volver en ningún momento al sueño en sí, tomándolo más bien como un mensaje existencial sobre la vida de una persona, y respondiendo a este mensaje como podría responderse a sus comentarios, a sus movimientos o a sus relatos; en una palabra, a cualquiera de las expresiones que iluminan su experiencia.

Joseph Zinker²⁰ ha propuesto una ampliación del proceso de elaboración que también va más allá del sueño mismo, y aun del soñante, ya que supone la colaboración activa de todo el grupo, a cuyos miembros les da amplia oportunidad de teatralizar las facetas del sueño que tienen afinidad con sus propias vidas. El soñante reparte los papeles o acepta a los actores voluntarios; dirige su actuación, o les da carta blanca, y se sintoniza con la forma en que los demás experimentan las cualidades de su sueño que estaba describiendo. Zinker señala el valor de este enfoque en cuanto asegura la

participación del grupo y lo saca del papel de observador al que se lo relega habitualmente.

Véase el ejemplo de una teatralización según la describe Zinker. El sueño incluye esta declaración: «Veo acercarse a mi madre y siento un extraño malestar en el pecho». Dos personas se prestan voluntariamente a encarnar los personajes. Una elige el rol del muchacho inválido, a quien imagina afectado de enfisema. Una mujer de mediana edad se ofrece para el rol de madre dominante. Ambos dan pruebas de estar complicados personalmente en su caracterización. Transcribimos un fragmento del diálogo:

Muchacho: Toda la vida he necesitado que te ocuparas de mí, pero ahora empiezo a sentir tu sofocación... mi sofocación, mejor dicho. Siento que me estás asfixiando.

Madre: De muy pequeño eras enfermizo, y yo traté de protegerte y de evitarte aflicciones innecesarias...

Muchacho (interrumpiendo): Sí, y a los siete años me daba miedo ir solo a la escuela, y vomitaba al llegar.

Terapeuta: John, ¿cómo se siente del estómago en este momento?

Muchacho: Bien, pero de todos modos siento que ella me asfixia.

Terapeuta (a la madre): Myra, póngale las manos alrededor del cuello y apriete un poco... Hágalo entrar en contacto con la asfixia.

Madre (sigue las instrucciones): Lo único que yo quiero es cuidarte.

Muchacho (arrancándose violentamente de las manos de la mujer, y tosiendo): ¡Entonces sal de ahí atrás! ¡Déjame vivir! (Repentinamente parece respirar bien, por primera vez en esa tarde.)

Un miembro del grupo: Ella no te oye.

Muchacho (a gritos): ¡Sal de atrás de mí, déjame respirar, déjame vivir mi propia vida! (Jadea.)

Otro miembro del grupo: Quiero representar el otro yo de Myra. (Al muchacho:) Si te dejara hacer, si te dejara ir, ¿no me odiarías toda la vida?

Madre (completando la declaración): Si pudiera sentir que me seguirás queriendo cuando te vayas, no sería tan difícil.

Muchacho: Necesito que me ayudes a irme y te querré siempre, pero de otro modo... como un hombre... un hombre fuerte, no un inválido. (Los dos se abrazan espontáneamente, y Myra llora porque comprende que va a tener

que hablar con su hijo, que, expulsado de la escuela, regresó a su casa seis meses atrás.)

Aunque solo unas pocas personas intervinieron directamente en este fragmento de elaboración del sueño, saltan a la vista las posibilidades de intervención que tiene todo el grupo. Los sueños pueden presentar muchas características, en particular cuando incluyen objetos inanimados —no menos válidos que los animados, como declaraciones sobre el soñante—. En uno de mis grupos, Bud, un joven estudiante que estaba a punto de abandonar los cursos cuando le faltaba poco para graduarse, relató un sueño en el que trataba de llegar a un alto edificio. Cuando se acercaba, una siniestra figura envuelta en una capa intentaba disuadirlo de entrar; él no cedía a sus argucias; pasaba de largo, subía la escalinata y entraba al edificio, donde tomaba un ascensor hasta el último piso, con la intención de informar a alguien sobre lo que había encontrado a la entrada. Pero allí no había nadie que respondiera a su queja. Le pedí que repartiera los roles de su sueño entre los miembros del grupo, y que les impartiera instrucciones con respecto a los elementos básicos de cada uno, pero dejando un margen para la improvisación personal. Un hombre representó al soñante, centrado exclusivamente en su deseo de llegar al edificio: eso era todo lo que sabía y todo lo que necesitaba saber. Siguió en sus trece, resistiendo a las tentaciones y persuasiones del embocado, papel que hizo otro miembro del grupo, como un personaje astuto, intrigante y vivaz. Otro representó la escalinata, en una actitud de mesurada precisión, como si cualquier movimiento que lo recorriera hacia arriba o hacia abajo lo tuviera completamente sin cuidado. Y así también el ascensor, resignado y paciente, en sus eternas idas y venidas predeterminadas; y el último piso, superior y seguro en su posición, pero indiferente a las cuitas de Bud. Cuando el grupo hubo desarrollado el sueño, pedí a Bud que hablara con cada personaje, y esto le permitió reconocer algo de sí mismo en cada uno. Encontró su resuelta determinación de completar su carrera y de llegar a ocupar un alto puesto en su profesión, con la capacitación real para el trabajo que deseaba intensamente desempeñar, aunque sospechaba que quizá este no coincidiera del todo con sus verdaderos fines. Encontró también su deseo, solapado y amenazador, de abandonar la facultad. Ahí estaba asimismo su disgusto por el rol mecánico y conformista de estudiante, que se mueve de

acuerdo con las medidas y directivas ajenas, no con las propias. Sin embargo, al terminar sus diálogos con los personajes del sueño, Bud comprendió que no quería dejar los estudios, y que podía respaldar con integridad su decisión de continuarlos.

Aunque este drama particular tiene un interés intrínseco, acentúa en general la flexibilidad y la validez teórica de trascender las facetas puramente proyectivas del sueño, para llegar a la confrontación con un mundo activo. Aquí, donde seres y cosas se comportan en formas imprevisibles, y a menudo salen disparados en sorprendentes direcciones propias, el soñante va más allá de sus fantasías sobre la naturaleza de la gente y del mundo exterior.

Tareas asignadas

Unas pocas horas por semana no bastan para el crecimiento. Unos pocos laboratorios de fin de semana por año alcanzan sin duda para producir una gran movilización, pero no bastan para el crecimiento. Algo tiene que continuar de algún modo para conseguir, más allá de la gira terapéutica guiada, un poderoso impacto.

De hecho, muchas posibilidades nuevas descubiertas en la terapia solo pueden cobrar un cariz de realidad a través de las experiencias de la vida diaria. Un nuevo matrimonio, un nuevo empleo, un nuevo hijo, una nueva relación sexual, bien pueden valer por numerosas sesiones de terapia. Claro está que si se han tomado decisiones desacertadas, probablemente se sufrirán penosas consecuencias. No obstante, parece una solución demasiado drástica suprimir las posibilidades de dolor a costa de eliminar también las mayores posibilidades de crecimiento. Esta medida de cautela tampoco es segura, pues no hace sino sustituir la acción arriesgada por un ansia estéril y obsesiva de crecer.

La meta es educar al paciente en la percepción de sus ganas. Tal vez adopte un curso de acción que a la postre resulte desacertado; pero un error que se identifica, comprende y percibe claramente, con frecuencia contribuye más al crecimiento que la espera del momento justo y de la opción acertada que se intenta vislumbrar desde la perspectiva de la terapia, sin asentarla en la acción de cada día.

Por lo demás, aunque los riesgos inherentes a las grandes de-

ciones hayan llevado a aislar la experiencia terapéutica de la vida cotidiana, siempre queda un vasto cúmulo de posibilidades de acción menos serias. Así, por ejemplo, lo que llamamos «ejercicios para hacer en casa» no incluyen en todos los casos las confrontaciones cruciales inherentes a las decisiones de mayor envergadura; sin embargo, estos ejercicios extienden los alcances de la relación terapéutica más allá de lo que el paciente podría permitirse por razones de tiempo o de dinero. En vez de una o dos sesiones por semana, puede procurarse tantas como quiera, explorando sus actos o sus tomas de conciencia bajo la influencia orientadora del terapeuta, aunque no sea realmente en presencia de él. Imagínese el efecto que podría tener la terapia si el paciente dedicara tanto tiempo a practicar en su casa lo que aprendió durante la sesión como la gente suele dedicar a las lecciones de golf, de piano, de mecanografía o de yoga.

Bastará un menudo ejemplo para demostrarlo. Un hombre sumamente abúlico, a quien hubiera podido calificarse como un agresivo-pasivo, o incluso como un psicótico fronterizo, se autoimpuso, a manera de ejercicio para la casa, hacer cinco llamadas telefónicas diarias vinculadas con sus negocios. Esto al parecer encuadraba perfectamente dentro de su capacidad, y era bastante más de lo que había estado haciendo hasta entonces. En cuanto empezó, descubrió algunas de sus resistencias inmediatas. Por una parte averiguó que no tenía un concepto claro de lo que iba a proponerle a la gente a quien llamaba. Trabajamos, pues, para aclarar algunas cosas sobre las cuales tenía solamente una idea muy general y vaga. Por otra parte, le daba horror poner término a las conversaciones, y si por lo común alargaba demasiado cualquier encuentro personal, le resultaba más difícil todavía despedirse por teléfono. En la terapia se pudo explorar exhaustivamente todo este problema de la despedida y su sensación de aislamiento de los demás, condimentándolo con situaciones concretas e identificables. Llegó así a destacar esas llamadas diarias, que le daban un sentido más cabal de sí mismo, como actor y creador de su propia vida de negocios. Una objeción obvia contra esta clase de tareas asignadas es que repite las exigencias opresivas de un ambiente en que el sujeto ya se ha consumido. Podría alegarse que, plegándose así al enemigo, el terapeuta quizá no haría otra cosa que reforzar un nuevo sistema de «ajustes», que traicionaría una vez más las necesidades orgánicas del paciente. Esta posibilidad se reduce a un mínimo cuando la tarea asignada tie-

ne esencialmente en cuenta la propia elección de una persona, y cuando tal elección responde a intereses vitales tangibles y presentes. El paciente, como el que aprende a zambullirse desde un alto trampolín, llega a un momento de su desarrollo en que no bastan las experiencias preparatorias, ni las teorías abstractas sobre lo que ha de hacer. Tiene que reunir fuerzas y hacerlo. La creencia en un desarrollo ideal que no requiere esfuerzo ni atención es una encantadora fantasía. Ojalá fuera cierta. A lo mejor lo es, para unos pocos privilegiados. En general, si uno necesita divorciarse, por ejemplo, no hay terapia que pueda suplir la realidad de dar ese paso. Shakespeare habla de pensamientos que «en sus tortuosos giros pierden el nombre de acciones». La poesía de Perls llama a esto «masturbación mental».

La tarea asignada, como las otras formas de experimento, deben calzar en el área de conflicto propia del paciente. Es un comportamiento que apunta a su futuro, y como tal se basa en la experiencia de la terapia, pero sondea un ámbito que requiere comportamientos nuevos. Las tareas específicas son ilimitadas. A un sujeto se le puede pedir que fanfarronee ante alguien, aunque solo sea con una frase fugaz por día. A otro, que concierte citas con muchachas más jóvenes que él. A otro, que cuente a su mujer la experiencia de la jornada. Al que tiene fantasías obsesivas a la hora de acostarse, que las escriba. Al que está preparando una tesis, que escriba cualquier cosa que se le ocurra a propósito del tema durante media hora cada día, por inútil que luego le resulte este material. A otra, que le pregunte a su padre, dueño de una gran fortuna, a cuánto ascendía exactamente la que su padre le dejó a él. A otra, que decore su departamento sin reparar en gastos. A otra, que mastique los alimentos hasta licuarlos. A otra, que escriba una serie de declaraciones que empiecen: «Yo deseo...» y «A mí me gustó...». Las posibilidades se suceden sin término, siempre relacionadas con la dirección que surge de la persona misma, y enfrentándola siempre con aspectos de su yo que bloquean sus movimientos o sus tomas de conciencia.

Vamos a ver un ejemplo de tarea asignada que desempeñó un papel importante en la expansión de una persona. Se trataba de un sujeto atormentado por una intensa ansiedad física, localizada particularmente en el ano, el pene, el escroto y el estómago. Dolores y molestias lo tenían en un permanente desequilibrio, y visitaba asiduamente a los médicos, procurando obtener un alivio de sus síntomas. En su condi-

ción de estudiante avanzado de sociología, le preocupaba mucho saber si realmente lograría su doctorado, y se mostraba tímido con todo el mundo, pero hasta un extremo lamentablemente doloroso con las mujeres. Más adelante obtuvo su título y entabló una relación sexual muy satisfactoria. Empezó a adquirir fe y confianza en su porvenir, que antes sólo veía con pesimismo. Sus trastornos físicos se hicieron menos graves y frecuentes. Desde luego, la tarea que se le asignó no fue más que una pequeña parte de su terapia, y resulta imposible determinar en qué medida contribuyó a su evolución, pero tuvo por lo menos tanta importancia como cualquier otra unidad aislada de nuestro largo trabajo. En las sesiones, advirtió la escisión entre lo que llamaba su cuerpo y lo que llamaba su yo. Le pedí que escribiera un diálogo entre ambas partes. Obsérvese que en el diálogo atribuye diferente identidad a cada una. A medida que la conversación avanza, su «yo» adquiere algo del vigor de su «cuerpo»; hay después un principio de acercamiento, una tendencia a integrar ambas partes de sí mismo, de manera que puedan convivir. He aquí lo que escribió en su casa:

Yo: Y bien, ¿cuándo empiezas?

Mi cuerpo: ¿Cuándo empiezas qué?

Yo: Pues... con las molestias, los síntomas físicos, todo el asunto.

Mi cuerpo: Pronto... pronto... el año pasado empecé alrededor de noviembre... hay tiempo todavía... cuando estés realmente entregado al estudio para la prueba esa... entonces empezaré... y sufrirás bastante.

Yo: Pero, ¿por qué... por qué haces eso? Yo soy bueno contigo... te trato bien... Soy como una madre judía para ti... Me preocupo... Ante el más leve achaque, corro a consultar a esos malditos médicos que desprecio. ¿Por qué me atormentas así? Cada año la cosa se pone peor... ¿No podría aguantar más de lo que soporté el año pasado!

Mi cuerpo: Lo hago porque... porque tienes que sufrir, quizá. Nunca te diré la razón verdadera... tienes que sufrir, y eso es parte del sufrimiento, pero además... y principalmente... porque eres un *marrano inútil y podrido* que no conseguirá nunca ese pijooso título. ¿Cómo mierda se te ocurre ahora, después de tanto tiempo, que puedes llevar adelante algo... tener éxito en algo...! ¡Gretino! ¡No sabes nada de nada! ¡Siempre estarás en una nebulosa, tratando de entender... tratando de entenderme!

