

De la autosuficiencia a la inderdependencia

Ximo Tàrrega Soler

“Quien cae al suelo, se levanta con la ayuda del suelo”

Proverbio Chino

PREÁMBULO

Como nos indica el proverbio que cito arriba, nunca estamos o hacemos las cosas solos, aunque nuestra vanidad así lo crea. El presente trabajo quiere ser un elogio de lo que Tzevetan Todorov¹ llama "la vida en común" y yo llamaré interdependencia.

Aunque algunos mensajes de nuestra sociedad alientan el "orgullo" y la "vanidad" del "hágalo usted mismo" -útil tanto para los centros de bricolaje como para la venta de los libros de autoayuda- veremos más adelante cómo la actitud de la jactancia y de la persona orgullosa, son modalidades de defensa ante una decepción. Son un intento de autorregulación, en una situación donde se ha producido una falla o una herida en lugar de un reconocimiento o apoyo. Son características que todos podemos desarrollar, para hacer frente a la decepción que puede suponer, la no satisfacción por parte del otro de una necesidad. El problema está, en que lo que surge como autorregulación y ajuste creador se fija, se vuelve inflexible, no consciente, y da como resultado, una personalidad autosuficiente. La misma oración de la Gestalt establecida por Perls, conduce, mal interpretada, a la autosuficiencia, que según la teoría del self, desarrollada en 1951, correspondería a la modalidad de contacto llamada egotismo.

En mi práctica clínica, he visto, y veo a la gente sufrir porque en su evolución como personas, su contacto con el entorno no ha sido suficientemente nutritivo en algún sentido. Y las percibo solas, queriendo salir de su situación a través del esfuerzo individual y de una auto-responsabilidad injusta. Las he visto avergonzarse al sentirse débiles por necesitar ayuda. A esas personas me apetece decirles, parafraseando a Aristóteles, que sólo las bestias y los dioses son autosuficientes. O como decía Bob Merrill "la gente que necesita a la gente es la más afortunada del mundo"².

¹ TODOROV, Tzvetan : *La vida en común. Ensayo de antropología general*. Madrid. Santillana, S.A. Taurus, 1995

² DOVAL, Gregorio : *Diccionario General de Citas*. Barcelona. Círculo de Lectores, 1999 ; bajo licencia editorial de Ediciones del Prado, 1994 p. 382, cita 3456

Por todo ello, en el primer epígrafe, elogiaré la noción de la interdependencia necesaria para crecer y desarrollarnos, y me apoyaré para ello, entre otras, en la teoría del Self desarrollada por F. Perls, R. Hefferline & P. Goodman en 1951. En todo momento estaré hablando del antídoto que nuestra teorización aporta frente al individualismo y el aislamiento imperante. En el sentido de que nuestra teorización nos ofrece las nociones de contacto y de experiencia, de ajuste creador o conservador, en un campo y una situación dadas. Así podemos leer en el libro *Terapia Gestalt* (1951) que :

Cada acto de contactar es una totalidad formada de conciencia inmediata, respuesta motora y sentimiento (una cooperación de los sistemas sensorial, muscular y vegetativo), y este proceso de contacto se produce en la frontera-superficie en el campo organismo / entorno. Preferimos esta formulación rara, más que decir "en la frontera entre el organismo y el entorno", ya que, como hemos dicho, la definición del animal incluye a su entorno. Por esto no tiene ningún sentido definir a un ser que respira sin hablar del aire, a un ser que camina sin hablar de la gravedad y del suelo, a un ser irascible sin los obstáculos que se encuentra [...] la definición de un organismo es la definición de un campo organismo / entorno.³

En el segundo epígrafe, la noción de frontera-contacto y de campo organismo-entorno, que acabo de citar, nos permitirá reflexionar sobre la co-dependencia, que es una manera de dependencia, ya que exige que una de las partes sea débil y necesitada, y que se mantenga como tal. Plantearé que esta actitud, quizá esté en la base de determinadas ayudas, como la caridad.

En el tercer epígrafe del trabajo abordaré la dependencia que todos tenemos de nuestra función Personalidad, es decir, de las representaciones que tenemos sobre nosotros o del mundo que han ido conformando una identidad, que nos es difícil flexibilizar. Es la que titularé "dependencia de la Identidad".

Y finalmente, dedicaré un cuarto apartado para hablar de la relación terapéutica, vista desde el paradigma de campo.

³ PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección "Los Libros del CTP" 2002. p. 43

INTRODUCCIÓN

En occidente, durante muchos años, ha existido una teorización individualista, o antisocial, según la cual la primacía recaía sobre el individuo. Era la exaltación de lo único frente a lo común. Lo social era visto como limitador de la libertad de la persona. La soledad como bien a alcanzar. El saber popular dice al respecto, que "el hombre es un lobo para el hombre". Según esto, el hombre es guiado por sus impulsos, por el interés, es asocial por naturaleza y como dirá Kant, ve en los demás a rivales u obstáculos que le impiden alcanzar la libertad, por lo que desea que desaparezcan. Autores como Sade y Nietzsche son prototipos de este pensamiento "moralista" que condena la vida en sociedad y presenta la soledad del individuo como saludable, a la que sólo llegan unos pocos elegidos -los sabios-. Dentro de la psicología ocurre lo mismo desde Freud y el psicoanálisis de los inicios, donde el sujeto está fundamentalmente sólo y donde se opone "impulso" a "realidad exterior".⁴

Frente a esta tradición surge en el siglo XX una antropología filosófica llamada "intersubjetiva" representada por autores como Martin Buber, Emmanuel Lévinas, Jürgen Habermas o Merleau-Ponty⁵, donde lo social y el "otro" aparecen como definición misma del sujeto, y no como sus enemigos. Más que limitarlo lo concretan, la presencia del otro, de su mirada me asegura mi existencia. Incluso Bataille, que forma parte de la filosofía individualista, escribe : "la estructura de cada hombre real, no sería concebible si lo aisláramos de los lazos que otros establecieron con él y que él mismo estableció con otros. La independencia del hombre nunca ha dejado de ser más que un límite dado a la interdependencia, sin la cual ninguna vida humana tendría lugar".⁶

También en el campo de la psicología encontramos, dentro del psicoanálisis, nuevos aportes frente a la tradición individualista. Así Ferenczi afirma "que por más que descendamos a lo más profundo del espíritu humano, nunca encontraremos un ser aislado, sino sólo relaciones con otros seres"⁷. En la misma línea encontramos a otros autores como Alice Balint que se dedica al "amor primario" entre la madre y el niño; Michael Balint y su concepto de "falta básica"; la escuela de M. Klein, o a Fairbairn con su psicoanálisis relacional. A Eric Fromm, K. Horney, los interpersonalistas como Harry S. Sullivan, o D. Winnicott y su teoría del juego y del "espacio potencial". Todos estos autores tienen en común intentar ir de lo individual a lo relacional. Y por supuesto la Terapia Gestalt, que con

⁴ Cfr. Tzvetan TODOROV : *ob. cit.* p 17 y ss.

⁵ *ibid.* p. 66

⁶ *ibid.* p. 60

la idea de "contacto" y "frontera contacto" aborda la noción de psicología y de psicopatología desde una perspectiva totalmente nueva. Lo psíquico deja de ser una instancia interior (la mente frente al cuerpo y el mundo exterior) para ser concebido como función del campo formado por organismo y entorno. Jean-Marie Robine escribe que "la terapia gestalt al centrarse en el contacto y el contactar, aborda el tema en una dirección fundamental y original, en un registro sumamente primitivo, arcaico, ya que se trata de los primeros movimientos, de los primeros "impulsos instintivos" en el campo organismo-entorno"⁸.

En el PHG⁹ encontramos que "*el contacto es la realidad más simple e inmediata*"¹⁰ y al mismo tiempo es de una gran complejidad, pues implica crecimiento, emoción, conciencia inmediata (*awareness*), ajuste creador. Supone la definición misma de lo psicológico, de la experiencia, de la formación de una figura destacándose de un fondo. Este proceso de formación de formas es un proceso dinámico que tiene lugar, gracias a la colaboración inseparable de todos los elementos del campo; ya que a la necesidad y activación del organismo en el aquí y ahora, aportan su energía las situaciones anteriores de la persona, a través de la función personalidad del Self, así como las posibilidades del entorno, que son unificadas en la figura en curso.

"Sólo el golpeo del otro en mí me hace el que creo que soy en sí"

Gabriel Celaya

"En mi soledad he visto cosas muy claras/ que no son verdad"

Antonio Machado¹¹

ELOGIO DE LA Inter-DEPENDENCIA

Si buscamos en un diccionario de psicología, podemos encontrar la siguiente definición de dependencia : "funcionamiento no autónomo de una persona que necesita de la ayuda de los demás para realizar sus actividades". Y hablando de la relación dice: "tipo de vínculo que se establece entre personas en el cual se da una protección, apoyo y ayuda de una

⁸ ROBINE, Jean-Marie : *Contacto y relación en psicoterapia*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos, 1999 p. 49

⁹ abreviatura que a partir de este momento utilizaré para referrirme al libro *Terapia Gestalt*, de Perls, Hefferline & Goodman de 1951

¹⁰ PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : ob. cit. p. 5

¹¹ DOVAL, Gregorio : *ob. cit.* La cita de Gabriel Celaya se encuentra en p. 380, cita nº 3430 ; la de Machado en p. 385, cita nº 3490.

a la otra y/o un sometimiento de una a la voluntad de la otra, y que suele implicar algún tipo de relación afectiva ".¹²

Evidentemente no es a esta noción de dependencia a la que me refiero cuando pretendo elogiarla. Pero sí que parece ser ésta la definición a la que se acogen aquellos/as que se muestran autosuficientes; es lógico que siendo sensible a este tipo de relación, uno se vuelva fóbico a todo tipo de relación donde aparezca un « nosotros » vivido como amenaza. De ahí se justifica, que algunas de las personas autosuficientes, cuyo prototipo aparecerá más tarde, defiendan una independencia a ultranza.

