

## Proceso y contenido: una integración Gestalt - Análisis Transaccional

Antonio Ferrara

*Publicato in: Boletín de Psicoterapia Integrativa Transpersonal – n.2, 1995*

***“Gestalt y Analisis Transaccional: dos polaridades que contradistinguen la naturaleza misma del hombre: el hambre como la necesidad de estructura de la teoría berniana, y el hambre como la necesidad de libertad, que me parece mas pròxima a la matriz gestáltica.”***

Lo que me parece verdaderamente fundamental, y que aprendí de la Gestalt, es la actitud de mirarse sin engaño y ponerse en primer plano tanto en el trabajo como en la vida.

Es la pregunta tan bien expresada por Buber en los cuentos de los Hassidim: *“¿Dónde estás tú?, ¿dónde estás tú en el camino de la vida?”*. *“Nada es igual en el tiempo”* fue la enseñanza que el Dios de la Biblia dio a Adán y que hizo temblar al jefe de la guardia cuando comprendió qué poco valía su posición de carcelero en comparación con la profundidad del rabino absorto en meditación, el viejo sabio: su prisionero (Brown, 1980).

Para mí, la Gestalt es sobre todo un empeño en realizar el propio potencial y proseguir en la vía del conocimiento. No olvido, sin embargo, que soy un psicoterapeuta, además de gestaltista, analista transaccional, con pacientes que me proponen experiencias y fenómenos patológicos muy diversos, por lo que he sentido -y siento- la necesidad de afinar mi bagaje de conocimientos clínicos recogiendo de otras fuentes cuando me parece que hay algo útil e integrable.

La vía para la realización mediante una experiencia directa es la más elevada y necesita menos tiempo, pero si faltan las cualidades para seguir este camino, lo mejor es utilizar una vía más gradual. El contacto puede suceder al instante a través de una toma de conciencia dada por una experiencia de meditación, o a través de una más articulada y sufrida elaboración de conflictos que produzca una integración.

El encuentro de Gestalt y Análisis Transaccional (A.T.) con la experiencia de las enseñanzas espirituales me permite una visión de la terapia que se mueve en la doble dirección de búsqueda espiritual y cura clínica. En otro lugar (Ferrara, 1991) he semejado A.T. y Gestalt como dos polaridades que contradistinguen la naturaleza misma del hombre: el *hambre* como la necesidad de estructura de la teoría berniana, y el *hambre* como la necesidad de libertad, que me parece más próxima a la matriz gestáltica.

Creo que la integración de ambos aspectos se ha producido por una recíproca necesidad de completarse y dar origen a una terapia que pueda moverse en diversas direcciones atenta ya al

proceso, ya al contenido, tanto a lo que ocurra entre los confines del Yo, tanto a lo que se experimenta más allá de esos confines cuando el ego se disgrega por efecto de una patología regresiva o por una experiencia profunda de conocimiento y de contacto con sí mismo.

Principio de supervivencia, principio de evolución: el padre y la madre.

Me parece particularmente importante la intuición de F. Perls cuando habla de que en cada necesidad subyacen dos principios fundamentales: sobrevivir y evolucionar. El primero tiende a la protección y a la supervivencia; el segundo, a la realización, a la evolución en un sentido amplio (Ferrara, 1991).

Supervivencia y evolución son los principios que guían la existencia y el desarrollo humano y son parte fundamental de la naturaleza más profunda del hombre, de su núcleo primordial, en tanto que el ambiente en que vive, el mundo de la relación con el objeto es el territorio específico, contingente, en el cual el hombre puede desarrollar el propio destino; la madre y el padre son los *contenedores* que, simbólicamente, representan respectivamente el principio de supervivencia y el principio de evolución.

El niño tiene la necesidad de integrar ambos principios y, por consiguiente, ambos modelos parentales. A las carencias de cada uno de estos modelos se puede atribuir patologías específicas.

Me parece que la psicología en general no ha dado al padre el mismo peso que ha atribuido a la madre en el crecimiento y desarrollo del niño.

Sin embargo, en las tradiciones espirituales el guía, el maestro, es principalmente una figura masculina: el padre. Esto me hace pensar que la psicología se ocupa más de la conservación que de la evolución, de preservar más que de integrar al niño; se ocupa de un proyecto de crecimiento que no va más allá de una forma de salud mental socialmente reconocida. El niño necesita integrar al padre, símbolo de afirmación y asertividad, que le enseñe los valores y lo guíe hacia la propia realización. Se desespera cuando le falta el modelo en el cual inspirarse. Se siente pequeño e impotente, se precipita en un vacío sin esperanza. El padre representa la polaridad de la madre que, en cambio, ofrece el dulce relajamiento de los abrazos fusionales, que enseña a estar, a dejarse ir en la contemplación.