Yo: Sí, he tenido dificultades... He vivido rascándome mucho tiempo, pero esta vez estoy realmente decidido a terminar... a conseguir el doctorado. ¡Me gusta la sociología! Y quiero enseñar... por otra parte, ya me falta poco... ¡todo depende de este último esfuerzito! En este momento me siento en forma... ¡qué te parece! Voy a tratar de no alterarme tanto este año, de no infligirme tanta presión. ¿Qué te parece? ¿Podrías darme una tregua?... Me inclino a ser optimista, ahora... porque uno olvida el poder de tu furia, y la impotencia para hacerle frente.

Mi cuerpo: Quién sabe... Ya veremos.

Yo: ¡Muy bien! ¡Entonces, al infierno contigo! Te combatiré... Te ignoraré... Voy a seguir hasta el fin... voy a obtener ese condenado título... ¡Y si debo sufrir, sufriré!

Mi cuerpo: ¡Pedazo de estúpido! Sabes perfectamente todas las mañas de que soy capaz... Voy a tenerte corriendo día tras día a ese encantador servicio médico que conoces. ¡Ya lo verás!

Yo: Está bien... sé que puedes hacerlo... y en último análisis, siempre renuncio a la lucha, porque me asusto: Mira... trataremos de entendernos... ¡Nos llevamos tan bien en otras cosas! En los deportes y en cualquier actividad física me siento aunado contigo en cada movimiento... y la cosa marcha... andamos como sobre rieles. ¡Es formidable! ¿No podríamos congeniar también en este asunto de la enfermedad... tirar para adelante juntos? ¿Qué cuesta eso? Es muy cierto: yo no puedo hacerlo todo solo. Me tienes sujeto por los testículos (y hasta me has afectado allí, por lo demás), de modo que debo contar contigo. Vamos, pues. Pongamos las cosas en claro. ¿Es posible... o no?

Mi cuerpo: No lo sé. A decir verdad, ni siquiera comprendo todo lo que hay en el fondo de esto... qué es lo que me acicatea y me induce a tenerte aferrado así. Veamos... es algo muy poderoso... algo que me obliga a trabarte para que no alcances ningún éxito autosatisfactorio.

Yo: Sí, esa impresión tengo... como si estuviera escrito que yo no habré de conseguir ni alcanzar nada. Sin embargo he tenido algunos éxitos. En el campamento, en los deportes, en la escuela, en ciertos aspectos interpersonales... ¿Por qué no he de lograr este entonces? ¡Puedo lograrlo! ¡Siempre que me dejes en paz!

Mi cuerpo: ¡Esas fueron cosas de menor cuantía... empresas a breve plazo... no compromisos serios!

Yo: Pues bien... voy a comprometerme... o no me voy

a comprometer... ¿Qué tiene de permanente un doctorado en sociología y la enseñanza universitaria, frente a la nulidad y la limitación de la vida?

Mi cuerpo: En fin... Está bien: probemos... Seamos un solo ser. Prueba tú, mejor dicho. En mí hay todavía cierta inercia, ciertos resabios de insensatez que deben tener salida... algo que debe tener salida... cierta ansiedad... ciertos trastornos físicos... Pero no dejes que esto te perturbe; en otros términos, no reacciones a tu reacción... ¡no la combatas! Sufre un poco... no te hará daño. Dicen que es parte de la vida... y otras gansadas por el estilo. En rigor de verdad, a lo mejor te conviene sufrir un poco... Con toda la bosta que te echo encima, estoy tratando de decirte algo... ¡Siéntete hombre! ¡Siéntelo! No me preguntes por qué. Hazlo, simplemente. O recurre a la anestesia. Si alguna vez quieres casarte... amar... tendrás que hacer ambas cosas... pero esto es harina de otro costal...

La exploración que se desarrolla a través de este diálogo pudo hacerse igualmente en una sesión de terapia, pero su valor principal reside en que el sujeto la efectuó por sí solo, como tarea asignada. Dejó fluir su expresión libremente y el contenido del sueño cobró para él singular importancia, porque la confrontación entre las dos facciones intrapersonales no se estancó en un conflicto obsesivo, sino que tendió a concertar una interacción genuina, y a mostrar la congruencia de una integración que ya se había alcanzado en algunos aspectos, y era indispensable para el funcionamiento total de la personalidad.

La asignación de tareas extraterapéuticas es prácticamente inevitable, porque la movilización que ocurre dentro de la terapia siempre tiene proyecciones en el mundo exterior. Si así no fuera, la terapia podría reducirse a un mero pasatiempo —emocionante... hasta intrigante quizá— pero aislado, como un libro o un juego. En este sentido actuaría más bien como un estorbo que como un agente del crecimiento.

El concepto de tarea asignada es congruente con el concepto de autoterapia, actividad que cuenta entre sus primeros expositores a Karen Horney⁷⁶ por un lado y a Perls, Hefertline y Goodman⁷⁷ por el otro. Estos últimos autores sugerían en su libro una serie de experimentos, y numerosas personas que los emprendieron han atestiguado reacciones que revelan una autoexploración profunda. Recientemente

se han lanzado programas comerciales que dan instrucciones para la autoexploración en el hogar; se están planeando grandes grupos de encuentro con un mínimo de conducción; hay indicios promisorios de un empleo creciente de la televisión, el cine, los discos y las cintas magnetofónicas que ayudará a la gente a hacer sus propias exploraciones terapéuticas. Todo esto es la prolongación natural del experimento y de las tareas asignadas. Se procura orientar a las personas a que ensayen nuevos comportamientos y sentimientos por sí mismas. Gracias a las innovaciones técnicas ya desarrolladas y a las que sin duda han de inventarse, la difusión del impacto terapéutico se multiplicará por encima de cualquier nivel que hayamos alcanzado hoy. Existe la perspectiva de un movimiento auténticamente comunitario, que dará relevancia al *ethos* terapéutico para la población en general, no ya solo para el grupo —creciente, pero limitado— de exploradores afectados hasta el momento.

Como síntesis de lo que llevamos dicho sobre el experimento, importa recordar que su extensión prácticamente no reconoce límites, y que su valor depende de la pericia y la sensibilidad con que se aplique. Nos proporciona, a lo sumo, un variado conjunto de técnicas que contribuyen a hacer de la terapia una experiencia viva y actual, no la ocasión de que alguien hable hasta por los codos *sobre* su vida. El experimento debe fluir, libre y fácil, de las expresiones y tomas de conciencia del paciente. Cada expresión y cada toma de conciencia lleva una dirección implícita: cualquier desvío produce tensión e impide que el sujeto alcance el cierre. Cuando nos interesamos en esa dirección, emprendemos una búsqueda tendiente a liberar su movimiento, de modo que trasponga las barreras y llegue a su punto natural de reposo. El momento de reposo emerge del momento detenido.

10. Más allá del «uno frente a uno»

*«Mi gente es gris
—gris paloma, gris alba, gris tormenta—
Yo digo que son buenos
y me pregunto adónde van».* Carl Sandburg.

Un folleto reciente de uno de los conocidos centros de crecimiento del país incluía la siguiente descripción de los grupos guesálticos:

«Un coordinador guesáltista trabaja por lo general con un voluntario por vez, mientras los otros miembros observan, o bien participan como auxiliares en la interacción principal entre el coordinador y el miembro. Al miembro "activo" se lo alienta a que explore sus sueños, fantasías, expectativas, gestos, voz y otros rasgos personales, teatralizándolos delante del grupo».

Banquillo de los acusados

Esta imagen de la terapia guesáltica está fuertemente arraigada. Cierta es que el concepto de banquillo de los acusados —expresión guesáltica muy difundida— significa que alguien se ofrece como voluntario para trabajar individualmente con el coordinador. También es cierto que Perls —cuyas demostraciones han sido la exposición más famosa y espectacular de esta terapia— trabajó casi exclusivamente con la técnica del banquillo de los acusados. Cuando el maestro trabaja, cuesta diferenciar su *estilo* propio de la teoría en que este se apoya. Incluso es cierto también que la intensidad característica de la guesalt tiende a hacer *figura* de un determinado individuo contra el fondo del grupo. Sin embargo, no es fundamental para la terapia guesáltica confiar exclusivamente en una metodología del «uno frente a uno».

Antes de describir las posibilidades guesálticas de interacción grupal conviene observar que, de cualquier modo, el trabajo de «uno frente a uno» en un grupo presenta ya grandes ventajas con respecto a la sesión privada.

En primer término, la persona que está en el banquillo de los acusados, en el centro de la acción, experimenta un sentido más destacado de comunidad, porque la sola presencia de otras aumenta la significación implícita de lo que está haciendo como figura, aunque solo esta y el coordinador intervengan en la acción. Las aglomeraciones humanas son por naturaleza excitantes: téngase en cuenta, a modo de ejemplo, la vibración de un circo, de un estadio de fútbol o de una concentración política.

Aparte esta natural excitación, el que está en el banquillo tiene la oportunidad de mostrarse no solo ante un profesional experto sino también, en cierto sentido, ante la gente en general, cuando la aceptación o el rechazo social son algo más que un riesgo hipotético. Mowrer¹² ha observado que somos nuestros secretos. Quizás esto parezca una exageración, pero sin duda tiene gran valor intrínseco la recuperación y manifestación pública de lo que se mantuvo oculto, ya que representa una expansión del sentido limitado del sí-mismo.

Por lo demás, la «experiencia terapéutica en comunidad» adquiere la densa significación de un drama humano que trasciende el interés individual para poner en juego intereses universales, y que da a la gente un sentido más hondo de su naturaleza común. Los que asisten como testigos a la interacción dramática de dos personas pueden aprender de ella lo que es aplicable a sus propias vidas, y avizorar nuevos horizontes, virtud básica de todo teatro que va más allá del mero entretenimiento.

Finalmente, la presencia del grupo puede cumplir diversos fines adicionales, aunque la interacción se ejerza principalmente en un solo sentido: partiendo del sujeto que actúa como figura, en dirección al grupo. Supongamos que la interacción de uno frente a uno revele una personalidad compulsivamente modesta, que se ha comprimido a sí misma en una imagen de pequeñez. Si el sujeto necesita ensayar la jactancia como medio de anular las restricciones que ha impuesto a sus fronteras del yo, podrá hacerlo en un grupo, fanfarroneando ante sus miembros, contándoles alguna proeza, pavoneándose, o de cualquier otro modo. Por el solo hecho de efectuarse dentro de una comunidad, la acción cobra

una sustancia y una magnitud que no tendría la jactancia privada ante el terapeuta.

Método del banquillo flotante

Al superar la técnica del banquillo de los acusados para incluir la participación espontánea del resto del grupo, se ensanchan las dimensiones de la interacción, dentro del verdadero alcance de la metodología gúestáltica:

«El grupo cobra un carácter de aventura debido al conflicto que crea la interacción. Hay un esfuerzo concertado tendiente a maximizar el contacto y a identificar todas las posibles fuentes de deflexión del mismo. El terapeuta debe atender a las formas específicas en que se erigen las barreras contra el contacto. No ha de escapar a su vigilancia (ni a la del grupo) que alguien desvíe la vista cuando habla; formule como preguntas lo que entiende como afirmaciones; dilate con extensos preámbulos las observaciones más simples; exponga compulsivamente los dos lados de todas las historias; se siente en actitudes de estatua; use expresiones rebuscadas o frases convencionales que reflejan falta de interés; trate de ganarse las simpatías; desmienta con la hostilidad del todo la mansedumbre de sus palabras... y otros innumerables indicios semejantes. Atacamos de frente estas resistencias, convencidos de que a su resolución sucederá naturalmente un buen contacto».⁷⁸

Aceptada la toma de contacto como principio de orientación, el coordinador gúestaltista espera que las interacciones grupales le proporcionen una fuente segura de descubrimiento acerca de las formas características en que la gente se relaciona entre sí. La exploración ulterior de estos hábitos y la resolución de contradicciones internas suelen conducir, por lo demás, a confrontaciones inmediatas y palpables.

Jay, un hombre extraordinariamente sincero, un día tomó al toro por las astas y empezó a revelar por fin su secreto más íntimo: solía hacerse pasar por mujer. Al se apresuró a bombardearlo con preguntas que, si bien formuladas en un estilo torpe, resultaban útiles para sacar a luz la historia. El grupo no obstante estaba consternado, temiendo que la revelación de Jay, delicada como un pimpollo, se perdiera, solo

porque a Al se le había ocurrido jugar al terapeuta. Por último, Ted no pudo soportar más la función, y gritó furioso que le interesaba Jay, no el burdo interrogatorio de Al. Otras personas le hicieron coro y Al, azorado, replicó que si todos los demás se quedaban mudos como zombis, él no iba a dejar que Jay se cortara en medio del relato. Lo habían confrontado con su tendencia al dominio y su incapacidad para aguardar el curso normal de los acontecimientos. Algunos de los otros se pusieron en contacto con su propia pasividad. Jay supo a su vez que lo habían oído con simpatía y comprensión evidentes, y que lo aceptaban. Alentado por esto, pudo describir libremente lo que significaba para él la personificación femenina: un alivio de tensiones y exigencias, una sensación de acercamiento a la calidez de su madre.

La toma de conciencia, sumada a la toma de contacto como otro principio orientador, favorece la exploración de la experiencia del aquí y ahora. La gente aprende a sintonizar sus procesos interiores para articularla y proceder de acuerdo con ella. La indignación contra Al había llenado el ambiente. Sin embargo, hasta que Ted la expresó, los demás permanecieron mudos absteniéndose de actuar según lo que sentían. Paradójicamente, cuando la explosión de cólera de Ted desencadenó la de todos, una sola persona se manifestó complacida por lo que Al había hecho: el mismo Jay sorprendió al grupo, diciendo que sus preguntas lo habían ayudado.

Casi siempre surge en el grupo algún apoyo para cualquier comportamiento que alguien ensaye. Es como si el grupo tuviera una sabiduría propia, que supera la del coordinador aislado; o como si, a semejanza del coro de la tragedia griega, hablara con muchas voces diferentes, reflejando en su multiplicidad todas las posibilidades humanas accesibles en esa situación y en ese momento. La naturaleza compuesta del individuo, que ya describimos antes, no puede menos de enriquecerse con esta evidencia de las alternativas posibles en el modo de pensar, sentir y actuar. La toma de conciencia grupal se convierte en el dato elemental de la experiencia. Es la operación recíproca de la toma de contacto, que fundamenta el contacto en información de la que puede surgir la acción. Con solo acentuar la toma de conciencia, el excitamiento se magnifica, y la asimilación consiguiente inspira a cada miembro del grupo a dar a los otros lo mejor que hay en él.