Lo que realmente pretendo elogiar es la dependencia mutua de los unos para con los otros. Esta dependencia mutua se llama *interdependencia*. Y es definida en los diccionarios como "dependencia recíproca en una organización estructurada"¹³. La diferencia fundamental respecto a las definiciones de la dependencia radica en el sustantivo "recíproca". Es éste el carácter que quiero subrayar, pues lleva implícita la noción de autonomía, libertad, intimidad e igualdad. Es un tipo de relación en el que ambos miembros de la diada crecen y se enriquecen por y gracias a esta relación. De alguna manera la teoría de la terapia gestalt hace referencia a esta noción de interdependencia cuando se dice que :

No existe una sola función en el animal que se realice sin objetos y entorno, ya se trate de funciones vegetativas, como la alimentación o la sexualidad, de funciones sensoriales o motoras, de sentimientos, de razonamiento. El significado de la rabia implica un obstáculo que frustra; el significado de un razonamiento supone un problema por resolver". [A esta inseparable interacción del organismo y del entorno, el «campo organismo-entorno»].(...) Y vamos a recordar que cuando teorizamos sobre impulsos, emociones, etc., siempre nos vamos a estar refiriendo a un campo de interacción y no a un animal aislado" (...) La relación entre organismo/entorno humano es, por supuesto, no sólo física sino también social. [la terapia gestalt aborda al ser humano desde un punto de vista unitario considerando tanto los factores animales, y físicos, como los culturales y sociales].¹⁴

Creemos y aprendemos en sociedad, con nuestros padres, dentro de la fratría, los amigos del vecindario, los del colegio, nuestros maestros, el grupo de pertenencia. Nuestra

¹² BIBIOTECA DE CONSULTA LAROUSSE :*Diccionario de Psicología*. Barcelona. Spes editorial, S.L. y RBA Promociones Editoriales S.L. 2003 p. 68

¹³ MERANI, Alberto L. :*Diccionario de Psicología*. Barcelona. Edit. Grijalbo, 1982

¹⁴ PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : ob. cit. pp. 6 y 7

evolución y nuestro crecimiento son el resultado del contacto creador con el entorno. En esta definición se nos recuerda que nuestra dependencia de los otros y viceversa es lo que nos hace crecer y evolucionar mutuamente. Soy transformado en mi contacto con lo diferente a mí y soy, asimismo, transformador del entorno.

Isadore From y Michael Vincent Miller lo describen así : "el intercambio que se da sin cesar entre el organismo humano y su entorno circundante en todas las áreas de la vida ; este intercambio ata mutua e inextricablemente a la persona con el mundo".¹⁵ Pero esta atadura da sentido a ambos elementos del campo. La "necesidad de consideración", en el sentido de "ser mirado" por el otro que introdujo Rousseau, ha encontrado en la psicología moderna su confirmación. La mirada del padre o de la madre es el primer espejo en el cual el niño se ve. Es la mirada que *me reconoce* , que me da la existencia. Supone la adquisición de la conciencia del otro (el que me mira) y de mí mismo (aquel que es mirado). Es como decir, "me ven luego existo".¹⁶

William James escribe lo siguiente a propósito del "sí mismo social": "No podría imaginarme un castigo más monstruoso, aunque físicamente es imposible, que abandonar a un individuo en una sociedad y hacer que pasara totalmente desapercibido para sus miembros".¹⁷

Existe la necesidad de sobrevivir, que se satisface con bienes como la comida y el descanso, y la necesidad de existir, la necesidad de ser reconfortado, que se satisface con el contacto con otros seres humanos. Porque como lo han demostrado los experimentos de Harlow con crías de monos y otros experimentos que se han hecho con ratones "no sólo de pan vive el hombre"[ni los animales]. Harlow vino a demostrar que el contacto con la piel, o algo que se pareciera lo más posible a la piel de la madre (un peluche) era preferido por los monos. Se hizo el siguiente experimento con ratones : un ratón sale a comer, recorre el laberinto y encuentra la comida, luego vuelve a su cubículo ; un segundo ratón sigue el mismo proceso con la novedad de recibir una pequeña molestia (en forma de descarga eléctrica) durante su recorrido ; un tercer ratón era cogido en brazos por el experimentador que le daba de comer. Uno de los ratones engordó más que los otros dos, y uno murió al cabo de un tiempo. ¿Cuál de ellos? Esta experiencia, debe ser bien conocida en la sección de prematuros de los hospitales. Ya que, siempre que es posible, el personal sanitario deja entrar a la madre para que alimente a su bebé ; pues está comprobado que si a la alimentación se le

¹⁵ PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : ob. cit. p. xxx

¹⁶ TODOROV, Tzvetan : ob. cit. p. 102-103 ; passim

¹⁷ DOVAL, Gregorio : ob. cit. p. 381, cita 3446

une el contacto con la madre, el bebé aumenta más de peso, su desarrollo se acelera y puede salir antes de la incubadora. Porque de la misma manera que se necesita del alimento se necesita del reconocimiento, tanto para sobrevivir, como para existir. Como habréis podido adivinar el ratón que murió fue aquel que no recibió nada más que comida. El que recibía descargas, de alguna manera, sabía que no estaba sólo.

Pero de los distintos tipos de reconocimiento (tanto el que se produce por validación como el que se produce a través del rechazo) hablaremos más tarde. Ahora vamos a dar un paseo por aquellas necesidades del ser humano que lo vinculan al otro. Gershen Kauffman (1989) describe una serie de necesidades primarias, que ha llamado "necesidades *interpersonales* básicas"¹⁸. Subrayo lo de interpersonales. Las necesidades a las que se refiere son las siguientes :

Necesidad de relación . Formar y mantener una relación con otra persona, que sea mutuamente satisfactoria, es una necesidad interpersonal fundamental e indispensable para la maduración humana. Es una situación que incumbe y afecta tanto al niño como al adulto, pues ambos tienen expectativas respecto al otro. Y es esta *reciprocidad* de gozo e interés mutuo lo que les asegura que la relación es genuina, y les hace saber que uno es especial para el otro.

Los trabajos en Psicología evolutiva, entre ellos los de Stern han demostrado que el niño tenía la capacidad innata de responder al adulto. Moritz [citado por Todorov] escribe "la confianza en uno mismo es tan indispensable para nuestra vida moral como la respiración para nuestra actividad física".¹⁹

En base a esta necesidad, sugiero que la baja auto-estima, no se soluciona, de manera profunda, trabajando en la línea de sugerir ejercicios destinados a que la persona se estime a sí mismo, pues este tipo de trabajos coloca en el territorio de lo individual, lo que surgió en el territorio de la relación, por lo que es a través de la relación y del reconocimiento como se soluciona. Se olvida que la autoestima se fomenta y construye con otros. Podemos decir que antes de ser *auto-estima* ha sido *altero-estima*. Cuando siento un vacío en mi interior, frialdad y ausencia de sentimientos, es porque no he recibido desde fuera de mí, la llama que pueda calentar mi interior.

¹⁸ KAUFMAN, Gershen : *Psicología de la vergüenza. Teoría y tratamiento de sus síndromes*. Barcelona, Edit. Herder, 1994. Información más detallada sobre estas necesidades las encontrará el lector en las pp. 102-123

¹⁹ TODOROV, Tzvetan : ob. cit. p. 91

Necesidad de tocarse y abrazarse. Forma parte de la necesidad de ser reconfortado²⁰. A través del tacto se expresa cuidado, protección, ternura.. El tacto da seguridad y es la base de la confianza. Es la necesidad de acurrucarse y sentir la protección del abrazo de un adulto. He podido observar cómo en determinadas personas, la necesidad de recibir un abrazo se ve transformada, mediante la retroflexión -en concreto por la llamada *proflexión*²¹-, la persona que necesita recibir un abrazo es la que los da a los demás.. Suelen ser personas "dadoras" de abrazos. Allí donde la necesidad es la de recibir, uno ofrece. Cuando preguntas a estas personas qué necesitan, si la respuesta es "necesito un abrazo de tal persona...", podemos observar que al ejecutar la experiencia del abrazo, son ellas la parte activa o en el mejor de los casos reciben, al mismo tiempo que dan con fuerza. Y desde luego no es la misma experiencia la de abrazar a alguien que la de dejarse abrazar²². Y por tanto no cubre la misma necesidad.

Aparentemente no es una retroflexión pues se ha alcanzado el entorno. Pero la persona se siente insatisfecha, porque lo que experimenta es un sucedáneo de la necesidad original.

En terapia se previene contra el contacto físico terapeuta-paciente, que se supone puede conducir a múltiples equívocos, cuando no a la manipulación por parte del terapeuta. He de decir, que aún estando de acuerdo con esta regla, de manera general, no dejo de pensar que quien emitió esta regla tenía un problema con el contacto físico. Y que como otras tantas reglas, o conceptos de la psicoterapia los hemos heredado, sin integrar, de un modelo individualista -el psicoanálisis y el conductismo-. Es cierto que hay que tener cuidado, cierto, pero no más que con el uso del lenguaje, que puede ser, en manos de alguien mal intencionado, una excelente arma de manipulación.

Simplemente añadir, que en ocasiones un simple abrazo es más curativo que muchas palabras, cuando no la única salida a determinadas heridas. Recordemos el caso de los bebés y la incubadora antes mencionado.

Necesidad de identificación. De nuevo la mirada aparece como vínculo. Mirar directamente a los ojos de otra persona, y mantener la mirada, es una forma intensa de

²⁰ Cfr. TODOROV, Tzvetan : ob. cit pp. 102,103

²¹ La proflexión fue una interrupción de contacto que introdujo la gestalista Sylvia Crocker, que consiste en hacer a los demás aquello que nos gustaría recibir.

²² En neuropsicología se llama "**descarga consecuyente**" a la capacidad de discriminar si uno ha iniciado el movimiento o si este le ha sido impuesto. Es un tipo de señal que informa al cerebro de que la acción va a producirse. Estas señales están presentes en el movimiento activo y ausentes en el pasivo. "Tenemos aquí otro mecanismo de anticipación (feedforward) que permite a un individuo diferenciar lo que está haciendo de lo que se le está haciendo. Cuando el mecanismo de la descarga consecuyente funciona mal, puede que las imaginaciones y los pensamientos propios se atribuyan a otros, lo cual es una forma de alucinación" Cfr. David FREIDES : *Trastornos del desarrollo : un enfoque neuropsicológico*. Barcelona. Ariel Neurociencia, 2002 p. 74,75

comunicación. La primera experiencia de observación a través de la mirada es la que se da entre la madre y el bebé en el amamantamiento. Nos identificamos con aquel que admiramos lo que nos proporciona la sensación de pertenencia, de comunidad con el otro. Cada vez que el yo está necesitado de dirección o preparación para poder afrontar situaciones inciertas o amenazadoras, la presencia de una figura de identificación mantiene la seguridad interior a la par que capacita a un yo todavía inmaduro para navegar a través de lo desconocido.

Esta necesidad también ha sido llamada la búsqueda de *reconocimiento por conformidad*²³. Buscamos nuestro valor a través de la igualdad, asumimos la moralidad (los usos y costumbres) del grupo de pertenencia.

Necesidad de diferenciación. Asegurada la necesidad de pertenencia, evolutivamente nos encontraremos con la necesidad de individuación. Es una necesidad típica aunque no exclusiva de la adolescencia. En un proceso saludable, la persona sale de la identificación mediante el cuestionamiento de lo que antes había aceptado como bueno, de manera que puede aceptar e integrar aquellos valores con los que se identifica y rechazar aquellos otros con los que no. Es un proceso que indica e implica madurez. A menudo pregunto a mis estudiantes ¿sabéis cuando termina la adolescencia? ... Después de un breve silencio, respondo "la adolescencia termina cuando hago lo que deseo aunque coincida con los deseos de mis padres". Así como en la necesidad de identificación nos encontrábamos con el reconocimiento de conformidad, aquí nos encontramos con el *reconocimiento de distinción*. Es decir, lo que me da valor y me hace sentirme orgulloso es ser diferente, destacar en algo.