Análogamente se precipita en el vacío cuando la fusión se interrumpe. El niño que se separa experimenta la pérdida de su existencia misma. Dos tipos de vacío, un vacío psicótico y un vacío narcisístico; el primero, relativo a la falta de *estructura* sobre la cual "*estar y agarrarse*"; y el segundo, efecto de un "*empuje a ir*" sin el apoyo y las indicaciones adecuadas para hacerlo.

Pienso que una terapia que tenga como propósito no sólo la cura de los síntomas sino también la realización del Ser tiene que confrontarse con este vacío en dos niveles: uno, relativo a una

separación y a una carencia proveniente de la relación con el objeto; y otro, más profundo, existencial, expresión de una separación primordial. El varío y el miedo a "*no existir*" son parte de la naturaleza de la condición humana, más allá de una crianza satisfactoria.

Existir con valor.

Estas consideraciones se relacionan con una visión del narcisismo, tema al cual he dedicado un estudio específico (Ferrara, 1991).

Desde este punto de vista, el narcisismo puede ser considerado un aspecto caracterizador de la naturaleza humana, que puede volverse patológico en varios niveles de intensidad o que puede quedar como parte de la estructura de la personalidad, como una característica de la naturaleza humana, siendo un efecto del impulso a evolucionar mediante el cual el hombre tiende a dar sentido a la propia vida.

Lo que es esencialmente frustrante, y produce narcisismo patológico, es la intención del niño a realizarse como un ser *perfecto* en la confrontación mundo-propia naturaleza que le muestra continuamente lo limitado que es. El narcisismo, en cuanto manifestación del principio de evolución, es una patología preferible a la carencia de padre. No es suficiente la invitación a crecer con riesgo, a explorar; es necesario indicar "*cómo hacer*": "*Salta al vacío y encontrarás algo*". Hay un momento para saltar y no es el mismo para todos. No se puede saltar sin una adecuada protección, interna o externa. Es necesario que el mensaje "*haz*" se acompañe de la indicación de "*cómo hacer*".

Esto vale también en terapia. El niño que se aleja para explorar el mundo quiere tener la certeza de que al regresar encontrará a alguien que le acoja para hallar respuestas a sus miedos y a sus dudas. Es la fase de aproximación descrita por Mahler (1978). En este momento es fundamental el rol del padre para que, armonizándose con el de la madre, juntos pueden dar un *permiso a existir*, sí, pero con valor (Ferrara, 1991). Existir no basta: el niño quiere sentirse importante y reconocido. Este reflejo le da el sentido de lo bello que es crecer y le invita a vivir con significado, recibe un profundo permiso para evolucionar.

Necesita una actitud explorativa que incluya riesgo y creatividad, fuera de los límites y de los confines del Yo; pero también necesita protección e indicaciones precisas sobre cómo afrontar sus miedos.

Cuando el terapeuta trata con el niño que vive en cada paciente, creo que es útil que asuma un mayor peso de tipo parental, alternando padre afectivo y normativo según las circunstancias, sobre todo cuando se confronta con patologías regresivas.

¿Qué modelo?

¿Cuál es el modelo que mejor puede responder a la elaboración terapéutica de estos principios y, en definitiva, a los aspectos de la terapia relativos al contenido?

Los terapeutas de la Gestalt desde hace tiempo hacen amplia referencia recogiendo diversas aportaciones y buscando soluciones en la teoría del contacto de Goodman aunque me parece que ésta no responde de modo satisfactorio pues quita valor a la intuición sobre el Ser, entendido no como instancia fija sino más bien como un ser, un *estar en el mundo*.

El Ser, en cuanto núcleo promotor de la experiencia, a través del "*descubrir e inventar*" produce la adaptación creativa. En cambio, cuando entramos en el discurso relativo a los episodios de contacto, creo que las conclusiones teóricas son más nebulosas y las respuestas, menos satisfactorias.