La oportunidad de crear experimentos, unida a la toma de

contacto y a la toma de conciencia, completa la triada genérica de principios gúestálticos aplicable al trabajo con grupos. A Jay se le pudo pedir, por ejemplo, que teatralizara allí mismo su personificación de una mujer. O se le pudieron dar instrucciones para que «hiciera la ronda» en torno al grupo, diciéndole a cada persona alguna de las cosas que le gustaban en su representación del papel femenino. O el coordinador pudo haber montado un experimento grupal, haciendo que todos cerraran los ojos, por ejemplo, y que cada uno imaginara lo que sería para él pertenecer al sexo opuesto. Sin embargo, cuando un sujeto ha iniciado la exploración de su propia experiencia, lo más probable es que centre la atención del grupo, y que el experimento se aplique a destacar este aspecto del acontecimiento. Por lo demás, las interacciones naturales tenderán a desplegarse secuencialmente, aun sin experimento, enfocando ya a uno, ya a otro individuo, a medida que sus respectivas necesidades emergen con carácter de figura.

La atracción del interés del grupo por una persona particular en un momento particular es un fenómeno *grupal* positivamente orgánico, sin paralelo con la terapia individual en un grupo. Se trata, en efecto, de una atención espontánea, surgida naturalmente de la interacción, y ajena a la atención voluntaria dirigida hacia el «banquillo de los acusados». La focalización en un individuo no se produce aquí por exclusión de los otros, sino en virtud de los sistemas de tensión específicos y de su presión para lograr ocupar el lugar de figura en el grupo. Podríamos caracterizar esta forma especial de interacción como un «banquillo de los acusados flotantes». En las condiciones descritas, aunque se trabaje con un solo individuo por vez, todos los miembros del grupo tienen iguales derechos y posibilidades de intervenir en la acción cuando lo deseen. De hecho, frecuentemente se les anima a hacerlo, y lo hacen, algunas veces a riesgo de interrumpir un proceso vital.

Este riesgo regula la libertad de participación en forma natural, y no por una imposición previa, ya que cada persona debe calibrar sus actos en armonía con el drama que se desarrolla. No se trata, por lo demás, de un riesgo limitado a las interacciones terapéuticas dentro de un grupo. El arte de concertar las propias necesidades con un sistema de tensión ya en funcionamiento, es uno de los desafíos recurrentes que debemos enfrentar en la vida. El hombre nace dentro de una familia que ya existe, y va obteniendo acceso a un sis-

tema social ya vigente a medida que avanza a través de los años. Quizás elija integrarse a estos sistemas tal como son, influyendo apenas sobre ellos; quizá trate de dominarlos; acaso resuelva cuidar sólo de sí mismo frente a los requerimientos inamistosos; acaso se despreocupe totalmente de sus propias necesidades, en presunto beneficio del sistema más general y mejor establecido.

Lo mismo pasa en el grupo gúestáltico. Fritz Perls me preguntó una vez por qué estaba tan callado en un grupo que él coordinaba. Le contesté que no quería interrumpir a los demás. Me asignó entonces el papel de interruptor, que desde ese momento representé concienzudamente, dando rienda suelta a mi sistema de asociación libre, y metiendo baza en las ocasiones más inoportunas. Perls llegó a fastidiarse conmigo, y alguien le recordó que él mismo me había dicho que interrumpiera. «Sí», admitió Perls, «pero no le dije que me gustaría». Proseguí mi actividad impertérrito, y lo que había empezado como interrupción resultó al fin una experiencia de despreocupado liderazgo —una de las lecciones más importantes de mi vida—.

En un reciente grupo de entrenamiento gúestáltico, la gente estaba trastornada por lo ocurrido en una reunión anterior de práctica, en la que yo había estado ausente. Al finalizar esa sesión, algunos se habían sentido aislados del resto del grupo, incomprendidos, burlados, defraudados, y con un penoso saldo de asuntos inconclusos. Dos semanas después, seguían furiosos. Doty habló con mucho resentimiento, e inmediatamente atrajo la atención del practicante que dirigía el grupo bajo mi supervisión, y que se puso a trabajar individualmente con ella, afectado por su necesidad y deseoso de ayudarla. Le observé que ese trabajo individual era prematuro: todavía quedaba en todo el grupo una fuerte carga de emoción inexpressada que se intensificaría mientras se ocupaba de una sola paciente. Se volvió, pues, hacia los demás y también ellos empezaron a expresar sus resquemores y sus sentimientos de agravio. Pronto se desencadenó una ruidosa disputa. En particular, dos de las mujeres se habían trenzado en un duelo verbal. Resultaba evidente que para resolver la fricción mutua necesitarían llegar a una interacción más patética y no meramente rencorosa. Una de las mujeres, Brenda, acusaba a Doty de estar explotando su atractivo infantil para convertirse en centro de la atención. Cuando se le pidió que le hablara a la chiquilla que sobrevivía en ella, descubrió que su naturaleza era muy similar a la que objeta-

ba en Dotty. Alentada a que se permitiera actuar como una niñita juguetona, su resentimiento desapareció inmediatamente. Dotty se convirtió en su compañera de juegos, y ella misma recuperó una posibilidad personal, severamente reprimida hasta entonces. Otros dos adversarios, todavía hirvientes de rabia, subieron después a la palestra. Confrontaron entre sí sus respectivas necesidades de reconocimiento y apoyo, y a continuación empezaron a explorar lo que cada uno podía hacer por el otro. En estos incidentes pasó toda la tarde. A la hora en que se disolvió el grupo, la gente había vuelto a sentirse cómoda en la mutua compañía y no conservaba ningún agravio. El factor determinante para alcanzar este resultado fue la focalización en el proceso grupal, porque permitió que todos contribuyeran a la solución del conflicto y a reanudar su sentimiento de finalidad común.

Grupos naturales

La extraordinaria flexibilidad con que el método guesáltico se adapta a la focalización grupal permite extender su alcance y su relevancia más allá de la experiencia del uno frente a uno que se da en la terapia o en el pequeño grupo de encuentro. El guesáltico puede proponerse ir adondequiera que la gente se reúna, voluntaria o accidentalmente, y ocuparse de explorar allí las condiciones de contacto o toma de conciencia, o la oportunidad experimental de ensayar nuevos modos de convivencia. Encarar las necesidades individuales de la gente que conforma grandes grupos tiene importancia en muy diversos campos. Por ejemplo, en las empresas, donde permite crear un sentido de comunidad de intereses y elaborar la interrelación y/o los problemas de distribución del trabajo. Y lo mismo en los barrios, en los templos, en las residencias de estudiantes, en las aulas, entre el personal de los hospitales, etc.

Las aplicaciones del método guesáltico a los concurrentes habituales de un café⁷⁴ mostrará cómo puede el terapeuta dejar su propio terreno para salir al encuentro de la gente, en vez de invitarla a que venga a su consultorio. En el café los grupos y sus actividades corrientes se realizarían llegase o no llegase nunca el terapeuta. En el lugar a que nos referimos la gente iba de ordinario para charlar y jugar, pero también gustaba de las actividades que congregaba al gru-

po total. Charlas sobre poesía, recitales de música y hasta algunas conferencias ocasionales cumplían habitualmente este propósito. Planeamos, pues, una serie de reuniones bisemanales, llamadas «encuentros», en armonía con el estilo general del establecimiento, aunque con mayor interacción de la clientela, como se verá enseguida. Nuestras reuniones se hacían en las últimas horas de la tarde, cuando regularmente había en el local entre 50 y 150 parroquianos que entraban y salían a voluntad. El café vivía siempre hostigado por la policía, debido en parte al tráfico de drogas, en parte a las supuestas molestias que sufría el vecindario, y en parte al prejuicio contra los lugares donde se mezclaban blancos y negros.

Nuestros esfuerzos exploratorios apuntaban a tres objetivos: 1) averiguar cómo podía activarse la participación general en el grupo grande; 2) restaurar y renovar la centralización en un tópico, dentro de la llamada técnica de encuentro; 3) influir sobre actitudes y comportamientos autolimitadores.

Para alcanzar el primer objetivo, movilizar la participación grupal, teníamos que combatir tenazmente la acostumbrada tendencia al rol de «espectador» que predomina en casi todas las situaciones de grandes grupos. Las desmesuradas exigencias que impone hablar a una muchedumbre de extraños dispuestos en hileras son notoriamente torturantes, y solamente los mejores oradores públicos parecen retener sentimientos de inmediatez o influjo personal. Los públicos numerosos prometen una animación magnificada, pero su despersonalización los hace a menudo inmanejables. ¿Cómo podría el estilo propio del grupo de encuentro, desarrollado en pequeños grupos, aplicarse a los grupos grandes o a las conferencias? El grupo de encuentro suele fomentar la interacción personal desmembrándose en unidades menores, y no debe exceder en ningún caso ciertas dimensiones precisas para que cada persona pueda desenvolverse a su modo. Pero el pequeño grupo es un mundo demasiado estrecho para vivir en él, y los hechos ocurren de un modo peculiar cuando hay muchas personas juntas. En el rápido sucederse de los acontecimientos en el café no había tiempo para los complejos programas usados normalmente en los grupos grandes. Lo que aquí se necesitaba era experimentar el contagio espiritual que se propaga más allá de los minúsculos manejos de las pequeñeces íntimas.

Nuestra primera reunión se llamó «Hippies y policías»,⁷⁵ y muestra cómo emerge un cuerpo participante. Se escogieron

dos personas para representar los roles de un hippie y un policía en un diálogo improvisado. Empezaron por cruzar frases muy convencionales. El policía exhortó al hippie a buscar un empleo, a no peinarse en forma extravagante y a andar más limpio. Lo describió como un tipo desgreñado, peligroso y repulsivo. El hippie, por su parte, pintó al policía como una bestia sin comprensión ni sensibilidad, fría, impávida, inalcanzable. Al principio, por más indicaciones que les hice, sus respuestas siguieron siendo estereotipadas y crueles. En cierto momento, confrontado con lo estrafalario de algunas observaciones suyas, el policía se desconcertó y empezó a examinar sus sentimientos. Entonces dijo que en realidad él tenía un trabajo que hacer, y no podía permitirse poner muchos sentimientos en lo que hacía. Lo único que le importaba era cumplir su obligación. No quería tener que pensar en eso. Además, le daba miedo sufrir si se volvía menos duro. El hippie no pareció haber notado el cambio de tono del policía y continuó hablando como antes. Cuando le llamé la atención, reconoció su «falla de oído» y admitió que tal vez ahora fuera posible comunicarse con el policía. Sin embargo, él *no quería* comunicarse. Quería que el policía siguiera siendo un sujeto imposible, para poder descargar su cólera y refocilarse con su propia superioridad. Quería seguir enojado, y si podía pasar por alto la diferencia, lo haría. No es nuestro propósito referirnos aquí a la naturaleza del conflicto, pero incluso en los grandes movimientos sociales, cuando la fuerza acumulada de un asunto inconcluso pasa de cierto límite, debe tener oportunidad de salir. La necesidad de completar la expresión reprimida subsiste aun después que cambian las condiciones. Es probable, por consiguiente, que el sujeto ignore los cambios hasta que ha satisfecho su propia necesidad. Así, los negros militantes, que sin duda tienen asuntos inconclusos, deben descargar su furia, sobrevengan o no mejoras. Tales disruntias de oportunidad entre las partes de un conflicto son la raíz de perturbaciones. Un lado puede haberse resuelto cuando el otro está aún sin resolver. En tal caso, las resoluciones deben diferirse hasta que la parte que tiene el asunto inconcluso pueda saciar su necesidad acumulada de expresión. Si la otra parte respeta auténticamente la fuerza de los asuntos inconclusos, deberá reconocer que esta necesidad de la parte agraviada es legítima.

A la sesión del café asistían unas 125 personas, que, a diferencia de un público ordinario, participaron activamente. En

primer lugar cuestionaron los derechos del policía a decir lo que estaba diciendo, y recibieron con una rechilla sus errores de razonamiento. Invité entonces a los actores a que invirtieran sus papeles, para profundo alivio del que había representado el de policía. Como hippie, se distendió rápidamente en la nueva atmósfera cordial. La inversión de los roles estimuló al público; muchos quisieron representarlos y otras varias parejas lo hicieron. Pronto se desarrolló un espíritu de comunidad. Ya en la culminación, la última persona que había hecho de policía dejó la escena y se dirigió al fondo del local para arrestar al propietario, acusándolo de ciertas infracciones de poca monta que le habrían valido el arresto. Lo empujó luego hacia la puerta y el hombre fue de mala gana, pero sólo opuso una resistencia fingida. La gente del público empezó a gritar: «¡No deje que lo lleve!» y todos se levantaron de sus mesas para correr hacia él en una tentativa de rescate. A esto siguió un salvaje alboroto. Los asistentes remolineaban los brazos, egrimian amenazadoramente sillas, vociferaban. Si alguien hubiera entrado en el café en ese momento habría creído estar ante una pelotera. Cuando se agotó la fuerza agresiva del grupo y el operativo de rescate llegó a feliz término, volvieron a sus mesas. Lo que había empezado como una simple representación de roles a cargo de dos personas, había terminado como una dramática situación de representación de roles a cargo del público. Cuando todos estuvieron sentados de nuevo, quedó una sensación de callado estupor ante lo que había ocurrido. Un grupo grande había traspuesto la línea divisoria entre la poesía y la realidad. Desde luego, no siempre se pueden deslindar ambos sectores, y de cualquier modo los individuos del grupo, aunque plenamente comprometidos, conservaron una clara conciencia de su perspectiva, y no permitieron en ningún momento que la situación dramática sirviera de excusa para la violencia real. Se discutió por fin el significado de la experiencia, y prevaleció la conclusión obvia de que habían expresado la agresión reprimida contra la policía, sobreactuando en la situación de la representación de roles lo que en la vida real eran impotentes para hacer. De esta impotencia derivaba, dijeron, su sentimiento alienado; la oportunidad de sobreactuar la escena los había acercado en un sentido de comunidad.