Hay que distinguir entre reconocimiento en sentido estricto que es el que valida nuestra existencia, del reconocimiento de confirmación, que sólo afecta a nuestro valor. Subrayo esta distinción pues cuando alguien propone "pasa de lo que digan los demás, no dependas de su opinión, nos estaremos refiriendo al reconocimiento parcial o de valor. Esta posición autosuficiente, o de desprecio al juicio del otro no pone en duda nuestra existencia, sino sólo un aspecto de quienes somos.

Necesidad de cuidar. Hace referencia a la necesidad de ayudar, de dar y de confortar a los demás. Ya los niños muestran tal necesidad, que establece reciprocidad con el adulto. Así el niño ofrece su "caca" como regalo, hace otro tipo de obsequios como preparar un postre (que quizá sea incomible), quiere peinarte, te da su amor. El niño necesita además de sentirse querido, que se cubriría con la necesidad de relación antes expuesta, saber que lo que ofrece, su amor, sus actos, se aceptan como algo bueno.

²³ cfr. TODOROV, Tzvetan : ob. cit p.121

Necesidad de afirmación. Corresponde a la necesidad de ser admirado y valorado. Es una necesidad que permanece toda la vida, empieza por los padres, continua con los amigos, con los profesores, etc. Lejos de ser una deficiencia sugiere vínculo, respeto, confianza. Muchas personas se sienten desdichadas porque no creen tener ningún valor. No sirve de mucho que se lo señalemos, deben saber reclamarlo y una buena manera es encontrando algo que ofrecernos, para ser admirado. He aquí un ejemplo clínico :

En una sesión de grupo, estaba realizando un trabajo con una mujer, y hacia el final del trabajo le pregunto si necesita algo más de mí. Me responde que un abrazo. Por el trabajo realizado, he llegado a comprender que es una mujer que se deprecia. No se aprecia y su petición surge desde alguien que casi no tiene derecho a recibir. Antes de darle el abrazo le pregunto, para qué le servirá, y aparece la "necesidad del contacto reconfortante". Pero antes de acceder a dárselo, le digo "yo te daré el abrazo si tu me das a cambio, algo que tenga valor para ti" [pretendo establecer reciprocidad, y alternancia entre dar y recibir]. Los dos de pie en medio del grupo..., pasó cierto tiempo, pues como era de imaginar, no encontraba nada de valor en ella que me pudiera ofrecer. Al final encontró una cosa, valoraba su sonrisa, en especial cuando le sonreían los ojos, y me la ofreció. En ese momento hubo intercambio. Pasado un cierto tiempo me pude enterar que en las semanas que siguieron al taller, esta mujer que tenía una constitución más bien obesa, y con problemas de bulimia, perdió 10 kgs.

Necesidad de poder. Corresponde esta necesidad a nuestra definición de creatividad, cuando hablamos de ajuste creador, pues la necesidad de poder, lejos de querer decir abuso de fuerza, o autoridad, es definida por Kauffman como "necesidad de ser capaz de influir sobre el entorno de uno, de tener un impacto, de ser escuchado".

Hasta aquí las necesidades citadas por Kauffman, que como vemos implican un entorno y se dan en relación con "otro". El autor nos dirá que la falla en alguna de ellas generará vergüenza, y provocará angustia, patología y la búsqueda de soluciones, más o menos ajustadas. Y apuntalan mi intención de mostrar que no somos autosuficientes, como bien indican Goodman y Perls en 1951.

Pero el Perls tardío también escribe : " Ningún individuo es autosuficiente ; el individuo puede existir únicamente en un campo ambiental. El individuo es, inevitablemente en todo momento, parte de algún campo ". Para más adelante añadir "el ambiente y el

organismo están en una relación de reciprocidad. Ninguno es víctima del otro. Su relación es de hecho una relación de opuestos dialécticos ".²⁴

Fritz Perls escribió también, que la madurez consiste en el paso de *apoyo ambiental* al *auto apoyo*. Esta frase ha sido a menudo mal interpretada, ya que algunos lo han tomado como llegar a hacer uno por sí mismo y para sí mismo, sin tener que depender de los demás. En realidad Perls no hace sino ofrecer la definición que sobre madurez podemos encontrar en un diccionario , a saber, la adquisición de autonomía.

La persona autónoma en modo alguno rechaza su necesidad de los demás. Sabe que puede hacer las cosas por sí misma, pero que para realizar la mayoría de las cosas necesita de los otros. La autonomía aparece definida en los diccionarios de dos maneras, como *autonomía primaria* , a la que hace referencia Perls, que se define como " la independencia que el niño adquiere respecto de su medio al aprender a comer solo, a caminar, a leer etc." ; y la *autonomía secundaria* que es la "actitud del sujeto mediante la cual ejerce su propia individualidad frente a los demás y que traduce las propias creencias y valores".²⁵

Por tanto saberse manejar en cosas en las que antes no sabíamos, y saber defender nuestra opinión y valores no es lo mismo que aislarse del mundo. Y desde luego auto-apoyo no es lo mismo que autosuficiencia, aunque en alguna época de la Terapia Gestalt se hayan confundido.

Todorov sugiere como conjunción de lo individual y lo social lo que él llama *alternancia*, y que considera que es propio de las parejas de largo recorrido. Me ha gustado enormemente encontrarme con este concepto, pues mis estudiantes reconocerán en estas palabras, aquellas que me han oído en más de una ocasión al referirme al hecho de pedir. Todorov define la alternancia como :

El reclamo que tu me diriges, a saber responderte en tu existencia, me aporta la confirmación de la mía : yo soy reconocido como aquel que tú necesitas. Y por mi parte, mi reclamo de reconocimiento no te exaspera, por el contrario, te otorga incluso un estatus excepcional, puesto que eres el único (la única) que puede otorgármelo. La cooperación es mucho más provechosa para cada uno de los miembros de la pareja de lo que hubieran sido sus egoísmos paralelos ; contrariamente a lo que afirman los partidarios de la psicología individualista, el sujeto encuentra su provecho en la

²⁴ PERLS, Fritz : *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile. Ed. Cuatro Vientos, 1976 pp. 29 y 31.

²⁵ BIBLIOTECA DE CONSULTA LAROUSSE : *Diccionario de Psicología*. Barcelona. Spes editorial, S.L. y RBA Promociones Editoriales S.L. 2003 p. 29

existencia del otro, no en su supresión; al hacerlo existir aseguro mi propia existencia".²⁶

LA co-DEPENDENCIA

Cuando hablamos de personalidades dependientes, normalmente nos referimos a la persona que presenta un problema de dependencia y/o adicción, sea del tipo que sea. Pero solemos perder de vista el otro polo del campo. Así pues, rara vez nos paramos a pensar en qué tipo de entorno se ha desarrollado, o se muestra y mantiene tal dependencia. Los gestaltistas sabemos sin embargo, que existiendo un campo, y un desequilibrio en ese campo, la persona encontrará la respuesta más ajustada, dadas las circunstancias. Y que esta respuesta, tenderá a restaurar el equilibrio más simple. Si tenemos en cuenta esta consideración, podemos pensar que la persona con tendencia a establecer relaciones confluentes, se ha encontrado en algún momento de su vida obligada a dar una respuesta que convenía al equilibrio del sistema. En la actualidad, y debido a su ajuste conservador cronificado, se encontrará con otros entornos que favorezcan la repetición de su comportamiento. Por tanto, en un análisis de la situación, habremos de tener en cuenta el contexto donde tal actitud se manifiesta, ya que con toda seguridad encontraremos en la otra parte del campo una actitud que, o bien favorece o bien se beneficia de la actitud dependiente.

Cuando nos encontramos una relación, sea de pareja o de otro tipo, donde una de las partes presenta una adicción, solemos sentir simpatía por la víctima del adicto. Pero tal vez, la supuesta víctima de la persona dependiente, necesite de ésta a su lado para mantener intacta su identidad. Esa otra parte del campo, no tolerará cambios absolutos en la persona dependiente, ya que ello cuestionaría su identidad y autoestima. Y desde luego es muy evidente que en las otras situaciones de enganche, "los camellos", también necesitan de personas dependientes para mantener sus beneficios.

En este apartado, me referiré a las actitudes de cuidado hacia los demás que han derivado en enganche y dependencia tóxica. Porque si bien, como hemos visto más arriba, la *necesidad de cuidar* es una necesidad básica, como tal, intenta establecer una relación de reciprocidad, una cierta igualdad. Pero las actitudes co-dependientes, o ciertas actitudes

²⁶ TODOROV, Tzvetan : ob. cit. p. 160-161

caritativas necesitan para su mantenimiento y su justificación, que la desigualdad y la dependencia se mantengan.

A nivel de relaciones personales y afectivas, estaremos hablando de las personalidades co-dependientes. En Wikipedia encontramos la siguiente definición sobre la codependencia : " condición psicológica en la cual alguien manifiesta una excesiva, y a menudo inapropiada, preocupación por las dificultades de alguien más ".

Como se puede apreciar, la co-dependencia es distinta a la inter-dependencia y a su vez la niega. Pues esta segunda, está basada en una relación de igualdad, de intimidad y de reciprocidad. La co-dependencia, sin embargo, requiere desequilibrio en la relación, es necesaria la presencia de un cuidador y de un cuidado, sin alternancia de los roles. No hay por tanto, ni intimidad, ni igualdad, ni reciprocidad.

Las personalidades co-dependientes presentan características similares entre las que destacan : necesidad de tenerlo todo bajo control, desconfianza, perfeccionismo, hiperprotección, hipervigilancia –invalidando al otro con esta actitud- , obsesivas, baja autoestima, que se ve aumentada gracias al hecho de sentirse útil para el otro. Cuando la relación fracasa la persona co-dependiente puede presentar síntomas como fobia social, ataques de ansiedad o de pánico y depresión.

Por tanto, a nivel de relaciones personales cabría preguntarse :m ¿ quién depende realmente de quien?. Pregunta que tampoco es pertinente plantearse desde la teoría del campo, puesto que responder a dicha pregunta supone estar en el mismo nivel lógico que antes, cuando considerábamos al sujeto dependiente aisladamente. Dicho en otras palabras, supone mantenernos en una posición que explica los hechos por causa-efecto. O ¿quién es el culpable?. Si operamos así, analizamos los hechos desde el paradigma individualista y no desde el que nos es propio, el del campo, que nos conduce a contemplar la situación como contacto y desde la perspectiva de una co-responsabilidad en la creación de dicha relación. Recordemos de nuevo a K. Lewin :

La verdadera tarea es buscar las propiedades estructurales de un todo dado, constatar las relaciones que ese todo mantiene con los todos subsidiarios y determinar las fronteras del sistema que estudiamos. No es más verdad en psicología que en física que toda cosa depende de todo el resto²⁷

²⁷ Citado en PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : ob. cit. p. 67

Es el momento de recordar que el principio organizador del campo pertenece al campo que él mismo define y crea, y él mismo está sometido a las fuerzas de este campo. La persona co-dependiente sería el principio organizador del campo. Malcolm Parlett²⁸ retomando las investigaciones de la teoría del campo en la Psicología de la Gestalt habla de cinco grandes principios, de los que me extendo un poco más en tres para el presente trabajo:

El principio de organización. El significado proviene de una consideración de la situación total, de la totalidad de los hechos co-existentes. «La significación de un simple hecho depende de su posición en el campo; (...) las diferentes partes del campo están en inter-dependencia recíproca». Con esta afirmación Lewin nos invita a ir más allá de las propiedades permanentes de los objetos para centrarnos en la inter-dependencia. Lewin no niega que existan invariantes en la estructura de la situación: estructura y función no están separadas sino que son dos acercamientos a una totalidad inseparable.