El mayor riesgo proviene de la posibilidad de considerar la metáfora de un organismo viviente en un ambiente como equivalente de la realidad. Pienso que la teoría del contacto de Goodman puede dar una buena imagen de conjunto de cómo funciona el hombre-organismo, el hombre biológico; pero, sea como sea, sólo es una metáfora de un individuo concebido energéticamente y, por consiguiente, dentro de una visión de tipo freudiano filtrado por Reich. Una visión que no puede satisfacer el concepto de *hombre psíquico* y no sólo psíquico, sino dotado de innumerables y posibles estados de conciencia.

La teoría organísmica, mal entendida, puede llevar a una nueva y más sutil neurosis: perseguir con afán la satisfacción de la carencia con el riesgo de no poder vivir nunca a fondo el post-contacto, porque en él se experimenta el "no hacer" y, por tanto, el riesgo del varío. La satisfacción compulsiva de las necesidades se vuelve sustitutiva de la intolerancia al vacío. Es más, la atención a los mecanismos de interrupción es un aspecto sobresaliente de la terapia, pero no el principal.

El mismo psicoanálisis abandona la terapia pulsional y basada en el desenlace de las defensas, para considerar los aspectos evolutivos y la globalidad de la persona, entendida como individuo que se actualiza. Me parece más apropiada, cuando nos ocupamos de los contenidos, una concepción de tipo evolutivo y atenta a las relaciones con el objeto.

La riqueza de la Gestalt no está en los aspectos analíticos de la terapia, ni siquiera en lo diagnóstico, pues no posee una estructura teórica organizada para este fin. Personalmente, prefiero rellenar los vacíos con lo que el psicoanálisis ofrece y con lo que el A.T. propone como modelo rico y articulado en la integración Gestalt-A.T. basado en la teoría del guión de E. Berne. Puede responder mejor a la realidad del paciente y es más gestáltico describir su condición, su estado, en términos de *decisiones existenciales* en las que la tendencia al crecimiento y la defensa que lo limita se entremezclan, y el rasgo que contradistingue esa adaptación específica se forma

como resultado complejo de diversos empujes a la supervivencia y a la evolución, así como de varias interrupciones defensivas.

Es muy diferente usar una terminología diagnóstica y describir al paciente en términos de personalidad *introyectiva* o *proyectiva* y, por consiguiente, definirlo a través de su defensa principal, que presentarlo en términos de experiencia: " *Ya que los otros me dan miedo, evitaré los contactos y viviré aislado*". O también: "*Para ser apreciado estaré siempre disponible, no diré nunca que no*".

Esta modalidad descriptiva presenta al paciente con caracteres que lo contradistinguen como una persona distinta de las otras, en todas sus manifestaciones y en los comportamientos repetitivos que, implícitamente, sugiere su historia. Se viene a establecer rápidamente un puente entre pasado y futuro: hoy repito lo que fui ayer y anticipo lo que seré mañana.

Teoría del guión integrado

Ahora quiero profundizar en algunos puntos centrales de la teoría berniana del guión, parcialmente reelaborada por mí, relacionándola con una visión gestáltica.

El niño, al nacer, es potencialmente libre, pero enseguida se da cuenta de que eso no es así: depende de otros, más grandes y potentes que él, para su supervivencia. Como antes veíamos, tiene dos necesidades fundamentales -sobrevivir y evolucionar- de las que derivan todas las demás: las de orden fisiológico ligadas a la supervivencia, y las más concisamente psicológicas, ligadas al desarrollo y crecimiento.

Entre estas últimas se incluye la necesidad de superación de las etapas evolutivas. Varios elementos determinan el futuro del niño: el ambiente que emite mensajes, sus necesidades, y su vulnerabilidad que deriva del hecho de que no tiene todavía una comprensión adecuada de los fenómenos que vive, ni una fuerza reactiva a las experiencias que le vienen impuestas. Recibe mensajes que de diversas formas le envían tanto los padres como los que se encargan de su crecimiento y educación.

Si el mensaje permite la satisfacción de la necesidad o carencia y la superación de las etapas evolutivas, favorece el contacto: es un permiso y, como tal, tiende al desarrollo psicofísico y, así, puede ser asimilado. Cada vez que el niño recibe un permiso, el ciclo de contacto se puede completar y lograr la satisfacción.

En cambio, cuando el mensaje es limitante o, dicho de otra manera, es un *mensaje de guión*, el niño se retira del objeto de su necesidad y lo que experimenta se interrumpe. Si la experiencia limitante es altamente traumática o se repite en el tiempo producirá una falta, un agujero en la personalidad. Esta gestalt abierta va a continuar reclamando atención hasta que sea completada.