Nuestro segundo objetivo era desarrollar la técnica de la centralización en un tema. En la sesión que comentamos, el tema fue instrumental, en cuanto orientó a la gente en lo que

había de hacer; sin embargo, permitió que sus necesidades personales entraran en foco. El peligro de los temas es que conducen fácilmente a un intelectualismo estéril, pero sin duda la gente puede tratarlos de un modo personal y hasta apasionado. Casi todas las sesiones del café partieron de un tema. Algunos otros fueron: «Hippies y personas decentes», «Hippies y maestros», «Sexo entre las razas», «Cómo escuchamos», «Edificando una comunidad», «Viajes psicodélicos», «Cómo eludir la conscripción», «Cómo crear un cambio», «El significado de la guerra», etc. El día que tratamos el tema «Hippies y personas decentes», invitamos a algunas de estas para la ocasión. Varias más aparecieron sin ser invitadas, porque habían oído hablar de nuestras sesiones y les había dado curiosidad. Los atributos que las acreditaban como gente decente eran que llevaban una vida bien organizada, mantenían relaciones familiares tradicionales, se vestían en forma convencional y trabajaban en empleos permanentes. Las llamadas personas decentes y los llamados hippies concurren en número aproximadamente igual.

La sesión se inició con cierta tiesura, pero antes de que pasara mucho tiempo, Jack, uno de los hippies, enfrentó con descaro a una de las personas decentes y la acusó de guardar un cobarde silencio. Enseguida pasó a ser el centro de una tormenta. Era un experto en baladronadas convencionales. A la gente decente no les gustó la cosa, pero estaban habituados a la cortesía y a la tolerancia, y el ataque repentino y crudo los tomó de sorpresa. Sea como fuere, Jack había echado a rodar la bola, y se produjo una polarización entre los llamados hippies y las llamadas personas decentes. A las dos partes les dolía que las catalogaran y a ninguna le agradaba ser llamada por uno u otro nombre. La idea de que los seres humanos son individuos estaba muy difundida. Sin embargo, a pesar de estas elevadas actitudes mentales, cada bando tenía una visión considerablemente estereotipada del otro, y se puso a la defensiva con respecto a su propia posición. Algunas personas decentes se enojaron tanto al fin que se levantaron de sus asientos y, dirigiéndose a Jack y a otros hippies, los arrojaron a que fueran seres humanos individuales. Unos dijeron que Jack y sus compañeros eran pura petulancia. Otros montaron en cólera cuando Jack les enrostró que habían ido al café para tener un respiro en la lúgubre chatura de sus vidas suburbanas. A estas siguieron otras manifestaciones contrapuestas equiparables. Al principio nadie hizo ningún esfuerzo por averiguar cómo vivía la otra

gente. Cada uno parecía saberlo todo de los demás. Poco después, las personas decentes encontraron un inesperado apoyo dentro del grupo hippie: alguien señaló que en realidad las tenían en cuenta y se alegraban de que hubieran ido. Verdaderamente querían entablar contacto. Una muchacha hippie dijo que a ella y a sus amigos les daban miedo las personas decentes porque eran mayores, y porque les recordaban a sus propios padres, a quienes en realidad les tenían miedo. Les hubiera gustado llevarse bien con sus padres, pero sabían que era imposible. El de ella, por ejemplo, jamás habría concurrido a un sitio como ese café, y no quería saber nada con las opiniones de su hija sobre la vida. Los hippies querían expandir su comunidad, tener más oportunidades de conversar con la gente que había alcanzado éxito en la sociedad. Otra muchacha observó que las personas decentes que asistían a la sesión no eran, en fin de cuentas, más que antiguos hippies.

Todos nuestros temas estimularon una interacción muy animada. En estas interacciones a menudo había agresión verbal, pero la agresividad y la franquera desenfadada caldeaban la atmósfera de la sesión y casi invariablemente la tornaban más emocionante. En cambio, las discusiones intelectuales, también casi invariablemente, mantenían la interacción de la sala en un tono apagado y provocaban impaciencia y desasosiego. Las manifestaciones que afectaban fuertemente a otro individuo eran las que tenían más probabilidades de acabar en una buena comunicación y en un sentido de comunidad unificada. En todo caso, cada vez que ocurría un contacto intenso se desarrollaba un sistema de apoyo que, por una parte, ayudaba a una persona, y, por otra parte, unía a quienes habían sido adversarios un momento antes.

El tercer propósito que perseguíamos era explorar las características autolimitadoras de la gente en el grupo. En una sesión se encaró la resistencia de algunos parroquianos del café a comunicarse con los que no pertenecían a sus pequeños grupos respectivos. Había en ellos una impermeabilidad común a los temas que no comprendían fácilmente o de los que se sentían alienados.

Una noche tratábamos el tema de la experiencia religiosa. Un grupo había decidido no intervenir en nada y demostraba ruidosamente su oposición a dejarse envolver. No encontraba mal emitir de tanto en tanto un silbido penetrante, pero con la táctica de tirar la piedra y huir. La concurrencia empezó a fastidiarse pronto de esta actitud. Por úl-

timo una mujer se irguió, trémula de ira, y los reconvino indignada. Quería que la oyeran. Los del grupo replicaron que ella era parte beligerante y que no estaban de acuerdo con la beligerancia. Algunos opinaron entonces que había que proceder con extremada energía para hacerlos entrar en razón, lo mismo que al burro hay que picarlo para que atienda las órdenes.

En este punto mucha gente acudió en apoyo del grupo exclusivo, diciendo que debían proceder como les pareciera más conveniente, y que los demás harían bien en seguir ocupándose de sus asuntos. Un pastor religioso declaró a su vez que veía entre ellos algo muy especial: una aceptación mutua tan honda, un temple tan firme, eran en sí mismos una expresión religiosa. Pero otro ministro terció, y dijo que él no pensaba que hubiera nada de religioso: eran una camarilla que rechazaba todo sentido de alteridad y nada más. Tras un aumento de tensión considerable, uno de los recalcitrantes se levantó airado y puso el broche de oro a tanta comunicación frustrada, gritando: «¡Practiquen, no prediquen!». Esto me sorprendió cuando ya se me había acabado la sogá, y caí sobre el grupo mientras mi furia desbordaba como lava hirviente desde la montaña de frustraciones en la comunicación. Los confronté con mi resentimiento personal contra su sistema cerrado, del que salían para disparar unos tiros al aire y retroceder inmediatamente a su enclave, fortificados, pero gritando que quien no se abriera una brecha en sus murallas para llegar hasta ellos no valía nada. Bajé del escenario y me acerqué al grupo rugiendo las palabras. Esta vez sí me escucharon. Cuando terminé rompieron a hablar a borbotones, como una caldera que suelta el vapor, y pasamos de la religión a las trenzadas verbales. Hubo un cruce de palabras fuertes, y después no tan fuertes, que se fue apagando en escarceos quisquillosos. A poco el grupo general se recomponía, si no unificado en el acuerdo, por lo menos capaz de permanecer unido en el contacto.

Como más de una vez había ocurrido antes, al aparecer la confrontación se rompió el dique y volvió a pasar la corriente. Los acontecimientos del café muestran la aplicación de los fundamentos gúestálticos en un agrupamiento natural. El desarrollo del buen contacto a través de la confrontación estrechó el encuentro entre la gente. La acentuación de su conciencia de sí mismos y de los demás ayudó a que resolvieran sus conflictos. Experimentos como los juegos de roles dramatizaron los temas y los conflictos que requerían

solución. La presencia real de representantes de diversos grupos sociales en la sala dio a los procedimientos un calor que habría faltado en una conversación sobre los problemas, y aumentó el sentido de realidad del compromiso. Se comprobó que el intelectualismo puro amortiguaba la interacción, y que un lenguaje incisivo y vivaz atajaba el proceso de despersonalización inminente. Por el contrario, cuando el intelectualismo se apoyó en el contacto, proporcionó una orientación efectiva para indagar los intereses y valores del grupo. Así, las tres piedras de toque de la terapia gúestáltica —contacto, conciencia y experimento— se aplicaron concertadamente, en las sesiones del café, a promover la solución de los conflictos de la gente.

Otra aplicación de los fundamentos gúestálticos a un grupo natural es la orientación de los estudiantes recién ingresados. Habitualmente se espera que los novatos se las arreglen para conocerse entre sí de acuerdo con el principio de la lucha libre o la ley del rebaño, en té y otros encuentros sociales igualmente estériles. Muchos no están preparados para hacerlo. Les cuesta meter diente a una cosa que por su magnitud no parece posible tragar o digerir. Una experiencia reducida a proporciones tales que permitan sacar a luz sus intereses será más conveniente que dejarlos atascados y molestos con un peso del que no saben cómo descargarse. Muchos de estos muchachos experimentan el ambiente como inamistoso, y creen que nadie tiene mayor interés por ellos, ni por nadie, en verdad. Lo paradójico es que tantos sientan así: suspiran por conocer a los demás, pero piensan que nadie desea conocerlos a ellos. Necesitan un medio para afirmarse significativamente ante los demás, una ocasión en que estos dispongan de tiempo para escucharlos.

El procedimiento que sigue se ensayó con buenos resultados en una facultad. El período de orientación duraba dos días y estaba dividido en seis sesiones de dos horas, fijadas de manera que los estudiantes pudieran asistir sin faltar a sus ocupaciones regulares. Unos fueron dos o tres veces, y el tamaño de los grupos se extendió de doce a ciento cincuenta miembros. Partíamos de una breve charla en la que explorábamos su reacción al encontrarse allí juntos, y la forma en que nuestras reuniones podían ayudarlos a conocerse unos a otros, y a sí mismos. Luego de este contacto preliminar, yo les pedía que se distribuyeran en parejas, y dedicaran diez o quince minutos a conversar cada uno con su compañero, tratando de averiguar lo bastante sobre él para poder pre-

sentarlo a un grupo de personas. Hecho esto se mezclarían en pequeños grupos de seis, en los que debían efectuarse estas presentaciones recíprocas. Con tales directivas se les daba oportunidad y apoyo para darse a conocer y también para conocer a otros, no simplemente para «entrar en conversación». Casi todos los diálogos de las parejas resultaron sumamente estimulantes, y constituyeron la base de un grupo interrelacionado, donde hubo apoyo y curiosidad para conocer y darse a conocer. Pasada una media hora, se reunía el grupo general y se discutían los descubrimientos efectuados. Otros ejercicios reforzaban el contacto recíproco, o la conciencia de uno mismo susceptible de comunicarse al «otro» interesado. Por ejemplo, cada uno mencionaba un deporte y describía a cada uno de los demás en qué aspectos parecían aptos para practicarlo. O se montaba una «máquina»: un estudiante se ponía de pie e iniciaba un movimiento repetitivo; los otros se le acercaban uno a uno, incorporando un movimiento de su propia invención a la operación en marcha. Hay momentos en que este ejercicio adquiere toda la fluidez y la expresividad de la danza, o la desenvuelta comicidad de una secuencia de golpes y porrazos en el cine mudo.

En otra orientación de novatos organizada para una escuela de artes, se pidió a los participantes que dibujaran una especie de historieta en cuatro cuadros, que representara algunos aspectos importantes de sí mismos o de sus vidas; después se la colgarían al cuello, a modo de pancarta, y recorrerían la sala mirando los dibujos de los demás, haciendo preguntas, contestándolas, comentando, comparando, explicando y descubriendo lo más posible. Algo después, ya en el grupo general, se les pidió que cerraran los ojos e imaginaran, para el periódico del día siguiente, un titular que tuviera el poder de originar un gran cambio en sus vidas. A continuación, cada estudiante informó al grupo cuál era el titular que había imaginado, y qué significación personal habría tenido para él.

En un laboratorio de todo un día para los estudiantes y el cuerpo de profesores de un colegio secundario particular, un ejercicio consistió en una «cacería de escombros emocionales». Se entregó a cada equipo participante una lista de palabras, por el estilo de «confianza», «exquisito», «sospecha», «soledad», etc., y se les pidió que buscaran dentro del colegio algunos objetos que ilustraran estos sentimientos. Se expusieron todas las colecciones en el gimnasio, y la gente desfiló de muestra en muestra, explicando cada uno su elec-

ción, y lo que sentía acerca de esas condiciones humanas. Por ejemplo, para simbolizar la tristeza, un grupo había elegido un ejemplar biológico de un feto humano; para la palabra «sospechas», otro grupo había armado una suerte de cerco desarmable en torno a un arbusto seco y esmirriado; para «travesuras», un profesor había llevado a sus dos chicos. En todas estas experiencias la gente observó cuánto más fácil les resultaba llegar a conocer a los demás así que en sus vagabundeos por el establecimiento, o en los téis, o en los dormitorios generales, donde era tan difícil charlar sobre lo que importaba hondamente.

Diseño para grandes grupos

Una vasta gama de actividades se han incorporado al movimiento humanístico, a partir de los ejercicios de sensibilización (*sensitivity training*) y los experimentos de la terapia gúestáltica, e incluyendo las iniciativas de los coordinadores y programadores de encuentros grupales. Ya el propio concepto de diseño (*design*) constituye en sí mismo una innovación técnica, que ha ampliado la metodología del grupo de encuentro para poder aplicarla a grupos muy numerosos y adecuarla oportunamente a temas, propósitos o empleos específicos. Por su mismo carácter, el método del pequeño grupo no solo permite el libre flujo de las expresiones surgidas dentro de él, sino que depende de este flujo, que en su contexto propio es natural y orgánico. De ahí que por lo general le falte una intención u orientación preconcebida. Resulta difícil —aunque no imposible— manejar de igual modo al grupo muy numeroso, ya que, al acentuarse la competencia por el tiempo disponible, demasiadas personas perderían la oportunidad de expresarse. Ahora bien, es de vital importancia que todo participante tenga, cuando menos, la posibilidad de hablar, aunque en definitiva resuelva no hacerlo. Si en el pequeño grupo hay, eventualmente, algunos que no hablan, todos sienten que la oportunidad existe, y pueden asumir la responsabilidad de su silencio. Atendiendo a esta necesidad, la programación del encuentro de un grupo grande puede brindar la ocasión de dividirlo en subgrupos lo bastante pequeños para dar lugar a la autoafirmación de cada individuo. Es importante programar también un ritmo entre las actividades en la pequeña sub-

división y la interacción dentro del grupo general, a fin de realzar el contraste dinámico, y para que la persona capaz de valerse por sí misma en el grupo chico se anime a tentar suerte en aguas más profundas.

Recientemente organizamos una serie de encuentros de grupo grande, en ocho reuniones,⁷⁶ en las que participaron unas cincuenta personas. Queríamos que, a diferencia de lo que ocurre con harta frecuencia en estos encuentros, las personas no se congregaran para un intercambio aislado, sino para una serie completa. Todas estas reuniones estaban centradas en temas de relevancia personal, tales como «Pertenencias», «Haciéndose conocer», «Acercamiento y alejamiento», etc.⁷⁷

Sabíamos con certeza que, dado el formato del proyecto, y sumándole el aporte de la televisión y de un conjunto de coordinadores, hubiéramos podido contar con un grupo indefinidamente amplio de personas comprometidas al mismo tiempo en actividades similares, concebidas para estimular la creatividad individual, inspirar la toma de conciencia personal e incitar al contacto. Con la televisión como fuente central de conducción de la actividad simultánea de mucha gente, el sentido de comunidad se acentuaría, ampliando la significación de lo que estuviese haciendo cada individuo. Cualquiera oportunidad de dar resonancia a expresiones forjadas individualmente, ventilándolas en una escena culturalmente significativa, vincula al individuo con su comunidad.