El principio de contemporaneidad. Es en el campo presente que se ejercen la constelación de influencias que “explican” el comportamiento presente. Forman parte de este presente, el pasado-recordado-ahora y el futuro-anticipado ahora, tal y como los vive la persona.

El principio de singularidad. Viene a decir que los significados de cada situación se deben construir de manera individualizada para cada campo.

El principio de proceso cambiante. Este principio nos habla de la provisionalidad de la experiencia.

El principio de una posible relación pertinente. Según este principio, ninguna parte del campo puede ser excluida o considerada como no pertinente, es decir, que todo elemento del campo forma parte de la organización total y es potencialmente significativo.

Así pues, cualquier cambio en una parte del campo moviliza y afecta al campo en su globalidad, así como a sus elementos constitutivos. Como veremos más adelante, determinadas actitudes caritativas y determinadas posiciones victimistas están basadas en este principio. Mi hipótesis es que las actitudes co-dependientes, al igual que determinadas actitudes de ayuda, son intentos de superar la experiencia de la falta de reconocimiento.

²⁸ Citado por Jean-Marie Robine en : *Contacto y relación en psicoterapia*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos, 1999 pp. 195 y 196

Todorov²⁹ menciona diferentes actitudes paliativas respecto a la necesidad de reconocimiento que no se ha visto satisfecha. Me centraré en tres de ellas: la fusión, el orgullo y las actitudes caritativas.

La fusión, no sólo significa estar abierto en parte, para recibir el reconocimiento, sino que supone estar totalmente abierto, y a cualquiera. Sentimiento de simbiosis, donde falla lo que es consustancial a la existencia humana, el sentimiento de *incomplétude* que nos orienta hacia el otro. En la confluencia el otro es transformado en objeto, ya no es un sujeto y lo amenaza con la absorción. Aislamiento y fusión son opuestos, pero idénticos en su radicalidad. En la fusión no hay contacto, de hecho decimos en terapia gestalt que la confluencia es lo opuesto al contacto, pues ha desaparecido la frontera-contacto. El aislamiento será el equivalente del comportamiento egotista.

Otra manera es el *orgullo*, en el sentido en que sutilmente retiro a los demás la capacidad de sancionarme. Yo, únicamente, detento el poder de la auto-sanción. El orgullo es diferente a la jactancia, puesto que mientras en ésta la persona tiene necesidad de los demás como auditorio de sus hazañas; el orgulloso desprecia a los otros, no se rebaja a considerarlos. Puede aparecer como modesto, exigente consigo mismo. Se acerca "al ser autosuficiente", pues para no depender de los otros, y así admitir su *incomplétude*, busca saber hacer todo por sí mismo, es hábil tanto en el plano físico como mental, sabe cuidarse. Su voluntad de autonomía le preserva incluso de la enfermedad, que es dependencia. Lo que no hay que olvidar aquí, de nuevo, es que la auto-sanción es sanción internalizada. Pero además el orgulloso, necesita a su lado de los otros a los *que no necesita*, pues ello le confirma en su independencia. Niega el reconocimiento indirecto, porque ni eso necesita, lo hace todo mejor que los demás. Estar a su lado es mucho más insufrible, que estar frente a un jactancioso. Porque uno siente la impotencia generada por el sentimiento de no ser necesitado.

Ciertas *actitudes caritativas*, pertenecerían a la forma de la auto-sanción del orgulloso/a. La persona da su tiempo, su dinero, sus fuerzas, sin pedir contrapartida. Los demás (enfermos, pobres, los que están en peligro) son los necesitados. Evidentemente que este comportamiento no es tan altruista como parece, pues está la sanción indirecta., es decir, aquella que se obtiene como premio a mi acción, la admiración por la dedicación otorgada o la gratitud. Propongo que en la caridad como dependencia, más que la gratitud, lo que se busca es el endeudamiento. El otro es visto como alguien que necesita recibir, pero al que le

²⁹ De manera más amplia se pueden encontrar en Tzvetan TODOROV : ob. cit. pp. 146 y ss.

sustraigo la necesidad de dar, que haría que el otro se sintiera necesario. La caridad sistemática no autoriza la reciprocidad.

Otra ventaja de dar ayuda es que al ocuparse de las necesidades de los otros uno se olvida de las propias. Pienso en los otros para no pensar en mí mismo, que tal vez es la cosa que más miedo me da en el mundo, así consigo que siempre haya alguien peor, más necesitado. Este es el caso que más he podido observar en mi consulta. El de personas deprimidas, que han perdido la fe, insatisfechas con sus vidas y que han dedicado una importante parte de sus esfuerzos como asistentes sociales, cooperantes, miembros de ONG's, etc. Está claro, que su actitud caritativa ha ayudado a muchas personas, pues lo hacían de buena fe, pero ellas se sienten vacías. Suelen ser personas con una gran necesidad de cuidados, que no saben pedir, y con gran dificultad para contactar con sus necesidades.

Además de las tres actitudes que acabo de mencionar, existe otra que es "la victimización". La persona que asume el rol de víctima, acaba siendo motivo de primera página, y es admirada por los demás.

Un ejemplo particular de víctimas, son las mujeres nacidas en la década de los 20, o 30 del pasado siglo, que tuvieron que encontrar su "valor" en el sufrimiento, y la dedicación abnegada a marido e hijos. Estas mujeres, al hablar entre ellas parecían competir para ver cuál era la mejor madre, o la mejor esposa y para ello esgrimían un currículum lleno de pesares, frustraciones y desengaños. *Que quién tiene unos hijos que la hagan sufrir más, que quién tiene peor marido...*etc. Sus méritos para ser alguien, iban directamente relacionados con el sufrimiento vivido. En un país como España, oficialmente católico durante años, se comentaba que hacían méritos para ganarse el cielo. El reconocimiento pasaba, para ellas, a través del sacrificio. Son mujeres a las que los valores dominantes en la sociedad, no les dejaron otra vía para sentirse alguien, que la abnegación y la entrega.

Mientras redactaba este escrito tuve la ocasión de ver la película "Réquiem por un sueño". En ella la madre del protagonista (Jared Leto) interpretada por Ellen Burstyn, es adicta a la televisión y a las anfetaminas para adelgazar. En una escena su hijo le pide que deje las pastillas antes de que sea demasiado tarde, y ella le habla de su soledad, pues su marido ha muerto y el hijo no la visita. El hijo le dice que tiene a sus amigas, a lo que ella responde "*no es lo mismo, ellas no me necesitan*". El deterioro de esta mujer empieza cuando no se siente necesitada, cuando no puede cuidar a nadie. Porque el drama de la vejez no es necesitar a los otros, sino que los otros no nos necesiten.

Muchas mujeres como las antes mencionadas llegan al momento en el que los hijos se emancipan, y entran en depresión. O bien hacen que los hijos vayan a comer todos los días a

casa diciendo algo parecido a "como vosotros trabajáis los dos, la mamá os hará la comida y coméis aquí". Conocí una pareja que 3 años después de casarse tenían intacta la cocina y los enseres para cocinar pues todas las comidas del día, absolutamente todas, las hacían en casa de la madre del marido. O también se convierten en canguros para los hijos de sus hijos. Uno esperaría que alcanzada la libertad de la crianza, se dedicaran a vivir la relación de pareja, a las amigas, a los viajes. Pero cualquier cambio en esta dirección amenaza su identidad. Muchos hijos/as se desesperan al ver a sus madres, que tanto se habían quejado de las obligaciones, atarse a otras obligaciones. Estos/as hijos/as no entienden que la libertad para pensar en sí mismas y en el placer no forman parte de su función personalidad. Y generan una gran angustia.

Pero en otros casos, no se trata tanto de ser víctima como de asumir su estatus. Todorov como Bückner, en las obras ya citadas, hablan de la guerra yugoslava en donde las atrocidades cometidas se justificaban por las atrocidades recibidas. El verdugo se legitima convirtiéndose en víctima. La víctima no busca tanto conseguir sus deseos, como reclamarlos. En la queja está la satisfacción, y el reconocimiento. Si alcanzas aquello que dices necesitar la mirada del otro hacia ti cambia., ya que pierdes interés para él. A la gente que se siente despreciable, víctima en definitiva, no le podemos dar reconocimiento resaltando sus valores, no lo va a aceptar, pues destruimos su mundo, se siente amenazado en su manera de existir. Ponemos en peligro su identidad. Son esas personas que crean frustración en el otro, pues a cada solución propuesta, son capaces de encontrar no un problema, sino dos. Más que darle algo que creemos que necesitan, lo que las confirmaría en su victimismo, sugiero que les pidamos que nos den algo que tenga valor para ellas...

Pascal Bruckner, se muestra más tajante cuando escribe :

Llamo inocencia a esa enfermedad del individualismo que consiste en tratar de escapar de las consecuencias de los propios actos, a ese intento de gozar de los beneficios de la libertad sin sufrir ninguno de sus inconvenientes. Se expande en dos direcciones, el *infantilismo* y la *victimización*. En la primera, hay que comprender la inocencia como parodia de la despreocupación y de la ignorancia de los años de juventud ; culmina en la figura del *inmaduro perpetuo* (aquel que exige seguridad, al tiempo que reclama, sin cesar, ser llenado). En la segunda, es sinónimo de angelismo, significa la falta de culpabilidad, la incapacidad de cometer el mal y se encarna en la figura del *mártir autoproclamado*.³⁰

³⁰ BRUCKNER, Pascal : La tentación de la inocencia. Barcelona. Edit. Anagrama, 1996 p. 15

Hemos de saber que la queja forma parte del rol de víctima. Por tanto oír a alguien quejarse no quiere decir necesariamente que quiera ser ayudado, o que quiera cambiar su situación. La queja comporta normalmente resignación, a diferencia de la protesta que tiende hacia la provocación de un cambio.