Las primeras y más graves interrupciones se refieren a la vida misma del niño y, por eso, el primer y fundamental permiso será el de *"existir y sobrevivir"*, relacionado estrechamente al de *"crecer y evolucionar"*.

Ante los estímulos ambientales el niño no es pasivo; hace una selección que, sin duda alguna, está condicionada por la fuerza de los eventos externos, pero que siempre es personal.

Así construye su única e individual adaptación a la existencia. Tiene responsabilidad propia, no está oprimido por un destino inevitable, sino que es árbitro de lo que escoje. Es cierto, sin embargo, que la capacidad lógica es limitada y posee un pensamiento mágico, concreto, intuitivo.

Tiene un gran potencial creativo y una hirviente fantasía. Hay en él un *pequeño profesor*, como lo llama Berne, que le da las explicaciones de las experiencias que vive y las interpreta con un procedimiento que sólo empáticamente podemos imaginar.

Cuando los mensajes provenientes del exterior entran en conflicto con las necesidades del niño, éste se encuentra en un impasse y tendrá que tomar decisiones de supervivencia que tutelen contemporáneamente su deseo de ser reconocido: *"¿Qué haré para sobrevivir y para tener un espacio en este mundo?"*. Hará, por lo tanto, una selección que va a determinar las líneas generales sobre las que va a basar la propia existencia; selecciones que, por una parte, lo defienden y gratifican y, por otra, lo limitan.

Estas decisiones serán las gestalts fijas que van a caracterizar su vida hasta que la terapia u otro evento provoquen una redecisión cognitiva, emocional y somática que permita el restablecimiento de su sano flujo vital hacia una plena satisfacción.

Impasses: una profundización clínica

El trabajo de terapia sobre el contenido pasa esencialmente por la elaboración del conflicto entre mensajes ambientales y necesidades (se incluyen las necesidades evolutivas del niño) hasta redecidir, como he dicho, sobre las decisiones existenciales limitadoras, decisiones que se han tomado, sobre todo, en los primeros años de vida. El trabajo sobre los impasses puede volverse más puntual y focalizarse, con diferentes técnicas y modalidades de intervención, en tres grandes períodos evolutivos que contienen diversas fases, con las que se pueden relacionar diferentes áreas patológicas.

En un período precoz los mensajes ambientales producen impasses somáticos y dan lugar a posibles patologías de tipo psicótico. Niegan el período de supervivencia; son impasses ligados, sobre todo, a la relación con la madre. Quiero precisar que el mensaje ambiental es filtrado por el niño según sus características individuales y, por consiguiente, según lo congénito que hay en él.

En la fase de exploración - acercamiento, el impasse está mucho más ligado a los mensajes que

prohíben el crecimiento y la evolución y a las características emocionales de la personalidad. En esta fase pueden surgir patologías borderline y narcisísticas. La relación con el padre se va haciendo relevante.

En el tercer período, el impasse está más ligado a prohibiciones y enseñanzas de orden social. Las capacidades están más desarrolladas. La tarea evolutiva es la de integrar a los padres, es decir, a los modelos masculino y femenino, con el menor conflicto posible, para que los padres no continúen *peleando dentro de nosotros*. Esta última es el área de intervención más habitual de la Gestalt clásica.

La idealización negativa y positiva: la adaptación compleja.

Un aspecto particular del impasse es el íncubo en los sueños o la *entidad* terrorífica, monstruosa, que persigue al niño en el estado de vigilia. Paraliza y bloquea, parece no tener origen; es vivida como una presencia del todo irracional contra la que no se puede hacer nada.

La asociación de Gestalt y A.T. nos permite afrontar estos bloqueos complejos e identificar los mensajes ambientales que, elabora-

dos por el *pequeño profesor*, han sido transformados en *idealizaciones negativas* (término propuesto por mí), que son facilitados por prohibiciones muy profundas de las que el niño ha hecho graves y peligrosas fantasías para su supervivencia.

Elaborando analíticamente el aspecto *monstruoso*, es posible reencontrar los mensajes paternos y ambientales, hacer que se tome conciencia de su contenido y reconducirlos a una dimensión real. El mensaje de preocupación proveniente de una madre aprensiva y sofocante es muy diferente del rostro amenazante que puebla los sueños nocturnos.

Por otra parte, la idealización positiva no es menos limitadora. Es compensatoria del vacío, del sentido de impotencia. El aspecto creativo se hipertrofia, supera la tendencia natural a satisfacer las carencias y necesidades evolutivas dentro de términos realísticos. Va más allá de la necesidad. Esta se representa descomunal y, por lo tanto, inalcanzable.