Hace demasiado tiempo que la cultura global desempeña un papel menos que mediocre como factor del desarrollo humano. Una cosa es aprender dentro de un grupo algo que suscita *hostilidad* fuera de él, y otra muy diferente es aprender en un grupo algo que también es *aceptable* para la comunidad en general. Cuanto más grande sea el grupo —y más compatible con la existencia cotidiana— tanto mejores serán las perspectivas de armonizar las necesidades individuales, tal como funcionan en las experiencias de reclusión monástica, con las necesidades individuales, tal como funcionan en la cultura general. Y aún hay algo más trascendente: las necesidades culturales mismas se abrirían a nuevas orientaciones.

La terapia gúestáltica alienta al sujeto a buscar momentos y experiencias de buen contacto, no solo dentro de las situaciones especiales de la terapia, sino en toda ocasión en que haya posibilidades de entablarlo. Por supuesto, a nadie

le está nunca garantizada la excelencia del contacto. Aun en condiciones ideales, dependerá hasta cierto punto de la pericia personal: algunos tendrán probabilidades de alcanzar un contacto vital y vivificante con los demás, y otros no; todo el mundo sabe que algunas personas tocan el violín mejor que otras. Sin embargo, en una comunidad en la que se aprecia el buen contacto, presumiblemente habrá más personas que aprendan a realizarlo bien. Si tocar el violín y dibujar fueran atributos altamente valorados en la comunidad, la habilidad promedio en el desempeño de estas actividades sería más elevado que si no se estimaran ni estimularan.

Otra complicación que se suma a las variaciones del talento personal deriva de las contradicciones que existen entre las cualidades que nuestra sociedad pretende tener en alto aprecio, y que difieren mucho entre sí. Piénsese un momento en todos los valores humanos que contienen los preceptos religiosos y los códigos morales, y que a pesar de ello han caído en desuso por las presiones generales del medio.

En un tiempo en que estudiaba las relaciones de la religión con la terapia, creé diversos grupos en iglesias y templos, con el propósito de extender los principios de su religión a la experiencia efectiva de los miembros del grupo. En uno de estos grupos, que funcionaba en un templo, partamos de un oficio religioso real y, terminado este, pasábamos a la interacción grupal, centrándola en el contenido de las oraciones de la tarde. Un día en que la oración se había referido a la expresión de la gratitud, el proceso del grupo giró en torno a nuestras expresiones ordinarias de agradecimiento, y sacó a luz numerosos asuntos inconclusos. La gente tenía una conciencia clara y casi unánime de haber eliminado de sus vidas las manifestaciones de gratitud, salvo la rutina maquinal de decir «Gracias». Frank no podía expresar agradecimiento hacia su padre porque eso los acercaría a los dos intolerablemente, y quizá lo obligaría a deponer un rencor que había incubado durante mucho tiempo. Cuando le habló a la imagen de su padre y dijo su gratitud real, el rencor se esfumó, al menos temporariamente, y Frank se sintió enternecido y afectuoso. Experiencias análogas les ocurrieron a las otras personas del grupo.

¿De qué sirve que los ministros de la religión prediquen la gratitud, si luego no enseñan a la gente a cultivarla ni cambian las pautas culturales que la estorban? Claro está que se nos ha enseñado a dar las gracias, y que expresamos agra-

decimiento con sonrisas, retribución de atenciones y manifestaciones de agrado. Al fin y al cabo no estamos totalmente faltos de gratitud. Pero estos hábitos de rutina no bastan para desarrollar la experiencia más rica que llega cuando alguien toma más conciencia de su propia gratitud, y en especial cuando lo hace con reconocimiento y apoyo colectivos. Uno de los ejercicios más estimulantes y cálidos que hayamos proyectado en nuestros encuentros de grupo grande es el que usamos a menudo para finalizar nuestras reuniones. Una persona va a situarse en el centro del grupo, dice su nombre, y los demás aplauden y lo vitorean durante un minuto largo, mientras él agradece la ovación como mejor le parece. Esto impresiona a primera vista como una maniobra artificiosa, y en cierto sentido lo es, ya que la persona no ha hecho nada especial que merezca el aplauso. Sin embargo, en casi todas las ocasiones se experimenta como algo justo y hasta espontáneo y genuino, que causa placer y refresca el espíritu del aplaudido y de los que aplauden. Es en el fondo un compromiso momentáneo de amor desinteresado, porque no hay nada que obtener de él, salvo alegría. Tenemos una profunda necesidad de manifestar amor, pero nos hemos adiestrado concienzudamente para no hacerlo sino con nuestros íntimos, y únicamente en los momentos oportunos.

En un curso para estudiantes de teología,¹⁸ uno de ellos presentaba, al principio de cada clase, una experiencia de culto. Después pasábamos al grupo para explorar el dilema humano que planteaba la experiencia. Un estudiante inició su reunión volviendo la espalda a la clase y hablándole a Dios directamente. Estaba indignado por la relación de Dios con el hombre y lo que había hecho del hombre. Sus argumentos fueron una lección ilustrada de pasión y de proyección al mismo tiempo. Cuando acabó de hablar con Dios se dio vuelta y habló a sus compañeros de clase. Inmediatamente su discurso se hizo aburridor y trivial. Durante el resto de la sesión traté de dirigirlo para que entablara con sus compañeros interacciones tan convincentes al menos como la que había tenido con Dios. Pero la intensidad que había puesto en ese intercambio no se transmitía a su conversación con seres humanos. Comoquiera que fuese, no podría vivir solamente con Dios. La enseñanza que uno recibe de Dios, si cree en Él, debe transferirse a la vida cotidiana y a la gente cotidiana. De lo contrario no dará frutos.

Parejas y familias

Basta un breve paso para llegar, del trabajo con grupos de cualquier tamaño, al trabajo con parejas y familias, ya sea privadamente, ya en grupos compuestos de estas unidades particulares. El fundamento teórico del que partimos es la concepción de estas combinaciones de personas como economías aisladas, en las cuales los sistemas establecidos tienen tanta importancia como los individuos que incluyen. Ciertamente la suma de las partes no es igual al todo. Si se considera por un lado a John como individuo y a Mary como individuo, y por otro lado a John y Mary como matrimonio, la diferencia suele ser pasmosa. Sorpresas tales son cosa de todos los días. Una mujer a la que no trago cuando está con su marido, me resulta simpática cuando viene al consultorio sola. Aturullado por la presencia de su hijo, Sid pierde la calurosa dulzura que tiene a solas, y se convierte en un palurdo. Hasta el aditamento de un bebé de brazos, que no habla —cuando la *sitter* no aparece, y una señora joven acude a pesar de todo a la cita concertada—, tiene incalculables repercusiones en la terapia «de familias». Un paciente locuaz no abre el pico delante de su mujer o de sus hijos, una mujer alegre y despreocupada se transforma en una matrona circunspecta, etc. Cada vez que me desprendo de las personas con las que he trabajado individualmente para verlas en un grupo, siento la nerviosidad de un novio cuyos futuros suegros están a punto de conocer a sus padres. Este fenómeno sería más notorio aún si en vez de atender a la gente en nuestros consultorios tuviéramos que atenderla en su domicilio —como lo hacen, y con fundada razón, muchos asistentes sociales—, o si debiéramos comer con nuestros pacientes, ir al teatro con ellos, acompañarlos a la oficina, verlos con su padre y con su madre. Los principios del trabajo con parejas o familias son esencialmente los mismos que hemos ido exponiendo a través de estas páginas. El proceso de deshacer las proyecciones, por ejemplo, tiene igual (si no mayor) validez en este terreno que en la terapia individual. En cuanto a la proyección, el trabajo de deshacerla se facilita cuando la fuente del introyecto puede estar presente. Y puesto que la retroflexión se deshace en la búsqueda del otro apropiado, ¿dónde buscarlo mejor que en la propia familia? La confluencia con algo y con alguien es casi inevitablemente un problema de familia en varios aspectos, todos los cuales pueden dra-

matizarse con fuerza e inmediatez cuando asisten a la representación todos los personajes del reparto.

Es preciso enfocar claramente todas las barreras que impiden el buen contacto —barreras expresivas, barreras del cuerpo, barreras de familiaridad, etc.— para mejorar la calidad del contacto entre los miembros de la familia, y para que la conciencia que cada uno tiene de sí mismo y de cada uno de los otros se acreciente y pueda enriquecer el presente compartido. Los individuos que integran las parejas y las familias tienen que verse entre sí, oírse, tocarse, gustarse, olerse, moverse el uno hacia el otro, hablar entre ellos. En cuanto omiten algunas de estas cosas tropiezan con dificultades, porque empiezan a arrastrar la cadena de asuntos inconclusos que van dejando atrás.

Se crea una emergencia peculiar, acompañada por un excitamiento especial, cuando se atienden juntas en la terapia a personas que también están juntas fuera de ella. Por cierto que toda terapia digna de serlo participa también de esta condición de emergencia. Pero cuando los individuos que acuden juntos a la terapia conviven, la emergencia creada por la precipitación de las consecuencias es una fuerza adicional con la que hay que entenderse.

Así, Chuck, después de haberle dicho a su mujer en la terapia de parejas que nunca le gustó mucho su cuerpo, no ha liquidado el asunto cuando la sesión termina. No ha hecho más que añadir otro eslabón a una cadena que se remonta a un agravio previo y se prolonga ulteriormente a lo largo de una gama de consecuencias implícitas: susceptibilidad herida, resentimiento, desengaño y todas las complicaciones afines. Imaginemos que Tina, al hacerle Chuck ese desabrido comentario sobre su cuerpo, le contesta con una débil sonrisa y nada más. Dejar que este intercambio se retrajera y se ulcerara habría sido lo habitual en ella. Pero el terapeuta no tiene ningún interés en que los pacientes adormezcan sus conflictos, y por lo tanto explora la conciencia de Tina, que pronto dice: «Me siento defraudada porque siempre pensé que te gustaba mi cuerpo y ahora creo que sólo estabas embaucándome». Supongamos que Chuck se siente molesto entonces y recuerda en voz alta por primera vez la repugnancia que sentía de chico por los cuerpos de las mujeres, y evoca las náuseas y todo lo que fue para él haber visto menstruar a su madre, y a su hermana dejar una bola de caca en el inodoro. Por eso casi todas las veces cierra los ojos, por miedo de ver los cuerpos

con demasiada claridad o demasiada irreverencia. Tina reconoce en este punto que no es su falta de atractivos lo que está en juego, sino la rigidez personal de Chuck en lo relativo a la pureza de los cuerpos. Cuando se le pide a Chuck que vuelva a mirar el cuerpo de su mujer, dice que siente una mezcla de excitación y de asco y se ruboriza violentamente. Tina dice: «En este momento me pareces un nene chiquito, y me gustaría tomarte en brazos, y tenerte apretado contra mí y mecerme». «No puedo dejar que lo hagas», contesta Chuck, «pero siento que ardo por dentro. Estoy demasiado cohibido para abrazarte, pero una parte de mí lo desea. Tu piel empieza a tomar un aspecto cremoso». Tina y Chuck tienen que aprender a superar la observación inicial, que parece caracterizar su relación de pareja. Si su capacidad de respuesta es inmediata, pueden hacerlo mejor que si retardan su funcionamiento. Así, lo que empieza como una confrontación áspera, a menos que se interrumpa y se constituya en foco de atención, podría ulcerarse y convertirse en una costra conyugal más, pellizcada y floja, que habría que volver a tapar y sustraer a la conciencia.

Al proyectar las experiencias de laboratorio o de grupo para matrimonios y familias, la comunidad de los problemas y la diversidad de estilos alternativos en el tratamiento de los dilemas comunes resultan importantes factores de cohesión grupal. Por ejemplo, un coordinador puede pedir a los chicos que compongan una familia alternativa eligiendo los miembros entre los participantes, y teatralicen dentro de esa familia nueva algunas de las dificultades que tienen en su familia real.⁷⁹ Los padres que el chico elige pueden después formar parejas cruzadas con los padres reales, y explorar lo que los hijos ven en ellos, o qué les parecen a ellos los hijos de otro padre. O bien, en un grupo de matrimonios, los hombres y las mujeres pueden tener sesiones aisladas, a fin de explorar la condición común de ser el «marido» o la «esposa» de alguien, el «padre» o la «madre» de una familia, y preguntarse cómo satisfacen sus necesidades internas de ser «hombres», o «mujeres», o «amantes», frente a las demandas externas. Estos intercambios pueden desincrustar las cuñas rígidas del hábito personal.

Las experiencias en grupo suelen mover la voluntad de alguien que es parte en un conflicto a escuchar lo que dice la otra parte, recibir el pleno impacto de lo que oyó y seguirlo hasta el fin. Este es el impulso que lleva a la resolución del conflicto: el que arranca a las partes del brete en

que cada una se afana a toda costa por vencer a la otra, y conduce a una relación nueva, que a su vez impele a una unión. Claro está que, si existen incompatibilidades graves, la resolución tal vez consista en reconocerlas y luchar por las propias necesidades. Aún más: habrá casos en que la resolución exija que dos personas renuncien la una a la otra, y se separen para seguir en direcciones diferentes. Pero muchos conflictos que no estén fuertemente solidificados en una obsesión o cristalizados en una estrategia prematura se resolverán sin una batalla prolongada.

Estos movimientos que van más allá del encuentro de uno frente a uno incursionan en territorio nuevo. Cuando los progresos individuales enfrentan el antagonismo de la sociedad, es previsible que cunda el desaliento o se produzcan choques que, a la larga, quizás acaben por inculcar el nuevo aprendizaje en el sistema establecido, aunque no sin magulladuras.

Sea como fuere, si en los grupos la gente se abraza o se besa al saludarse, o si se tocan unos a otros mientras se hablan, es lógico que tengan libertad para hacer lo mismo en la sociedad que los rodea. Si dentro de los pequeños grupos cualquiera puede decir que está aburrido, deben poder decirlo también en cualquier otra parte. Si una persona permanece callada en el grupo, hasta que algo auténtico toma forma en su interior, debe asistirle el derecho de permanecer en silencio en la cultura que la rodea sin que se la juzgue incapaz o desatenta. El que en el grupo guesáltico habla sólo cuando una necesidad orgánica lo justifica, y fuera de allí no para de cototrear un minuto cuando está de visita o en su casa, es como el beato que no se pierde ni un solo servicio religioso pero le roba la billetera a sus colegas si los ve borrachos.