Refiriéndose a la proliferación de ayudas y ayudantes, anónimos y famosos, Bruckner dice :

Se corre el riesgo de buscar indigentes no para ayudarlos sino para descollar gracias a ellos, para acabar de pulir la propia imagen, para saborear los deleites de la beneficencia proclamada a los cuatro vientos. Soy bueno y quiero que se sepa. Los desdichados ya no buscan una mano caritativa, sino que es el benefactor impaciente quien busca una víctima a la que ayudar³¹

La persona co-dependiente ha construido su existencia de tal manera, que teme a la intimidad, al compromiso, a las relaciones de igualdad, miedo a perder el control de sus emociones, y en particular miedo a la personalidad del otro, por eso buscan personas con una autoestima aun más baja que la suya. En su familia de origen han sufrido una parentalización, y por tanto han sido utilizadas y colocadas en una situación de ocuparse de cuestiones que pertenecen al mundo de los adultos. Han sido llevadas a crecer prematuramente.

La patología extrema de las personalidades co-dependientes es el llamado síndrome de Münchhausen por poderes. Donde la persona afectada, no sólo necesita de personas que dependan de ella sino que es capaz de provocar la enfermedad, en su pareja o en un hijo, para tener que cuidarlo.

³¹ BRUCKNER, Pascal : *ob. cit.*, p. 259

"Ser *libre* significa en primer lugar gozar de los vínculos de afecto y reciprocidad que nos unen a nuestros semejantes y hacen que seamos personas con vínculos, personas llenas. Ser sujeto significa también estar sometido a otro, no considerarse nunca desembarazado de él, entrar en esa red de dones, de intercambios, de obligaciones que constituye el comercio humano."

Pascal Bruckner³²

LA DEPENDENCIA DE LA IDENTIDAD

Italo Calvino escribió una trilogía : *El barón rampante*, *El caballero inexistente* y *El vizconde de mediado*, con una clara intención moral. Según palabras del autor "he querido hacer una trilogía de experiencias sobre cómo realizarse en tanto que seres humanos: en el Caballero Inexistente la conquista del ser, en el Vizconde demediado la aspiración a la plenitud por encima de las mutilaciones impuestas por la sociedad, en el Barón rampante una vía hacia una plenitud no individualista alcanzable mediante la fidelidad a una autodeterminación individual. Tres grados de acercamiento a la libertad".³³ Fundamentalmente es en el Vizconde demediado donde Calvino plantea la cuestión de la identidad.

Tener una identidad, es muy útil. Como copia verbal del Self la función personalidad, es la encargada de enunciar esta identidad, al responder a la pregunta: ¿quién eres?. Pero al responder y dar una serie de calificativos que consideramos nos describen, otros aspectos posibles son negados, de forma implícita. Al decir "yo soy...", también damos a entender "yo no soy...". Según unos valores aprendidos, respecto a lo que son buenos y malos sentimientos. Es decir, nos partimos en dos, negando una de las partes. Esta es precisamente la historia del Vizconde, la historia de una partición. Pues una bala de cañón turca lo parte en dos, sobreviviendo las dos mitades. Quien narra la historia dice hacia el final de la misma "así mi tío Medardo volvió a ser un hombre entero, ni bueno ni malo, una mezcla de maldad y bondad, es decir, no diferente en apariencia a lo que era antes de que lo partiesen en dos. Pero

³² BRUCKNER, Pascal : *ob. cit.*, p. 147

³³ CALVINO, Italo : *Nuestros antepasados : El vizconde demediado, El barón rampante, El Caballero inexistente*. Madrid. Alianza Tres, 1991. p. 405 [Aunque las obras han sido publicadas por separado, la edición que el autor ha utilizado es aquella en la que se reúnen las tres historias bajo un título común : NUESTROS ANTEPASADOS]

tenía la experiencia de la una y la otra mitad refundidas juntas, y por tanto debía ser muy sabio"³⁴

Y esto viene a cuento de la identidad. Porque quien uno considera ser, es decir, cómo se valora y cómo le valoran a uno, constituye un complejo de circunstancias surgidas en las infinitas interacciones habidas en el curso de cada existencia. Es lo que en terapia gestalt llamamos función personalidad. Esta función es de las tres funciones del self la más estable. La función personalidad habla de la representación que yo tengo de mí y de los otros, habla de mis experiencias vividas, tanto si han sido asimiladas como si no. Es lo que yo pienso que soy, (lo que no quiere decir que yo sea eso!), es el como yo me represento mi experiencia, y la historia que me cuento y cuento al otro. Pero también incluye las creencias sobre cómo son las cosas. Sin embargo, si es una función flexible, es de una enorme utilidad para el funcionamiento saludable del self, no obstante debido a las lealtades, a veces se vuelve rígida y no acepta fácilmente el cuestionamiento. Vamos a intentar deshacer alguna de estas creencias, con respecto al tema de la autosuficiencia.

Auto-apoyo no es autosuficiencia.

Volvamos a la confusión de auto-apoyo con autosuficiencia, y para ello retomaré las palabras del propio Perls : "El auto-apoyo es distinto de la autosuficiencia. Cuando el paciente termine su terapia no habrá perdido la necesidad de las otras personas. Por el contrario, por primera vez encontrará satisfacciones en su contacto con los demás".³⁵

El concepto de auto-apoyo tiene que ver por tanto con la idea de contacto, que es contacto con otras personas. En la obra póstuma de Perls, *El enfoque gestáltico*, ninguna de las veces que aparece el concepto de auto-apoyo se puede confundir con otra cosa que no sea nuestro ajuste creador. Siempre se hace referencia al campo organismo-entorno y a la toma de conciencia por parte de la persona de sus necesidades en un campo dado, y de los recursos que tiene a su alcance para resolver la situación. El auto-apoyo no tiene que ver por tanto con el apoyo a sí mismo [como una mala traducción del inglés self-support puede dar a entender]. Laura Perls ha podido contribuir también a la confusión cuando utiliza el auto-apoyo, como sinónimo del apoyo que uno puede obtener de su cuerpo : músculos, esqueleto, posición corporal, manera de respirar, de caminar, de sentarse etc. Pero fomentar el auto-apoyo representa fomentar los recursos en el paciente, para que ahora y después pueda salir de la repetición y pueda volver a realizar ajustes creadores, teniendo en cuenta los recursos a su

³⁴ Ibid. p. 79

³⁵ PERLS, Fritz : *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile. Ed. Cuatro Vientos, 1976 p. 113

alcance. Preguntas como: ¿qué deseas?, ¿qué quieres hacer? lejos de ser preguntas que tienden al egotismo, son preguntas para facilitar "el darse cuenta" de las necesidades y los recursos en una situación dada.

Fritz Perls en otros momentos, sobre todo cuando define la confluencia como relación fusional, en lugar de definirla como "no conciencia de...", introduce la confusión. Gary Yontef lo explica de la siguiente manera:

Aun cuando la teoría básica de la terapia gestáltica acentúa el contacto y el apoyo –el auto-apoyo para el contacto y el alejamiento interpersonal-, la poca claridad y coherencia de la definición a menudo llevó a confusiones teórico-prácticas. Con frecuencia el auto-apoyo se discutió de manera tal que se confundía con la autosuficiencia y enseñaba una actitud abiertamente negativa frente a cualquier indicio de confluencia. Con esto se oscurecía la importancia de la *interdependencia y cooperación en un funcionamiento normal y sano* [las cursivas son mías]. Esta confusión puede haber sido inducida por la negación de Perls y de otros terapeutas gestálticos de su interdependencia³⁶

Saber pedir es signo de madurez

Con frecuencia encuentro que las personas que defienden la autosuficiencia no saben pedir. En la clínica descubro que estas personas, durante su infancia, se han visto desprotegidas, solas y amenazadas, cuando más necesitaban confiar en el entorno para hacer frente a sus angustias y así poder madurar poco a poco; o bien se han visto engullidas, invadidas, violadas en su intimidad (utilizados como objetos), por lo que han desarrollado una autosuficiencia feroz y exagerada, o, como he dicho antes, han convertido su necesidad en la contraria, mediante la formación reactiva, la negación de una necesidad a través de la sobrecompensación.

Normalmente las personas que no piden explícitamente aquello que necesitan justifican de diversas maneras su posición. Una de ellas es pensar que *si pido algo, lo obtenido no tiene valor, porque lo he pedido*. Actuamos según la representación que nos dice que el otro ha de dar libremente, y que al pedirle, aquello que nos dará, no tiene valor pues no lo hace por deseo propio. Desde esta presunción estamos considerando, que por el hecho de explicitar una demanda el otro tiene que aceptarla. Es decir, estamos minusvalorando al otro,

³⁶ Cfr. YONTEF, Gary : *Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Santiago de Chile. Ed. Cuatro Vientos, 1995 pp. 103, 104

su capacidad para decir no, y sin darnos cuenta restamos valor a nuestra relación con él. Esperamos que el otro adivine nuestro deseo. Cuando en realidad, al pedir abiertamente liberamos al otro. Porque el otro tiene la libertad para responder afirmativamente, negativamente o pedir más información para tomar la decisión ahora o más tarde. Saber que el otro es capaz de negarse crea confianza en la relación. Nos da una referencia sana, sabemos a qué atenarnos y la otra persona también. Por el contrario, cuando la petición es implícita o no se manifiesta, pero esperamos que la otra persona la adivine, crea frustración, impotencia, manipulación -en sentido peyorativo- del otro. Detrás de las racionalizaciones utilizadas para no pedir, está el sentimiento de vergüenza, que acompaña al hecho de mostrarnos al otro, al hecho desnudar nuestra intimidad y mostrar nuestro deseo.

Otro argumento utilizado para no pedir, es concebir la demanda como *signo de debilidad*. La imagen de los desheredados de nuestras ciudades, de los mendigos de los semáforos, viene como potente representación de aquello con lo que no queremos identificarnos. La vergüenza ante nuestra necesidad, por tanto, ante cierta fragilidad, aparece de nuevo. El culto a la imagen potente, poderosa y no necesitada será el antídoto. "Soy mejor que ellos", "ellos son unos fracasados yo no", "la gente madura e integrada no tiene necesidad de los demás". Y otras representaciones por el estilo.

Para mi, muy al contrario que en las suposiciones anteriores, *saber pedir es un don que implica confianza, fortaleza y madurez*. Confianza en el otro, confianza en mí y confianza en la relación. Cuando hay seguridad y confianza en el campo organismo / entorno la retroflexión no es necesaria.

Saber pedir es una ofrenda al otro

Supone ofrecer, en el sentido de regalar, al otro mi deseo, mi necesidad. Es una posición de madurez en la que la persona puede salir de la omnipotencia, para pasar a una relación de reciprocidad, de igualdad. Con una demanda explícita estoy comunicando que el otro "es importante para mí", y que no sólo es merecedor de mi demanda, sino que es a quien he elegido porque le considero capaz de ofrecérmela, sin chantajes, ni desconfianzas.

En la clínica esta problemática sobre el pedir aparece descrita como una variante de la retroflexión. A veces al no saber pedir, enunciamos una queja, que es una petición encubierta y manipuladora. O bien expresamos una necesidad ambigua. En los dos casos esperamos que los "salvadores" que nos rodean sepan oír y hagan el esfuerzo para satisfacernos.