La modalidad compensatoria y defensiva que busca el mito de la satisfacción impide, paradójicamente, la misma satisfacción. La gestalt continúa quedando somática y emocionalmente abierta y se cierra a través de un desordenado proceso cognitivo que parece llevar a una conclusión del tipo "*Si no se ocupan de mí ante mis necesidades y carencias quiere decir que no valgo lo suficiente, por eso no soy amado. Así que me volveré especial, haré hablar de mí. Buscaré las cosas extraordinarias que pueda admirar y perseguir*".

Este proceso, particularmente desarrollado en el narcisismo, me parece común en cada individuo con distintas variaciones de intensidad. La elaboración cognitiva y el refugio en la fantasía

grandiosa disminuye la angustia de la frustración. La vida toma un sentido falso y estrecho pero con dirección, algo a lo que agarrarse cuando la alternativa es el vacío. La imagen de sí se vuelve una *identidad* a la que nos ligamos de modo indisoluble.

Existimos en cuanto existe nuestra adaptación. Fuera de esto está el “*no existir*”. Muchas veces, en terapia, me he encontrado con asuntos de este tipo que reflejan el propio rasgo carencial dominante: “*Existo porque sufro, si dejo de sufrir siento que me pierdo, no sé quien soy*”.

Me parece que la paradoja gestáltica de la aceptación está en el ámbito de dejar de crearse ilusiones y fantasías y, finalmente, llegar a nuestra esencia, a lo que somos. Y no quiere decir que sólo seamos limitados.

El continuo de conciencia.

Para concluir, quiero decir algo sobre lo que creo que es el aspecto más caracterizador de la Gestalt. La considero una enseñanza sobre la manera de ser. El flujo de conciencia, con todas las aplicaciones que Claudio Naranjo, sobre todo, ha difundido, pone la Gestalt muy cerca de las escuelas de conocimiento, más cercana a una enseñanza tradicional que a un enfoque clínico.

La Gestalt posee una increíble virtud: tiende a la completitud, y, aun más, es un enfoque plenamente autónomo que se diferencia de las otras escuelas por el tipo de hombre que quiere formar. La búsqueda de sí, de la propia naturaleza, es mucho más que las meras, y contingentes, búsqueda del placer y fuga del dolor, es una condición de superación de los apegos.

Estos conceptos están implícitos en la experiencia del continuo de conciencia que considero una técnica y, a la vez, una síntesis del *ser gestáltico*: en cada momento consciente y presente en la propia experiencia. Entonces no hay más impasse, no hay más neurosis.

## Bibliografía

Berne, Eric. 1985. *Análisis Transaccional en psicoterapia*. Ed Psique. Buenos Aires.

Berne, Eric. 1979. *Ciao e poi*. Bompiani. Milán.

Brown, J. 1980. *Buber e Gestalt*. en *The Gestalt Journal*. Vol III. n° 2.

Erskine, R. 1980. *Script cure*, en *The Transactional Analysis Journal*. Vol X. 2-4.

Ferrara, A. 1990. *Vuoto e creatività nella terapia della Gestalt*. Caleidoscopio, marzo-agosto.

Ferrara, A. 1991. *Appunti sul Narcisismo*, en *Patologie limite e narcisismo nella teoría e nella pratica transazionale*. Marotta, Napoles.

Goolding, M.R. 1983. *Il cambiamento di vita nella terapia ridecisionale*. Astrolabio. Roma.

Holtby, M. 1976. *The origin and insertion of script injunction* en *The Transactional Analysis Journal*. Vol IV, n° 4.



- Horney, Karen. 1984. *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*. Paidós. Barcelona. Kohgut. H. 1976. *Narcisismo e Analisi del sé*. Boringhieri, Turín.
- Mahler, M.S. 1978. *La nascita psicologica del bambino*. Boringhieri. Turín.
- Norbu, Namkhai. 1987. *Il cristallo e la via della luce Norbu*. Astrolabio. Roma.
- Naranjo, Claudio. 1990. *La vieja y novísima Gestalt*. Cuatro Vientos, Chile.
- Naranjo, Claudio. 1990. *Enneatype Structures*. Gateways/Idhbb, Nevada City.
- Thomson, G. 1983. *Development failures during child development and their associated pathologies*. en *Transactions (New Series)*. Vol I. Londres.
- Wollam, S. y Brown. M. 1985. *Analisi Transazionale*. Cittadella Editrice, Asís.