Sustraerse periódicamente a las toxinas de la cultura circundante es útil y hasta indispensable para resarcir las pérdidas que la gente soporta en la vida diaria. Sin embargo, la integridad exige que lo practicado y aprendido en una situación terapéutica tienda *primordialmente* a una aplicación general, que el sujeto se haga allí más diestro para comportarse en cualquier otro momento y en cualquier otra parte; no puede simplemente «hacer tiempo» en la vida cotidiana, hasta volver a la terapia y ser de nuevo «reals».

Correlativamente, no tiene sentido que una persona alcance alguna vez a estar tan dotada con sus propios poderes que no vuelva a necesitar nunca que la comunidad preste aten-

ción a sus necesidades psicológicas. La terminación de la terapia, por ejemplo, significa solamente la conclusión de una forma de ayuda colectiva. La concepción tradicional de la terapia terminada es ingenua y mecanicista; cuenta con algo tan ilusorio como esperar que en cuanto uno se desembarace de su visión defectuosa del mundo, el mundo volverá automáticamente a su quicio. Pero el mundo, por supuesto, no ha estado jamás en su quicio, y en esta época menos aún. Problemas de traumas infantiles han existido desde Caín y Abel; disritmias sexuales, desde Adán y Eva; cataclismos ambientales, desde Noé; rigores del pago exigido, desde Jacob y Raquel; rivalidades entre hermanos, desde José y los suyos; comportamientos de organización disfuncional, desde la Torre de Babel. Esos relatos ilustran las múltiples torturas naturales que son los subproductos de un sistema humano de intereses heterogéneos y contradictorios. Una telaraña inmemorial se forma en la interrelación entre las necesidades individuales y las necesidades grupales, y entre dos actos discordantes de la misma persona.

La lucha consiguiente reclama orientación, apoyo y estimulación comunitarios, para guiar y promover actuaciones demasiado dificultosas para un solo ejecutante. La comunidad, a manera de un *ethos* grupal, aporta los usos, los rituales y la instrucción que dan desahogo al individuo, liberándolo de explorar personalmente todo lo que existe bajo el sol, para determinar lo que es bueno para él. Los ritos iniciáticos de la pubertad facilitan el acceso al mundo adulto; los ritos fúnebres guían a través del duelo y orientan hacia la moralidad; las ceremonias nupciales son el testigo comunitario de una declaración de unión personal, etc., etc.

Lo que ahora se necesita son rituales, costumbres e instrucciones nuevos que, si bien sensibles a las necesidades recurrentes, se funden asimismo en la experiencia actual. Los psicoterapeutas están empezando a asumir cierta responsabilidad en la plasmación de algunas posibilidades de vivir bien la vida.

Los principios de la terapia guesáltica, en particular, se aplican a la gente actual que enfrenta problemas actuales en un ambiente actual. El terapeuta guesáltico es un ser humano en plenitud de conciencia e interacción. Para él no existe el paciente abstracto ni la condición genérica de los pacientes. Solo existe la persona en relación con su escena social, aplicada al esfuerzo de crecer mediante la integración de todos los aspectos de sí misma.

Apéndice A. Algunas influencias teóricas en la terapia gúestáltica

Jung se apartó de Freud en ciertas direcciones que se reflejan en la terapia gúestáltica. En primer término, aclaró el carácter polar de la vida humana. Según Jung, en la personalidad manifiesta hay algunos aspectos descolantes que por su prominencia misma dejan en la sombra el aspecto contrario. Hasta que esas características desaprobadas o no reconocidas se reconozcan y reintegren a la personalidad, el individuo permanecerá incompleto. La concepción gúestáltica de la polaridad tiene un alcance más vasto: no se confina al arquetipo, sino que surge a la vida como el opuesto de cualquier parte, o de cualquier cualidad, del sí-mismo.

Jung vio en los sueños y en su simbolismo expresiones creativas del sí-mismo, no disfraces inconscientes de experiencias vitales perturbadoras. Sostuvo que los símbolos de los sueños se elegían porque eran el medio más rico y completo para decir lo que necesitaba decirse. El terapeuta gúestáltico también considera los sueños como una expresión creativa y no como un camuflaje. Esta es una consecuencia natural de nuestra intención de tomar en serio los fenómenos por sí mismos, en vez de escarbar en busca de un significado oculto «más real». No intentamos llegar, remontando el curso del sueño, a significados oscuros, que en la frondosa inventiva de sus imágenes el soñante pudiera haber suprimido. Para nosotros el sueño es un trampolín hacia el presente, un comentario sobre la existencia actual del que sueña. Buscamos los significados todavía vagos, que empiezan a tomar forma y han de descubrirse en el proceso de elaboración. Se respeta la creatividad original del sueño, y se cala cada vez más hondo, de sondeo en sondeo, hasta que sus expresiones aparecen y cobran voz. Esa voz nos remite a situaciones inconclusas que requieren completamiento y satisfacción.

El concepto de situaciones inconclusas o incompletas procede de otra influencia: la teoría gúestáltica del aprendizaje. Los primeros psicólogos de la gúestalt pensaban que la ne-

cesidad de organización e integridad de la experiencia perceptiva es innata en el hombre. Significaban con esto que el perceptor estructura su experiencia de modo que alcance totalidad y unidad de configuración. Nosotros sostenemos que la persona no puede seguir adelante hasta haber completado cualquier cosa que experimente como incompleta en su vida, sino que se interesará en ella hasta que haya liquidado la experiencia a su satisfacción.

Otro legado de la teoría del aprendizaje es su definición de la configuración de figura-fondo como la economía perceptual básica que permite al sujeto organizar sus percepciones en la más poderosa unidad. Hemos adaptado este concepto, englobando con él el ritmo básico entre conciencia y no conciencia. Lo hemos constituido en nuestra versión de un proceso vital dinámico o, para decirlo con palabras de Wallen,⁸⁰ en «un criterio autónomo» de buen funcionamiento.

Los conceptos de estilo de vida y de sí-mismo creativo, de Adler, sostuvieron la participación activa y exclusiva de cada individuo, que va tallando su particular naturaleza en el curso de su evolución personal. Adler describió al hombre como un creador consciente de su propia vida, hasta el punto de proveerse de ficciones por las que guía sus actos. Recordó así a los psicoterapeutas la importancia de la superficie de la existencia. Para la terapia gúestáltica, la superficie de la existencia es el plano predeterminado de la focalización, la esencia misma del hombre psíquico. En esta superficie existe la conciencia, que da orientación y confiere significado a la vida.

Adler era, por lo demás, un terapeuta práctico que no trataba a los pacientes como patologías estilizadas, sino como individuos únicos, en el trance de procurar entenderse con la acción que les habían fijado accidentes tales como la influencia paterna y el orden de nacimiento. Empleaba palabras que no pertenecían a la jerga profesional y prestaba atención a los deseos y necesidades comunes, abriendo así el camino a un enfoque «populista» de la psicoterapia, que pudiera ocuparse del hombre en función de la existencia diaria, momento a momento. Nosotros también pensamos que el hombre se crea a sí mismo, y que la máxima energía aplicable a este esfuerzo prometeico proviene de la toma de conciencia y de la aceptación de sí mismo tal como es en el presente.

Dos orientaciones de Rank tienen especial importancia en la evolución de la terapia gúestáltica. Aunque basó su teo-

ría en la primacía del trauma del nacimiento y en su influencia, que se propaga a toda la existencia subsiguiente —punto controvertible—, aseguró también que la lucha primordial en la vida es la que persigue la individuación personal, interés predominante en nuestra terapia. Libran esta lucha los esfuerzos del individuo por integrar sus temores polares a la separación y a la unión. La separación comporta el riesgo de perder la relación con la alteridad; la unión, el riesgo de perder la individuación. Una resistencia constructiva a estas opciones temibles conduce a una nueva integración creativa entre ambas fuerzas, clásicamente en pugna. La visión constructiva de la resistencia, y de su papel en la resolución de las partes disparejas de uno mismo, es un tema fundamental de nuestra terapia, que reconoce el poder de la resistencia creativa y la moviliza como una fuerza eminente, no solo para resolver contradicciones, sino para algo de más envergadura: una nueva composición personal.

Finalmente, el interés de Rank en el desarrollo del sentido de la identidad personal llevó a un cambio de foco en la interacción del paciente y el terapeuta. El reconocimiento de los aspectos humanos de esta interacción hizo que ejerciera una de las influencias mayores en el movimiento hacia una terapia de orientación humanística —herencia importante para nosotros—.

Más que cualquier otro, Reich indujo a Perls a interesarse, no en los síntomas del hombre, sino en su carácter. En vez de estancarse en los patrones sintomáticos, Reich llevó a la escena analítica el comportamiento diario, atendiendo a las características del lenguaje, la postura, los músculos y el gesto. Creía que, insertos en estas expresiones habituales, estaban también los neutralizadores crónicos de la experiencia y, a menos que se los disolviera, el psicoanálisis resultaría fútil. Desarrolló para tal fin una metodología, y sus formulaciones fueron concretas y específicas. El concepto de libido, formulado originariamente para explicar la erogeneidad del infante, había llegado a ser a la sazón una abstracción mística en el pensamiento psicoanalítico. Reich reformuló la libido como excitamiento, con lo que dio cuenta de la actividad real, sin empantanarse en especulaciones abstrusas o pueriles.

Reich describió la formación de la armadura corporal como el residuo habitual del acto habitual de represión, lo que según él consistía en algo tan simple como que una persona contrajera sus músculos de modo selectivo. La terapia se de-

dicó entonces a aflojar estas rigideces restrictivas del cuerpo, a fin de dar salida al excitamiento del proceder natural, que el individuo había sepultado. Esta visión elocuentemente simple del hombre iluminó bases de comportamiento tan elementales como la sensación, el orgasmo y la riqueza de la expresión no mediatizada y sin distorsiones.

A Reich le indignaban las sutiles insinuaciones de Freud en su teoría de la sublimación, al describir actividades adultas como la medicina, el arte o el atletismo como simples disfraces destinados a quedar bien con una sociedad que consideraba objetables los motivos subyacentes de esos comportamientos. Quería que se estimara el comportamiento por su valor nominal —recomendación que se respeta en la terapia guesáltica—. La voluntad de Reich de mirar sencillamente las cosas sencillas lo condujo a una fenomenología más vigorosa.

Moreno reconoció una vez más el poder atemporal de las formas artísticas para operar cambios en la gente. Puso en acción el arte en una forma nueva: el psicodrama, y abrió las posibilidades creativas inherentes a una formulación artística de la propia vida. Pero hizo algo más importante, por lo menos desde el punto de vista de su impacto en la terapia guesáltica: enseñó, a través de la lección implícita en el psicodrama, que uno tiene más probabilidades de hacer descubrimientos *participando* en una experiencia que limitándose a *charlar* sobre el asunto. Con esto se atestigua la fuerza de la experiencia directa, y se va más allá de la confianza en la función interpretativa esencial en el *stáso* psicoanalítico.

Por cierto que, en manos del terapeuta guesáltista, la producción psicodramática difiere de la que Moreno tenía presente. La diferencia mayor es que nosotros, frecuentemente, no partimos de un tema dado, ni proponemos personajes específicos; más bien preferimos que el drama surja y se despliegue por obra de la improvisación individual. Además, en los dramas guesálticos, como en los de Shakespeare, a menudo una misma persona desempeña muchos roles. Si bien Perls y Moreno posiblemente no estaban de acuerdo en muchas cosas, en este caso pensamos que la diferencia no es de teoría, sino de estilo. Perls creía que si todos los roles del sueño eran solo la proyección de partes del individuo, nadie más que él podía representarlos. Sin embargo, proyección o no proyección, lo cierto es que existe un mundo exterior, capaz de adoptar configuraciones siem-

pre cambiantes y susceptible de una enorme variedad de interpretaciones. Si alguien representa el papel del abuelo de John y John se representa a sí mismo, tendrá que observar la versión de su abuelo que da el otro, y esto podría ser una confrontación válida, que le permitiría investigar cualesquiera posibilidades de acción que precise recobrar en su vida. Pero esto no descarta las poderosas experiencias que podría tener haciendo ambos papeles.

El existencialismo contribuyó a la terapia guesáltica sobre todo a través del desarrollo de un *ethos* nuevo y ampliamente inclusivo. Introdujo la relatividad en el terreno de las ciencias morales y sociales, definiendo puntos de vista novedosos sobre la autoridad, la experiencia participante, y la aplicación de los principios psicoterapéuticos al crecimiento personal y no solo a la patología; hizo que todos aprendiéramos a respetar más la importancia de los problemas cotidianos de la vida: las complicaciones del nacimiento, la muerte, el absurdo, la confusión, la impotencia, la responsabilidad, etc. Ignorar o negar estos problemas crea una seguridad selectiva, pero costosa, que se paga en despersonalización, violencia desatinada y explosiva, y vida de segunda mano. Aunque los existencialistas ofrecen poco en materia de prescripciones prácticas, sus conceptos de la experiencia, la autenticidad, la confrontación y la necesidad de una acción animada y presente han estimulado la inventiva terapéutica aplicada a dar sustancia a estas finalidades, que de lo contrario seguirían siendo abstractas.

Apéndice B. Caso de encuentro y seminario de un grupo grande

«Haciéndose conocer»²¹

1. *Introducción.* Breve exposición referente al proceso de hacerse conocer (coordinadores de grupo).

2. *Mi bolsa.* Se entrega a cada uno una bolsa de papel con varias papeletas y se les provee de un lápiz. Se les pide que escriban:

a. *En el exterior de la bolsa:* «Cuatro cosas sobre usted mismo sabidas por casi todas las personas que lo conocen, y que estas se las hayan dicho, o preguntado, o comentado con usted; se tratará de cosas que usted mismo probablemente acepta o considera exactas».

b. *En las papeletas del interior de la bolsa:* «Cuatro cosas sobre usted mismo que en general no son conocidas. Aunque usted no se opone a que la gente se entere de ellas, por una u otra razón —timidez, falta de oportunidad, etc.— no salen a luz muy a menudo; la gente puede no haberlas advertido en usted, o tendría que conocerlo muy a fondo para saberlas».

Elija ahora un compañero; cambien entre sí las bolsas, y en primer lugar lea cada uno lo que el otro ha escrito en el exterior de la suya y conversen sobre ello. A continuación, túrnense para ir sacando las papeletas de las bolsas intercambiadas y discutan alternativamente las cosas de sí mismo que cada uno describió como menos conocidas.