Aunque tal vez la interdependencia sea sinónimo de contacto, y por tanto su negación, la autosuficiencia, tenga que ver con las diferentes modalidades neuróticas de contactar, en el momento actual, me centraré en los dos tipos principales de perturbación del yo, que durante

el presente trabajo han aparecido con mayor frecuencia : la retroflexión y el egotismo. Esta última, es una reacción casi fóbica frente a la angustia provocada por la confluencia (sana) y la introyección –entendida como mecanismo que conduce al aprendizaje. Estas personas no aceptan con facilidad la nutrición exterior. Todo lo saben, cualquier propuesta del terapeuta recibe una respuesta del tipo "ya se lo que me vas a decir, no es nuevo para mí". Necesitan tener el control en todo momento, para que la novedad no les pille desprevenidos y sin defensas. En la película *El indomable Will Hunting [Good Will Hunting]*³⁷, el personaje interpretado por Matt Damon estudia previamente a todos los terapeutas que intentan trabajar con él para tener el control de la relación.

Maslow dice "las necesidades de seguridad, pertenencia, relaciones amorosas y respeto sólo pueden ser satisfechas por los demás, es decir, desde fuera de la persona".³⁸ Pero a menudo nos encontramos con personas que temen el compromiso, el encuentro, que temen reconocer sus limitaciones, sus necesidades del otro, sus responsabilidades con los otros y con el medio ambiente. Actualmente hay todo un movimiento sociológico y político a nivel mundial que habla de la interdependencia. Movimiento que me parece más saludable que el de la globalización, que en lugar de fomentar las diferencias, tiende a uniformizarlas.

Convivencia vs egocentrismo

De nuevo tenemos aquí una dicotomía, sustentada por años de tradición, incluso psicológica. Semejante a la dicotomía altruismo vs egoísmo. Esta última división ha sido cuestionada por Maslow, que encontró en las personas que se auto-realizan una mezcla de altruismo y egoísmo (entendido en la línea de saludable egoísmo que autores como E. Fromm han propuesto) funcionando no de manera excluyente sino integrada. Pero investigaciones recientes de Psicología Social, consideran cuestionable la postura altruista, pues en el fondo de todo comportamiento llamado altruista se encuentra la búsqueda de algún tipo de recompensa. Más arriba hemos hecho referencia al reconocimiento indirecto que se obtiene al prodigar una ayuda.

Volviendo a la dicotomía de este apartado, quiero retomar la cita de Maslow arriba mencionada. En ella se reconoce la necesidad del entorno para satisfacer nuestras necesidades y es por ello que la he utilizado. Pero siendo honestos, en el mismo capítulo Maslow critica

³⁷ *El indomable Will Hunting [Good Will Hunting]*. Director : Gus Van Sant, 1998. Esta película plantea, a mi entender, muchos de los temas que se han desarrollado en el presente trabajo. Malos tratos, desconfianza en el entorno, autosuficiencia reactiva para sobrevivir al dolor, anestesia de los sentimientos tiernos, etc. Pero un análisis pormenorizado escapa al presente escrito.

³⁸ MASLOW, Abraham :El hombre autorrealizado. Barcelona. Edit. Kairós, 1989 p. 67

esta dependencia del entorno, y llega a considerar como una falta de realización tal dependencia. Su hipótesis es que las personas que se autorealizan tienden a la autosuficiencia. Planteamiento parecido al de las corrientes antisociales que decían que el hombre es individualista y que en la sabiduría tiende a la soledad, pues no necesita de los demás, que es un signo de debilidad y de gente menos desarrollada.³⁹ Creo que si pensamos en la biografía de algunos genios, podríamos estar de acuerdo. Pero sinceramente, me parece excesivo considerar la irascibilidad y la asociabilidad de estas personas como algo saludable.

Como he ido desarrollando a lo largo del presente trabajo, prefiero pensar en la comunidad y la convivencia como valores que indican madurez y que no son opuestos a cierto grado de soledad o aislamiento. Pascal Bruckner habla de la convivencia en los siguientes términos :

Fortalecer al individuo es vincularlo y no aislarlo, es enseñarle de nuevo el sentido de la deuda, es decir de la responsabilidad, es reinsertarlo en diversas redes, en diversas lealtades que hacen de él un fragmento de un conjunto más amplio, es abrirlo y no limitarlo a sí mismo" [...] " En vez de enfrentar en un combate estéril lo particular contra la sociedad, hay que pensarlos en términos de antinomia, de fecunda oposición, puesto que se engendran uno a otro.⁴⁰

El organismo necesita del entorno para preservarse y crecer. Normalmente pongo el ejemplo de la comida como evidencia de la necesidad de lo que es no-yo incluso para sobrevivir. Si fuéramos autosuficientes nos comeríamos a nosotros mismos. La respiración se ha puesto como paradigma de la interacción constante entre interior y exterior, metafóricamente representa la alternancia en el proceso de dar y recibir. Es una función vital y de su buen funcionamiento depende la vida. W. Reich nos indicó que es la primera función que se bloquea ante una dificultad en la frontera contacto. En el PHG encontramos escrito : "La respiración es una función fisiológica, pero la frecuencia de su necesidad del entorno es tan frecuente y tan continua que está siempre a un paso de hacerse consciente [...] y en la respiración se puede ver, por excelencia, que el animal es un campo ; el entorno es "interno", y el organismo es casi "externo".⁴¹

³⁹ Cfr MASLOW, A. : *ob. cit.* p. 67 y ss.

⁴⁰ BRUCKNER, Pascal : *ob. cit.* p. 284

⁴¹ PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : *ob. cit.* p. 224

En el egotismo sano, la persona quiere asegurarse, antes de fusionarse con el objeto, que ha elegido bien, y que las posibilidades del fondo están agotadas. Quiere asegurarse que ha hecho la mejor elección posible. La actitud visible será cierto retraimiento, tomar distancia, lentitud, pero no rechazará el compromiso, al que tenderá cuando se sienta seguro con la elección. Es una actitud consciente, deliberada y elegida, un elemento de seguridad antes de dejarse ir en la fusión momentánea con el otro. No hay aislamiento es toma de distancia.

En el egotismo neurótico, la persona construye una torre de marfil en lugar de un puente. Lo más importante es el sentimiento de autocontrol, de aislamiento. La persona egotista intenta evitar las sorpresas, lo imprevisible y la mejor manera es tener el control sobre todo y sobre todos. Le angustia la pérdida de control y el "nosotros". Ya que en el nosotros hay un TU con características propias, capaz de responder por sí mismo. El egotista es como aquel que escribe en solitario un diálogo de todos los personajes, pero que no soporta que los personajes tengan voz propia. En las sesiones de terapia uno tiene la sensación de no tener cabida, de no tener oportunidad para hablar, frente a estas personas. Otro símil que me viene para ilustrar esta experiencia, es la de aquellas películas de cow-boys donde se decía "este poblado es demasiado pequeño para los dos, forastero".

Evita las sorpresas del entorno buscando aislarse a sí mismo como única realidad : lo hace "tomando control" del entorno y apropiándose. Recordemos la idea, ya expuesta, sobre la tendencia actual al hágalo usted mismo, y la proliferación de bricoladores. La persona intenta no necesitar a nadie, para ello tiene que saber de todo, adquirir los máximos conocimientos técnicos, con lo que minimiza el impacto novedoso del entorno, convirtiéndolo en algo accesible a él y desprovisto de sorpresas. Pero claro está, un entorno así no puede ni nutrir ahora, ni curar la herida anterior. Pobre estrategia de supervivencia que nos lleva a la inmovilidad, al aburrimiento, a la soledad.

Para conseguir una satisfacción directa necesita, al igual que la personalidad obsesiva, compartimentar la vida. De esta manera regula la espontaneidad y le hace sentir autosuficiente. En el egotismo el organismo está completamente aislado del entorno. Mientras que la persona egótica se siente con fuerza, potente y consciente de todo. El self, que como hemos dicho es el ajuste creador, el contacto con la novedad y la excitación, se siente vacío , sin ninguna necesidad ni interés.

Otra manera de negar el impacto del entorno es la retroflexión. Recordemos que en la retroflexión sana, la persona antes de dirigirse al entorno, confirma que se dan las condiciones de seguridad en el campo para "ir hacia y tomar", o "ir hacia y transformar", y que no hay

peligro. Recordemos que la retroflexión, como modalidad de contacto libre y saludable consiste en retener la acción, tomar tiempo para reconsiderar el acercamiento, comprobar que se dan las condiciones en mí y en el entorno para el acercamiento. De no ser así no habrá encuentro, o mejor dicho el encuentro se pospondrá para mejor ocasión, ya que la persona no renuncia al encuentro transformador con el entorno. Es detener el encuentro ahora para realizarlo después.

Cuando tal actitud no va acompañada de la función yo, la persona se toma a sí misma como entorno. El entorno privilegiado del retroflector es él mismo: su cuerpo o su personalidad, pues es lo que puede controlar más fácilmente, o bien busca sucedáneos seguros de entorno (deflexión) o da a los demás aquello que desea recibir y no se atreve a pedir (proflexión).

En la retroflexión, nunca se interrumpe del todo el contacto interpersonal. Y la retroflexión siempre alcanza al entorno. Tomemos el ejemplo del sentimiento de inferioridad constante, acompañado de auto-castigo, lástima hacia uno mismo. Uno cree que sólo le afecta a él (el que sufre), pero la persona que vive al lado de alguien así, tiene que dedicar bastante tiempo para compensar las autocríticas del otro. Recordándole continuamente que vale mucho, que es inteligente... Por tanto, afecta a ambas partes. Y puede acabar siendo muy agotador para la persona apoyadora. Tantas pruebas de amor cansan. Cuando la propia imagen está perturbada, lo están también las relaciones interpersonales.

Quiénes consideramos ser, y cómo queremos ser vistos, se puede manifestar a través de diferentes roles que vamos a jugar en cada uno de los aspectos de nuestra identidad : erótica, corporal, actitudinal o intelectual.

La función personalidad es el resultado de las experiencias vividas, tanto si éstas han sido asimiladas, como si no. Estas experiencias han trascendido en un contexto social. En nuestro aprendizaje influyen las lealtades a nuestro grupo, los usos y costumbres (la moralidad en Goodman) del grupo de referencia y las actitudes retóricas. Ello conforma la imagen que tenemos de nosotros mismos y la que mostramos a los demás, por tanto se convierte en la imagen que ellos esperan de nosotros.

Existen un número considerable de pruebas de inteligencia, de habilidad o de personalidad en donde se requiere solucionar un problema que en principio parece irresoluble, aunque sabemos que debe tener una solución. Permitidme mencionar sólo dos ejemplos : en uno se pide que dados nueve puntos, que se disponen en el papel de manera que parecen un cuadrado, se solicita unirlos todos con cuatro trazos y sin levantar el lápiz del papel ; en otra prueba se pide dibujar un cuadrado con tres líneas.