3. *Personajes de ficción.* Fórmense grupos de cuatro personas de modo que ninguna siga con el compañero del ejercicio anterior.

Esta vez mire usted atentamente a las otras personas de su grupo y determine cómo usaría a cada una en un cuento, novela o pieza de teatro que escribiera. Representése a esas tres personas como personajes de tal historia y vea qué ca-

rácter le correspondería a cada una de ellas. Veamos un ejemplo:

A quién ubicaría en el pasado; el futuro; el presente.

En qué género de acción lo ubicaría: una aventura romántica; un relato de ciencia-ficción; una intriga de espionaje; una novela de misterio; un melodrama; una comedia; un relato realista de la vida actual.

En qué carácter actuaría: el héroe o la heroína; el galán; el villano; el «bobo» o «gracioso»; el hombre o la mujer de mundo; un «duro» sarcástico; un espía; un espectador inofensivo; un personaje trágico.

Tómese el tiempo necesario para discutir la reacción de cada persona al enterarse del carácter que a usted le sugiere. Trate de usar lo que advierte en ese momento, a fin de que puedan compartirse las razones que tuvo para asignarle un determinado papel. Discusión en todo el grupo.

4. *Palpación*. Parte I: Se mantiene el grupo de cuatro personas del ejercicio precedente. Una por vez cierra los ojos y cada una de las tres restantes se acerca por turno para que le palpe las manos. Sin abrir los ojos, la primera tiene que averiguar todo lo que pueda sobre la persona cuyas manos tiene entre las suyas, con solo tocárselas; tratará de descubrir a través del contacto manual lo que puede averiguar de la otra persona. Discuta esto con su grupo.

Parte II: Cada persona elige compañero en su grupo de cuatro, y ambos hacen alternativamente esta prueba: mientras uno permanece con los ojos cerrados, el otro le toca la cara en silencio para sentir, a través del tacto solamente, cómo es la cara del compañero y la estructura que hay debajo. ¿Qué puede saber entonces sobre la persona cuya cara está tocando? Esta persona repara mientras tanto en lo que siente cuando le tocan la cara. ¿En qué partes recibe de buen grado el contacto ajeno y en qué partes la hace sentir incómoda? Luego invierten los papeles sin hablar. Terminada la experiencia completa, discútala con su compañero.

5. *Fantasia de la persona añadida*. Se unen tres pares de personas para formar un grupo de seis. Cierre los ojos, recorra con el pensamiento su vida pasada y, en una fantasía retrospectiva, añádale una persona que hubiera aportado algo que le faltó, y habría hecho que todo fuera muy diferente

para usted. Podría ser, por ejemplo, un hermano mayor, cierta clase de maestro, etc. Háblele al grupo sobre su fantasía y las diferencias que presumiblemente habría habido en su vida por la intervención del personaje imaginario añadido.

6. *¡Aplausos! ¡Aplausos!* Todo el grupo se reúne y se sienta en el suelo formando un círculo con un espacio libre en el centro. Una persona por vez —cualquiera que lo desee— va a ese espacio libre y dice su nombre en voz alta. El resto del grupo le tributa entonces una ovación, aplaudiendo, vitoreando, gritando «¡Bravo!», etc. La persona del centro agradece el homenaje en cualquier forma que desee. Algunos otros lo suceden y hacen lo mismo por turno.

Notas

Introducción

- * *Unfinished business*: véase la pág. 49 y sigs. (*N. del E.*)
- ** *Aboutism*: neologismo de Perls; véase J. Fagan e I. Shepherd, *Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica*, Buenos Aires, Amorrortu editores, 1973, pág. 22 y sigs. (*N. del E.*)

Capítulo 1

- 1 E. Polster, «Encounter in community», en A. Burton, ed., *Encounter*, San Francisco, Jossey-Bass, 1969.
- 2 O. Rank, *Beyond psychology*, Nueva York, Dover Publications, 1941.
- 3 C. S. Hall y G. Lindzey, eds., *Theories of personality*, Nueva York, Wiley, 1963. [Agregamos el signo & cuando se cita por primera vez, en las notas de cada capítulo, una obra que tiene versión castellana. La nómina completa se encontrará en la Bibliografía en castellano, pág. 305.]
- 4 No obstante, importa verificar quiénes y cuáles han sido algunas de estas influencias. Véase un breve resumen en el apéndice A.
- 5 S. Freud, *An outline of psychoanalysis*, Nueva York, W. W. Norton & Co., 1949.
- 6 Para evitar el engorro gramatical de transmitir las experiencias personales del terapeuta en tercera persona, nos proponemos usar la primera cuando hablemos de un acontecimiento. Por lo demás, hemos empleado nombres ficticios.
- 7 El paralelo entre la necesidad de significado y el fenómeno de figura-fondo, que es un concepto central de la terapia guesáltica, se explica en el capítulo 2.
- 8 B. Ghiselin, ed., *The creative process*, Nueva York, The New American Library, 1955.
- 9 De una entrevista publicada en *The New York Times Magazine*, 5 de diciembre de 1971.
- 10 J. Gary, *Art and reality*, Nueva York, Doubleday and Co., 1961.
- 11 F. S. Perls, *Gestalt therapy verbatim*, Moab, Utah, Real People Press, 1969.
- 12 F. S. Perls, «Four lectures», en J. Fagan e I. Shepherd, eds., *Gestalt therapy now*, Palo Alto, California, Science and Behavior Books, 1970.
- 13 J. Piaget, *The language and thought of the child*, Nueva York, The World Publishing Co., 1955.
- 14 Parte del material de esta sección apareció originariamente en

la monografía de E. Polster «Stolen by gypsies», en A. Burton, ed., *Twelve therapists*, San Francisco, Jossey-Bass, 1972.

- 15 Una sociedad imaginaria fundada en los principios de una teoría es descrita en B. F. Skinner, *Walden II*, Nueva York, Macmillan, 1960.
- * Horatio Alger fue un escritor norteamericano de cuentos infantiles del siglo pasado. (*N. del E.*)
- ** Traduiremos siempre *excitement* por «excitamientos», diferente de la «excitación» fisiológica (*excitation*); para la relación entre ambos conceptos y su empleo por parte de Frederick Perls, véase J. Fagan e I. Shepherd, eds., *Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica*, Buenos Aires, Amorrortu editores, 1973, pág. 37. (*N. del E.*)
- 16 M. Berman, *New York Times Book Review*, 27 de febrero de 1972.
- 17 H. M. Proshansky, W. H. Ittelson y L. G. Rivkin, eds., *Environmental psychology*, Nueva York, Holt, Rinehart & Winston, 1972.

Capítulo 2

- 18 W. Kohler, *Gestalt psychology*, Nueva York, New American Library of World Literature, 1959.
- 19 D. Beardslee y M. Wertheimer, eds., *Readings in perception*, Princeton, N. J., Van Nostrand, 1959.
- 20 F. S. Perls, *Ego, hunger and aggression*, Londres, George Allen and Unwin, 1947; F. S. Perls, R. Hefferline y P. Goodman, *Gestalt therapy*, Nueva York, Julian Press, 1951.
- 21 D. C. McClelland y J. W. Atkinson, «The projective expression of needs: I. The effect of different intensities of the hunger drive on perceptions», *Jour. Psych.*, vol. 25, 1948, págs. 205-22.
- 22 J. Gary, *Art and reality*, Nueva York, Doubleday and Co., 1961.
- 23 Parte del material de esta sección apareció previamente en una monografía de E. Polster, *Trends in gestalt therapy*, distribuida por el Instituto Guesáltico de Cleveland, 1967.
- * *It is a good wind that blows no ill*, inversión del proverbio «*It is an ill wind that blows nobody any good*» («No hay mal que por bien no venga»). (*N. del E.*)
- 24 A. Beiser, «The paradoxical theory of changes», en J. Fagan e I. Shepherd, eds., *Gestalt therapy now*, Palo Alto, California, Science and Behavior Books, 1970.

Capítulo 3

- * Aunque los autores no lo aclaran, se desprende del relato que la coordinadora de este grupo era Miriam Polster. (*N. del E.*)
- 25 F. S. Perls, *Gestalt therapy verbatim*, Moab, Utah, Real People Press, 1969.
- 26 F. S. Perls, «Four lectures», en J. Fagan e I. Shepherd, eds., *Gestalt therapy now*, Palo Alto, California, Science and Behavior Books, 1970.

- 27 W. Reich, *The function of the orgasm*, Nueva York, The Noonday Press, 1942.
- 28 K. Goldstein, «The effect of brain damage on the personality», en M. Zax y G. Stricker, eds., *The study of abnormal behavior*, Nueva York, Macmillan, 1964.

Capítulo 4

- 29 F. S. Perls, *Ego, hunger and aggression*, Londres, George Allen and Unwin, 1947.
- 30 G. W. Allport y L. J. Postman, «The basic psychology of rumors», en E. E. Maccoby, T. M. Newcomb y E. L. Hartley, eds., *Readings in social psychology*, Nueva York, Holt, Rinehart & Winston, 1958.
- 31 J. A. C. Brown, *Freud and the post-freudians*, Baltimore, Penguin Books, 1961.
- * *Three-legged race*: carrera en que los participantes intervienen por parejas atando la pierna derecha de uno a la izquierda del otro. (N. del E.)

Capítulo 5

- 32 F. S. Perls, R. Hefferline y P. Goodman, *Gestalt therapy*, Nueva York, Julian Press, 1951.
- 33 F. S. Perls, *Gestalt therapy verbatim*, Moab, Utah, Real People Press, 1969.
- 34 F. S. Perls, *Ego, hunger and aggression*, Londres, George Allen and Unwin, 1947.
- 35 F. S. Perls, R. Hefferline y P. Goodman, *op. cit.*
- 36 F. S. Perls, *Ego, hunger and aggression*, *op. cit.*
- 37 M. Polanyi, *The study of man*, Chicago, University of Chicago Press, 1959.
- 38 L. von Bertalanffy, *General system theory*, Nueva York, G. Braziller, 1968.
- * Henry Clay, político norteamericano, fue senador entre 1806 y 1809, representante en 1810, y varias veces candidato a la presidencia de la república. (N. del E.)
- 39 H. M. Proshansky, W. H. Ittelson y L. G. Rivkin, eds., *Environmental psychology*, Nueva York, Holt, Rinehart & Winston, 1970.
- 40 C. Whitaker, conferencia pronunciada en el Instituto Gestáltico de Cleveland, 1968.
- 41 O. H. Mowrer, *The crisis in psychiatry and religion*, Princeton, N. J., Van Nostrand, 1961.
- 42 J. Latzer, tesis inédita de doctorado, San Francisco, California School of Prof. Psychology, 1972.
- 43 A. Korzybski, *Science and sanity*, Lancaster, Pa., International Non Aristotelian Library, 1963.

Capítulo 6

- 44 Reportaje a Simenon, publicado en la sección bibliográfica del *New York Times*, 24 de octubre de 1971, pág. 4.
- 45 J. Cary, *Art and reality*, Nueva York, Doubleday and Co., 1961.
- 46 W. H. Marshall y S. A. Talbot, «Recent evidence for neural mechanisms in vision leading to a general theory of sensory acuity», *Biological Symposia*, vol. 7, 1942, págs. 117-64.
- 47 D. Morris, *Intimate behavior*, Nueva York, Random House, 1971.
- 48 F. Fanon, *The wretched of the earth*, Nueva York, Grove Press, 1968.
- 49 J. Fast, *Body language*, Nueva York, M. Evans, 1970.
- 50 W. Reich, *Character analysis*, Nueva York, Orgone Institute Press, 1949.
- 51 F. S. Perls, *Ego, hunger and aggression*, Londres, George Allen and Unwin, 1947.

Capítulo 7

- 52 F. S. Perls, R. Hefferline y P. Goodman, *Gestalt therapy*, Nueva York, Julian Press, 1951.
- 53 C. Rogers, «A theory of personality», en T. Millon, ed., *Theories of psychopathology*, Filadelfia, W. B. Saunders, 1967.
- 54 L. Festinger, «Cognitive dissonance», en S. Coopersmith, ed., *Frontiers of psychological research*, San Francisco, W. H. Freeman, 1966.

Capítulo 8

- 55 J. M. Corredor, *Conversations with Cassirer*, Nueva York, E. P. Dutton, 1958.
- 56 Este concepto presenta cierto paralelismo con la dicotomía de la conciencia en focal y subsidiaria, propuesta por Polanyi. Cf. *The study of man*, Chicago, University of Chicago Press, 1959.
- 57 *Ibid.*
- 58 El material de esta sección fue extraído en gran parte del estudio de E. Polster «Sensory functioning in psychotherapy», en J. Fagan e I. Shepherd, eds., *Gestalt therapy now*, Palo Alto, California, Science and Behavior Books, 1970.
- 59 J. M. Corredor, *op. cit.*
- 60 E. Schachtel, *Metamorphosis*, Nueva York, Basic Books, 1959.
- 61 F. S. Perls, R. Hefferline y P. Goodman, *Gestalt therapy*, Nueva York, Julian Press, 1951.
- 62 A. Watts, «A psychedelic experience: fact or fantasy», en D. Solomon, ed., *LSD, The consciousness expanding drug*, Nueva York, Putnam, 1964.

Capítulo 9

- 63 H. Read, *Icon and idea*, Nueva York, Schocken Books, 1965.
- 64 *Ibid.*

- 65 *Ibid.*
 66 F. S. Perls, *Gestalt therapy verbatim*, Moab, Utah, Real People Press, 1969.
 67 *Ibid.*
 68 *Ibid.* [La elaboración completa de este sueño se hallará también en J. Fagan e I. Shepherd, eds., *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*, Buenos Aires, Amorrortu editores, 1973, págs. 210-16. (N. del E.)]
 69 J. Zinker, «Dreamwork as theatre», *Voices*, vol. 1, n° 2, verano de 1971.
 70 K. Horney, *Self analysis*, Nueva York, W. W. Norton, 1942.
 71 F. S. Perls, R. Hefferline y P. Goodman, *Gestalt therapy*, Nueva York, Julian Press, 1951.

Capítulo 10

- 72 O. H. Mowrer, *The new group therapy*, Princeton, N. J., Van Nostrand, 1964.
 73 E. Polster, «Encounter in community», en A. Burton, ed., *Encounter*, San Francisco, Jossey-Bass, 1969.
 74 Parte del material relativo al experimento efectuado en el café apareció originariamente en el trabajo mencionado en la nota anterior.
 75 El vocablo *hippie* es ya anticuado y nunca fue una denominación afectuosa, pero en la época de estas reuniones la mayoría de los jóvenes que concurrían al café eran identificados con este nombre, y ellos mismos quisieron que los llamáramos así.
 76 Auspiciadas por la Case Western Reserve University, en 1972.
 77 Véase en el apéndice B un ejemplo de esos programas.
 78 Curso sobre «El trabajo y las relaciones humanas» dictado en la Graduate School of Theology de Oberlin, 1968-1969.
 79 Técnica inventada por Virginia Satir.

Apéndice A

- 80 R. Wallen, «Gestalt therapy and gestalt psychology», monografía presentada a la Asociación Psicológica de Ohio, en 1957; distribuida por el Instituto Gestáltico de Cleveland.

Apéndice B

- 81 Corresponde a la segunda sesión, llevada a cabo en la Western Reserve University el 6 de abril de 1971.

Bibliografía en castellano

[Los títulos que aquí figuran son los que han podido verificarse con las fuentes de consulta bibliográfica disponibles.]

- Beisser, A., «La teoría paradójica del cambio», en J. Fagan e I. Shepherd, eds., *op. cit.*, págs. 82-85.
 Brown, J. A. C., *Freud y los postfreudianos*, Buenos Aires, Fabril.
 Corredor, J. M., *Casals*, Barcelona, Destino.
 Fagan, J. y Shepherd I., eds., *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*, Buenos Aires, Amorrortu editores.
 Fanon, F., *Los condenados de la tierra*, México, Fondo de Cultura Económica.
 Fast, J., *El lenguaje del cuerpo*, Barcelona, Kairós.
 Freud, S., *Compendio del psicoanálisis*, en *Obras completas*, Madrid, Biblioteca Nueva, 3 vols., vol. III, págs. 1009-62.
 Hall, C. S. y Lindzey, G., *La teoría de la personalidad*, Buenos Aires, Paidós.
 Horney, K., *El autoanálisis*, Buenos Aires, Psique.
 Morris, D., *Comportamiento íntimo*, Barcelona, Plaza.
 Perls, F. S., «Cuatro conferencias», en J. Fagan e I. Shepherd, eds., *op. cit.*, págs. 22-44.
 Piaget, J., *El lenguaje y el pensamiento en el niño*, Buenos Aires, Guadalupe.
 Polanyi, M., *El estudio del hombre*, Buenos Aires, Paidós.
 Polster, E., «La actividad sensorial en psicoterapias», en J. Fagan e I. Shepherd, eds., *op. cit.*, págs. 75-81.
 Read, H., *Imagen e idea*, México, Fondo de Cultura Económica.
 Reich, W., *Análisis del carácter*, Buenos Aires, Paidós.
La función del organismo, Buenos Aires, Paidós.
 Schachtel, E., *Metamorfosis*, México, Fondo de Cultura Económica.
 Skinner, B. F., *Walden dos*, Barcelona, Fontanella.
 Wallen, R., «Terapia gestáltica y psicología de la gestalta», en J. Fagan e I. Shepherd, eds., *op. cit.*, págs. 17-21.

Biblioteca de psicología y psicoanálisis

Mauricio Abadí, El psicoanálisis y la otra realidad
Aida Aiserson Kagan, El yo y el sí-mismo
Nadine Amar, Gérard Bayle e Isaac Salem, Formación en psicodrama analítico
Carol M. Anderson, Douglas J. Reiss y Gerard E. Hogarty, Esquizofrenia y familia. Guía práctica de psicoeducación
Carol M. Anderson y Susan Stewart, Para dominar la resistencia. Guía práctica de terapia familiar
M. Andolfi, C. Angelo y otros, Detrás de la máscara familiar. Un modelo de psicoterapia relacional
E. James Anthony y Therese Benedek, comps., Parentalidad
Didier Anzieu y colaboradores, Las envolturas psíquicas
Michael Argyis, Análisis de la interacción
Piera Aulagnier, El aprendiz de historiador y el maestro-brujo
Willy Baranger y colaboradores, Aportaciones al concepto de objeto en psicoanálisis
Silvia Bleichmar, En los orígenes del sujeto psíquico
Peter Blas, La transición adolescente
Peter Blas, Los comienzos de la adolescencia
Luigi Boscolo, Gianfranco Cecchin, Lynn Hoffman y Peggy Penn, Terapia familiar sistémica de Milán
Juan Boszormenyi-Nagy y Geraldine M. Spark, Lealtades invisibles
Denise Braunschweig y Michel Fain, La noche, el día. Ensayo psicoanalítico sobre el funcionamiento mental
Isabel María Calvo, Frida Riterman y colaboradoras, Cuerpo-Vínculo-Trasferencia
Isabel M. Calvo, Frida Riterman y Tessie Calvo de Spolansky, Pareja y familia. Vínculo-Diálogo-Ideología
Patrick Casement, Aprender del paciente
Piera Cantorladis-Aulagnier, La violencia de la interpretación. Del pictograma al enunciado
Morag Coate, Más allá de la razón. Crónica de una experiencia personal de locura
Madeleine Davis y David Wallbridge, Límite y espacio. Introducción a la obra de D. W. Winnicott
Robert Desoille, El caso María Clotilde. Psicoterapia del ensueño dirigido
Robert Desoille, Lecciones sobre ensueño dirigido en psicoterapia
Alberto Eiguer, El parentesco fantasmático. Transferencia y contratransferencia en terapia familiar psicoanalítica
R. Horacio Elchegoyen, Los fundamentos de la técnica psicoanalítica
Nicole Fabre, El triángulo roto. Psicoterapia de niños por ensueño dirigido

Joan Fagan e Irma L. Shepherd, comps., Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica
Jean-Baptiste Fages, Para comprender a Lacan
Paul Federn, La psicología del yo y las psicosis
Silvia I. Fendrik, Psicoanálisis para niños. Ficción de sus orígenes
John E. Gedo y Arnold Goldberg, Modelos de la mente
André Green, Narcisismo de vida, narcisismo de muerte
André Green, De locuras privadas
André Green, Pentti Ilonen, Jean Laplanche, Eero Reckardt, Hanna Segal, Daniel Widlöcher y Clifford Yorke, La pulsión de muerte
Harry Guntrip, El self en la teoría y la terapia psicoanalíticas
Philippe Gutton, El bebé del psicoanalista. Perspectivas clínicas
Jay Haley, Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson
Jay Haley, Terapia para resolver problemas
Jay Haley, Trastornos de la emancipación juvenil y terapia familiar
Jay Haley, Terapia de orfandad. Caminos inusuales para modificar la conducta
Jay Haley y Lynn Hoffman, Técnicas de terapia familiar
René R. Held, Problemas actuales de la cura psicoanalítica
Jacques Hochmann, Hacia una psiquiatría comunitaria
Don D. Jackson, comp., Etiología de la esquizofrenia
Edith Jacobson, Depresión. Estudios comparativos de condiciones normales, neuróticas y psicóticas
Bradford P. Keeney y Jeffrey M. Ross, Construcción de terapias familiares sistémicas. «Espíritu» en la terapia
Heinz Kohut, Análisis del self. El tratamiento psicoanalítico de los trastornos narcisistas de la personalidad
Bernardo Kosowatz, Psicodrama comunitario con psicóticos
Léon Kreiser, Michel Fain y Michel Soulé, El niño y su cuerpo. Estudios sobre la clínica psicosomática de la infancia
Jürgen Kris, Corrientes fundamentales en psicoterapia
Ronald D. Laing, Herbert Philipson y A. Russell Lee, Percepción interpersonal
Jean Laplanche, Vida y muerte en psicoanálisis
Jean Laplanche, Problemáticas, vol. 1: La angustia; vol. 2: Castración. Simbolizaciones; vol. 3: La sublimación; vol. 4: El inconsciente y el ello; vol. 5: La cubeta. Trascendencia de la transferencia
Jean Laplanche, Nuevos fundamentos para el psicoanálisis. La seducción originaria
Serge Lebovici, El lactante, su madre y el psicoanalista. Las interacciones precoces
Serge Leclair, Matan a un niño. Ensayo sobre el narcisismo primario y la pulsión de muerte
Claude Le Guen, El Edipo originario
Jean Lemaire, Terapias de pareja
Eugénie Lemoine-Luccioni, La partición de las mujeres
Sylvie Le Poulisquet, Toxicomanías y psicoanálisis. Las narcosis del deseo
David Liberman y colaboradores, Semiótica y psicoanálisis de niños
Alfred Lorenzer, Bases para una teoría de la socialización
Alfred Lorenzer, Crítica del concepto psicoanalítico de símbolo

Alfred Lorenzer, El lenguaje destruido y la reconstrucción psicoanalítica
Alfred Lorenzer, Sobre el objeto del psicoanálisis: lenguaje e interacción
Cloé Madanes, Terapia familiar estratégica
Henry W. Maier, Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget y Sears
David Maldatsky, El complejo de Edipo positivo: constitución y transformaciones
David Maldatsky, Estructuras narcisistas. Constitución y transformaciones
Pierre Mâle, Aïce Doumic-Girard y otros, Psicoterapia de la primera infancia
Octave Mannoni, La otra escena. Claves de lo imaginario
Peter A. Martín, Manual de terapia de pareja
Gérard Mendel, Sociopsicoanálisis, 2 vols.
George A. Miller, Lenguaje y comunicación
Roger Misis, El niño deficiente mental
Arnold H. Modell, El psicoanálisis en un contexto nuevo
B. Montalvo, María B. Isaacs y David Abelsohn, Divorcio difícil. Terapia para los hijos y la familia
Augustus F. Napier y Carl A. Whitaker, El crisol de la familia
Juan David Nasio, comp., El silencio en psicoanálisis
Juan David Nasio, Los ojos de Laura. El concepto de objeto *a* en la teoría de J. Lacan
Herman Nunberg, Principios del psicoanálisis. Su aplicación a las neurosis
Pacho O'Donnell, Teoría y técnica de la psicoterapia grupal
Gisela Pankow, El hombre y su psicosis
Irving H. Paul, Cartas a un joven terapeuta (Sobre la conducción de la psicoterapia)
Jean Piaget, Paul Ricoeur, René Zazzo y otros, Debates sobre psicología, filosofía y marxismo
Eroling y Miriam Polster, Terapia gestáltica
Susana E. Quiroga, comp., Adolescencia: de la metapsicología a la clínica
Ginnette Raimbault, Pediatría y psicoanálisis
Michele Rittelman, Empleo de hipnosis en terapia familiar
Carl R. Rogers, Grupos de encuentro
Carl R. Rogers, Barry Stevens y colaboradores, Persona a persona
Clifford J. Sager, Contrato matrimonial y terapia de pareja
Isa Salzberger-Wittenberg, La relación asistencial. Aportes del psicoanálisis kleiniano
Sami-Alt, El espacio imaginario
Sami-Alt, Lo visual y lo táctil. Ensayo sobre la psicosis y la alergia
Irwin G. Sarason, comp., Ciencia y teoría en psicoanálisis
Thomas J. Scheff, El rol de enfermo mental
William C. Schutz, Todos somos uno. La cultura de los encuentros
María E. Stróna, Una experiencia terapéutica. Historia de un grupo de niños de 5 años
Leonard Small, Psicoterapia y neurología. Problemas de diagnóstico diferencial
Ross V. Speck y Carolyn L. Attneous, Redes familiares
Thomas S. Szasz, El mito de la enfermedad mental
Thomas S. Szasz, Ideología y enfermedad mental
Francois Tustin, Barreras autistas en pacientes neuróticos

Carter C. Umbarger, Terapia familiar estructural
Denis Vasse, El ombligo y la voz. Psicoanálisis de dos niños
Earl G. Wittenberg, comp., Exploraciones interpersonales en psicoanálisis
Roberto Yañez Cortés, Contribución a una epistemología del psicoanálisis
Jeffrey K. Zeig, Un seminario didáctico con Milton H. Erickson

Obras en preparación

Christopher Bollas, La sombra del objeto: psicoanálisis de lo sabido no pensado
Janine Chasseguet-Smirgel, El ideal del yo. Ensayo psicoanalítico sobre la «enfermedad de idealidad»
Celia Jaes Falicov, comp., Transiciones de la familia. Continuidad y cambio en el ciclo de vida
A. Missenard y colaboradores, Lo negativo. Figuras y modalidades
Carl Whitaker, De la psique al sistema. Jalones en la evolución de una terapia: escritos compilados por John R. Neill y David P. Kniskern

Obras completas de Sigmund Freud

Nueva traducción directa del alemán, cotejada por la edición inglesa de James Strachey (*Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*), cuyo ordenamiento, prólogos y notas se reproducen en esta versión.

Presentación: *Sobre la versión castellana*

1. Publicaciones prepsicoanalíticas y manuscritos inéditos en vida de Freud (1888-1899)
2. *Estudios sobre la histeria* (1893-1895)
3. Primeras publicaciones psicoanalíticas (1893-1899)
4. *La interpretación de los sueños* (I) (1900)
5. *La interpretación de los sueños* (II) y *Sobre el sueño* (1900-1901)
6. *Psicopatología de la vida cotidiana* (1901)
7. "Fragmento de análisis de un caso de histeria" (caso "Dora"), *Tres ensayos de teoría sexual*, y otras obras (1901-1905)
8. *El chiste y su relación con lo inconsciente* (1905)
9. *El delirio y los sueños en la "Gradiva" de W. Jensen*, y otras obras (1906-1908)
10. "Análisis de la fobia de un niño de cinco años" (caso del pequeño Hans) y "A propósito de un caso de neurosis obsesiva" (caso del "Hombre de las Ratas") (1909)
11. *Cinco conferencias sobre psicoanálisis, Un recuerdo infantil de Leonardo da Vinci*, y otras obras (1910)
12. "Sobre un caso de paranoia descrito autobiográficamente" (caso Schreber), *Trabajos sobre técnica psicoanalítica*, y otras obras (1911-1913)
13. *Fétem y tabú*, y otras obras (1913-1914)
14. "Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico", *Trabajos sobre metapsicología*, y otras obras (1914-1916)
15. *Conferencias de introducción al psicoanálisis* (partes I y II) (1915-1916)
16. *Conferencias de introducción al psicoanálisis* (parte III) (1916-1917)
17. "De la historia de una neurosis infantil" (caso del "Hombre de los Lobos"), y otras obras (1917-1919)
18. *Más allá del principio de placer, Psicología de las masas y análisis del yo*, y otras obras (1920-1922)
19. *El yo y el ello*, y otras obras (1923-1925)
20. *Presentación autobiográfica, Inhibición, síntoma y angustia, ¿Pueden los legos ejercer el análisis?*, y otras obras (1925-1926)
21. *El porvenir de una ilusión, El malestar en la cultura*, y otras obras (1927-1931)
22. *Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis*, y otras obras (1932-1936)

23. *Moisés y la religión monoteísta, Esquema del psicoanálisis*, y otras obras (1937-1939)

24. Índices y bibliografías