La solución de este tipo de pruebas se hace imposible, porque introducimos un supuesto que no está en las instrucciones y es el que nos limita. Cuando al fin vemos la solución tenemos la sensación de que nos han hecho trampa. Pero en realidad la solución estaba en *abrir* las posibilidades, en lugar de *reducir*. Así nos comportamos con muchas "realidades", actuamos como peones de un juego cuyas reglas se nos escapan y que nombramos como realidad, en lugar de considerarnos como jugadores-actores, que participan de las reglas, y que éstas sólo son reales en la medida que las hemos creado o las hemos aceptado, sabiendo que en cualquier momento las podemos cambiar.

En el transcurso de nuestra vida, cada aspecto incorporado a nuestra función personalidad, ha intentado ser un ajuste creador, que mantuviera un cierto equilibrio en nuestro encuentro con el entorno, y que nos ha permitido sobrevivir y en ocasiones crecer. Es lógico pues, que dependamos hasta tal extremo de ella, puesto que no tenemos otra cosa mejor, aunque podríamos tenerla si flexibilizáramos nuestra visión de nosotros, de nuestra historia y por tanto incluyéramos nuevas posibilidades para nuestro futuro.

"Cuando se está en contacto con la necesidad y con las circunstancias, es inmediatamente evidente que la realidad no es inflexible ni inmutable, sino que, al contrario, está dispuesta a ser re-hecha".⁴² Pero como decía Kelly el cambio significa la muerte psicológica, es decir la pérdida de la invariable organizacional (la identidad). Maturana a propósito de la dificultad para cambiar decía algo así como que vida consiste en la conservación de la identidad.

Si la Función personalidad es flexible, nos ayuda a comprendernos, cumple una función de orientación y matiza a la Función ello. Es la parte del ajuste. Es la que garantiza la permanencia de las costumbres, los hábitos, la moralidad necesaria, la pertenencia...

Dependemos de los demás, como he mostrado en el primer y segundo epígrafes y en principio, ello no es ni bueno ni malo, aceptarlo nos vuelve responsables y libres. Y en la mayoría de los casos el rechazo nos esclaviza y genera patología.

Dependemos, como he mostrado en este último punto, de una determinada representación de nosotros mismos y de los demás. Ello nos da un sentimiento de continuidad y de seguridad. Formaría parte de lo que en psicobiología se llama necesidad adaptativa básica, pues permite reconocer una situación y anticipar una respuesta, sin que tengamos que partir de cero. Por ello cuando decimos que una persona sana no debe tener personalidad, hablamos de la Personalidad como carácter. Pues la personalidad como función impide que

⁴² PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : ob. cit. p. 30

actuemos como lobotomizados. El escritor portugués Joao Cardoso Pires, víctima de una isquemia cerebral a la que sobrevivió, cuenta su historia como enfermo. Con la pérdida de la identidad "me vi desposeído de mis relaciones con el mundo y conmigo mismo" más adelante afirma "sin memoria, se desvanece el presente, que simultáneamente es ya pasado muerto. Se pierde la vida anterior...y la interior, claro está, porque sin referencias del pasado, mueren los afectos y los lazos sentimentales" (...) "porque la memoria, como aprendí por mí mismo, es indispensable para que se pueda no sólo medir el tiempo, sino también sentirlo"⁴³. La experiencia a partir de las lesiones producidas por la isquemia, es similar a no tener una función personalidad que nos asegure la memoria y la continuidad de nuestras vivencias.

Sin ella, como dice Pires "cuando perdiste el sueño y la certeza, te volviste desorden, te volviste nube".⁴⁴.

La función personalidad es un fondo rico, que enriquece la emergencia de la figura y su constitución, y nos ayuda a hacer elecciones. Pero si somos dependientes de la Personalidad en mayúsculas, entonces quedamos fijados a la representación, perdemos la flexibilidad para ajustarnos. Porque hay que recordar que en la patología perdemos nuestra diferencia y nos volvemos clónicos, perdemos ante todo nuestra capacidad de elegir.

Y en la interdependencia, a diferencia de las relaciones dependientes -en donde siempre se intenta anular a uno de los participantes-, es imprescindible que del encuentro indiferenciado con el otro, surjan un Yo y un Tú, plenamente constituidos y en relación de reciprocidad.

⁴³ CARDOSO PIRES, José : *De profundis*. Barcelona. Libros del Asteroide S.L., 2006 pp. 7 y 9

⁴⁴ *ibid.* p. 3

Ahora se que la tierra que sostiene mis pies tendría necesidad, para no vacilar, que la pisasen otros además de mi. Contra la ilusión óptica, el sueño desvelado, el fantasma, el delirio, el problema de la audición...el baluarte más seguro es nuestro hermano, nuestro vecino, nuestro amigo o nuestro enemigo, ¡pero alguien, dioses, alguien!.

Michel Tournier.⁴⁵

SOBRE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA.

Nuestra orientación aborda la relación terapéutica como una realidad, donde tanto el paciente como el terapeuta van a desplegar ante el otro, y por la presencia del otro, sus modalidades de contactar el mundo. Por tanto, no necesitaremos de inferencias, o las menos posibles, si estamos abiertos al desarrollo del proceso en curso, pero no sólo atentos al paciente, sino atentos a la situación, que obviamente nos incluye a los dos : el ello deviene el ello de la situación, y la función personalidad, la función personalidad de la situación también.

El hecho de venir a terapia puede suponer, para el paciente, la asunción de un fracaso, el reconocimiento de una especie de minusvalía. Pero desde la óptica de la interdependencia y la teoría del self supone aceptar apoyarse en el otro. Yo diría que acudir a terapia, supone reconocer, quizás por primera vez, que necesito de los demás en mi vida. Esto es, la renuncia tal vez no muy consciente de la autosuficiencia o la omnipotencia. "El paciente solicita ayuda porque él no puede ayudarse a sí mismo. Pero no puede mantener una posición pasiva de enfermo, pues nada cambiará, es necesaria su participación activa, con un "sentimiento de aprender, ya que sin ninguna duda la psicoterapia es una disciplina que forma parte de las "humanidades", un desarrollo de la dialéctica socrática."⁴⁶

En muchas ocasiones se ha hecho hincapié en que si uno está sano no necesita médico. La famosa expresión "natura sana non medicus", ha sido utilizada para decir que no debemos resolver los problemas de las personas, pues los haremos débiles y dependientes. Que el paciente debe ser capaz al final de una buena terapia de apañárselas sólo. Y en ese "sólo" hemos introducido "sin los demás", contribuyendo al desarrollo del egotismo como neurosis terapéutica. Pero en el PHG, la frase se completa con "la curación sólo puede venir de uno mismo (en el entorno)". A menudo se sustrae esta última palabra a la frase, que continúa en el

⁴⁵ FLEURQUIN, Dominique, y LAFFON, Martine : *Diccionari dels sentiments*. Barcelona. Pirene Editorial S.A., 1995 p. 393

⁴⁶ PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : ob. cit. pp. 32 y 33

párrafo siguiente de la siguiente manera "el self solamente se descubre y se realiza en el entorno" .⁴⁷

Pero en ocasiones, nos encontramos al final de la terapia a alguien que tiene un saber exquisito sobre todo, pero nada cambia, y que además se ha aislado del mundo en lugar de pertenecer a él. Es la persona que haciendo un mal uso de la terapia, o tal vez debido a una mala terapia (individualista), responde ante cualquier petición con "YO necesito", "YO no puedo ayudarte", "respeta-ME". Tantas veces se le ha dicho en terapia : "de acuerdo, eso es lo que quieren tus papas, pero 'TÚ' que quieres, 'TÚ' que necesitas". "¡Ya, ya, pero TÚ que deseas hacer"...que ha olvidado que es un "*querer en una situación dada*".

Tal vez este paciente y su terapeuta, en el trabajo sobre la toma de conciencia de la necesidad, o del deseo han olvidado la premisa, arriba mencionada, de que no hay una sola actividad que no sea función del campo organismo/entorno. En este tipo de situación, la "Función yo" está perturbada, pues está desconectada de la "función personalidad" y de las posibilidades del entorno. Sabemos que la función Yo elige teniendo en cuenta tres tipos de información : la que le proporciona la función ello, junto con la proporcionada por la función personalidad y las posibilidades del entorno. El egotista tenderá a aislar la función personalidad y al otro (el entorno), para poder decidir [eso cree él] sin " ser influido por los demás". Exagerando mucho, pero a veces el esperpento es el mejor espejo, estaremos colaborando en la construcción de un psicópata.

Isadore From y Michael Vincent Miller escriben que "el sitio primero de la experiencia psicológica, hacia donde la teoría y la práctica psicoterapéuticas deben dirigir su atención, es el contacto en sí mismo [per se], el lugar en donde el Self y el entorno organizan sus encuentros y se implican entre si"⁴⁸ Obviamente ese lugar es la frontera-contacto paciente-terapeuta, y la atención está dirigida a tal situación.

Nuestra teorización nos da un potente instrumento de trabajo al centrarnos en el "aquí y ahora del encuentro presente". En donde paciente y terapeuta se ven afectados y transformados, o susceptibles de serlo por dicho encuentro. Jean-Marie Robine nos dice :

es de cajón y un hecho de la experiencia común reconocer que el otro me afecta desde el momento en que estoy en su presencia. Me afecta, es decir me lleva a tener sensaciones, a pensar, a inferir, a experimentar corporal y emocionalmente...Incluso mi neutralidad, si existe la neutralidad, o mi indiferencia, no son el producto puro de

⁴⁷ PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : ob. cit. p. 32

⁴⁸ ibid. p. xxx. En la introducción que escribieron para la edición en inglés en 1994.

mi voluntad o de mis elecciones. Lo que experimento es *vínculo* (el subrayado es mío). Está relacionado con mi intencionalidad, ciertamente, pero también con la presencia del otro y con su propia intención.⁴⁹

Si el paciente nos dice “tengo miedo” o bien “estoy confuso”, o “me duele la úlcera”, desde el paradigma individualista buscaremos los tipos de miedo en situaciones pasadas; pero desde este paradigma, también podemos hacerle responsable de sus males, pidiéndole que cambie sus expresiones por inducciones como “me doy miedo”, “me confundo” o “soy confuso” o “soy dolor de estómago” o “me produzco dolor de estómago”. Sin embargo, desde el paradigma de campo, podemos sugerirle que explore “de qué forma yo le causo miedo, le confundo, le provoco dolor de estómago en el momento presente”, o “de qué forma no recibe de mí el soporte necesario” y otras posibles variaciones que me incluyen en su síntoma. La respuesta más inmediata será que nosotros no tenemos nada que ver (lo cual es una manera de negar la relación existente entre lo que ocurre en el organismo y el otro), pero si insistimos, ayudaremos a que el síntoma se ponga en "relación con...". Porque es cierto que el dolor de estómago, el miedo, la confusión, en definitiva el síntoma, los lleva el paciente, y los vive como características suyas; pero esto es así, porque ha olvidado que ha aprehendido verlo así, como el resultado de ajustes creadores en una interacción significativa. Y si algo tiene de bueno la enfermedad, es que reclama dedicación, el dolor y el sufrimiento piden "conceder a la amenaza todos los poderes a nuestra disposición"⁵⁰. Si no intentamos distraernos del dolor, al contarlo en terapia, se lo contamos a alguien para resolver un asunto inconcluso, trabajamos en la línea de movilizar la energía bloqueada. Pues "el sufrimiento emocional sirve para aislar el problema, ya que, trabajando y elaborando el conflicto, el self puede crecer en el campo de lo existente"⁵¹. Veamos un breve caso como ejemplo :

Pedro es un paciente que en medio de una sesión se retuerce de dolor, al tiempo que se lleva las manos a su estómago. Al preguntarle que le está ocurriendo, me dice :

P.- Nada, es mi úlcera que me molesta.

X.- ¿Qué ha ocurrido entre tú y yo para que se despierte la úlcera?

P.- Entre tú y yo nada. Tengo úlcera desde hace años, ya sabes mala comida, el tabaco, los cafés y claro el estrés. [bonita palabra que nuestros pacientes saben usar

⁴⁹ ROBINE, Jean-Marie : *Manifestarse gracias al otro*. Madrid. Los libros del CTP-11.2006. p. 127

⁵⁰ PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : ob. cit. p. 173

⁵¹ *ibid.* p. 173

con frecuencia, y que no describe gran cosa, y culpabiliza a algo abstracto como "el estrés].

X.- ¿Antes de venir te dolía? [aquí hago marcha atrás, por si acaso la úlcera se le ha despertado en una relación exterior. No olvido que la úlcera es una modalidad de contacto y de comunicación, pero puede ser que hoy no tenga que ver conmigo]

P.- No, antes no me dolía.

X.- ¿Y mientras esperabas en la sala de espera?

P.- No tampoco.

X.- Es decir, que te has dado cuenta del dolor, aquí, durante la sesión.

P.- Si, así es. He empezado a notar molestias hace un rato.

X.- De nuevo te quiero preguntar: ¿qué he dicho, o qué no he dicho hace un rato? ¿qué he hecho, o no he hecho hace un rato para provocar que te quemes por dentro y que tu respuesta ante mí sea el dolor de tu estómago?.

[No sin cierta dificultad, la de responsabilizar a otro de mis dificultades sobre todo si son psicósomáticas, Pedro puede aventurar con dudas que el humor que yo he introducido cuando me hablaba de su relación de pareja, y la familia de su mujer le ha molestado]

P.- [Con signos de enfado y de tristeza] He sentido que te burlabas de mi familia y que no te tomabas en serio mis dificultades. A veces tengo la sensación que tu lo haces todo bien, y que como los demás, no eres tan débil como yo.

X.- [Emocionado, avergonzado y con un nudo en la garganta respondo y pido disculpas] Perdona por haberte avergonzado, siento vergüenza por ello. No era mi intención infravalorar tu sufrimiento, era sólo introducir un toque de humor en él. Pero gracias por decirlo, pues así se más de la importancia que tiene para tí.

Este es un ejemplo entre otros muchos, de cómo un terapeuta gestalt aborda la relación terapéutica, como una situación real donde, la problemática va a surgir en el contacto. En el aquí y ahora de la relación terapéutica, se recrea el contexto relacional del síntoma. Estar dolido, es estar dolido con alguien que está delante de mí. En otras ocasiones habremos de hacer frente como terapeutas a la rabia o la decepción del otro, y tendremos que co-construir el puente que nos ayude tanto al paciente como al terapeuta a encontrarnos. Porque recordemos que si la retroflexión aparece como modalidad de contacto, nos está indicando que en el acercamiento del organismo hacia el entorno, ha surgido el temor, o la incertidumbre, sobre si se dan o no las condiciones de seguridad necesarias en la situación,

como para que paciente y terapeuta se encuentren. Más concretamente y con respecto a la rabia, la persona puede considerar, con razón o sin ella, que su entorno no es capaz de recibir las críticas, y de alguna manera al callar protege a alguien. O bien lo que se está protegiendo es la relación, pues uno siente como amenazante para ésta, expresar la rabia. Una estudiante de la formación escribía después de un fin de semana :

Me acuerdo de esta frase que Ximo me había dirigido en mayo de 2005: "puedes destruirme por lo que puedes decirme, quizás no me guste, pero estoy dispuesto a oír, y sé que me reconstruiré, más sabio, diferente. Y estará bien para mí, estará bien para ti, estará bien para la relación, pues todos cambiaremos. Ya que lo que tú ves como destrucción yo lo veo como deconstrucción. Para que algo nuevo surja, algo viejo debe dejar lugar. Y en cualquier caso tu tienes el derecho a expresarte y yo el deber de reconocerte". Creo que no olvidaré nunca esta frase. Creo también que experimenté lo que quiere decir durante y después de esta sesión. Y estoy de nuevo aquí.

Actuar responsabilizando prematuramente al paciente de su distorsión de las cosas, para que se responsabilice de sus actos puede ir en la misma línea intrapsíquica que otros enfoques, ya que se olvida la influencia del entorno. Pero además como parece ser que decía Isadore From, con cierta ironía "hay algo aún peor que la eyaculación precoz y es la responsabilización precoz".

La responsabilización precoz es uno de los baluartes del trabajo de algunos gestaltistas que siguen el modelo que Perls mostró en Esalen. Se dice que Perls tenía miedo al compromiso, a la relación ; sentía tanta angustia ante el "nosotros" que escribió la oración de la gestalt. Mi suposición es que al desarrollar su teoría a partir de la Introyección, que para él era la perturbación por excelencia, se vió empujado por su propia teorización, a adoptar una actitud reactiva contra todo lo que viene del entorno, considerando la influencia social que conduce a los introyectos como perniciosos. Su ejercicio profesional de los últimos años, que no su teoría como hemos visto más arriba, es un claro ejemplo de que ha abandonado la idea del campo, convirtiéndose en un terapeuta de lo intrapsíquico en lugar del terapeuta del contacto que se esboza en su obra de 1951. Gordon Wheeler escribe:

Perls considera al organismo (...) como fundamentalmente separado del entorno ; considera la salud en términos de una independencia rígida y reactiva frente a los

otros ; y así naturalmente, tenderá hacia un análisis de la experiencia como episódica y una serie de impulsos, en lugar de integrada y prolongada con un enfoque solamente en la figura, en vez de en la figura y en el fondo⁵².

Terapeutas de los años 60, en EE.UU., y de los 80 en España propugnaban el darse cuenta de los impulsos, expresarlos y actuarlos en el acto, como ejemplo de madurez, defendían un tipo de espontaneidad, donde lo único que valía era el propio deseo, sin tener en cuenta ni el contexto, ni la relación, ni a los otros. Para conseguir que se expresara, lo que ellos llamaban el "*ser auténtico*". "*Abandona tu mente, déjate llevar por tus sentimientos*", era uno de los eslóganes. Estos terapeutas, en su afán confrontador, pueden resultar agresivos, avergonzadores, y ridiculizan al paciente por no mostrarse desinhibido en público, por ejemplo.⁵³

Mientras que Perls y este estilo de terapeuta, que ha aprendido de él, consideran la interdependencia como debilidad y son reactivos frente a la relación, Lewin [citado por Wheeler] escribía lo siguiente : "todos necesitamos la ayuda continua de unos a otros. Este tipo de interdependencia es el desafío más grande a la madurez del funcionamiento del individuo y del grupo". Y añade a propósito de la autosuficiencia: "...el hombre hecho por sí mismo,... autosuficiente,...es una imagen tan trágica como la dependencia de la iniciativa destructora de un déspota benévolo".⁵⁴

En terapia reivindico el ser afectado por la otra persona, que entre otras cosas me acerca a la comprensión de su experiencia. Lo contrario sería negar la experiencia, negar el contacto. Negar al otro o negarme a mí en dicha relación. En cualquier caso minusvalorar la experiencia con el otro, y negar la interdependencia. Pero también supondría obviar uno de los mayores dones del ser humano, los sentimientos.

⁵² WHEELER, Gordon : *La Gestalt reconsiderada. Un nuevo enfoque del contacto y de las resistencias*. Madrid, Los Libros del CTP-5, 2002 p. 108

⁵³ Cfr. YONTEF, Gary : *Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Santiago de Chile. Ed. Cuatro Vientos, 1995 pp. 10-11 también pp. 104-105

⁵⁴ WHEELER, Gordon : *ob. cit.* p. 107

Ponencia presentada en el X Congreso Internacional y III Latino de Terapia Gestalt realizado en la ciudad de Villa Giardino –Córdoba- (Argentina) en mayo de 2007

Ximo Tàrrega Soler. Psicólogo clínico. Psicoterapeuta Gestalt. Miembro didacta del Institut Français de Gestalt-thérapie y miembro titular de la A.E.T.G.. Director del Centro de Gestalt de Valencia.

Bibliografía:

- BIBLIOTECA DE CONSULTA LAROUSSE : *Diccionario de Psicología*. Barcelona. Spes editorial, S.L. y RBA Promociones Editoriales S.L. 2003
- BRUCKNER, Pascal : *La tentación de la inocencia*. Barcelona. Edit. Anagrama, 1996
- CALVINO, Italo : *Nuestros antepasados : El vizconde demediado, El barón rampante, El Caballero inexistente*. Madrid. Alianza Tres, 1991
- CARDOSO PIRES, José : *De profundis*. Barcelona. Libros del Asteroide S.L., 2006
- DOVAL, Gregorio : *Diccionario General de Citas*. Barcelona. Círculo de Lectores, 1999 ; bajo licencia editorial de Ediciones del Prado, 1994
- FLEURQUIN, Dominique, y LAFFON, Martine : *Diccionari dels sentiments*. Barcelona. Pirene Editorial S.A., 1995
- FREIDES, David : *Trastornos del desarrollo : un enfoque neuropsicológico*. Barcelona. Ariel Neurociencia, 2002
- KAUFMAN, Gershen : *Psicología de la vergüenza. Teoría y tratamiento de sus síndromes*. Barcelona, Edit. Herder, 1994
- MASLOW, Abraham : *El hombre autorrealizado*. Barcelona. Edit. Kairós, 1989
- MERANI, Alberto L. : *Diccionario de Psicología*. Barcelona. Edit. Grijalbo, 1982
- PERLS, Fritz : *El enfoque guesáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile. Ed. Cuatro Vientos, 1976
- PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph y GOODMAN, Paul (1951) : *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección “Los Libros del CTP” 2002.
- ROBINE, Jean-Marie : *Contacto y relación en psicoterapia*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos, 1999
- ROBINE, Jean-Marie : *Manifestarse gracias al otro*. Madrid. Los libros del CTP-11.2006
- TODOROV, Tzvetan : *La vida en común. Ensayo de antropología general*. Madrid. Santillana, S.A. Taurus, 1995
- TOURNIER, Michel : *Viernes o los limbos del Pacífico*.
- WHEELER, Gordon : *La Gestalt reconsiderada. Un nuevo enfoque del contacto y de las resistencias*. Madrid, Los Libros del CTP-5, 2002
- YONTEF, Gary : *Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Santiago de Chile. Ed. Cuatro Vientos, 1995