

Gestalt... y algo mas

Antonio Ferrara

Traduzione Rosa Venturini

Publicato in: Gestalt, Teoria y Tecnica, n. 25/2005, Revista de Terapia Gestalt - AETG.

"La presencia, vivir el proceso y la experiencia del vacío son los ingredientes, apoyados por una psicología sutil del no apego y de la superación de la ignorancia, que aleja de la naturaleza de la mente."

Si jugéramos a "¿qué salvarías de la Gestalt?" tendría que reponer muchas cosas en la cesta del pan. Elijo mirar hacia algunos de los aspectos que me parecen más característicos. He buscado en distintas direcciones, con espíritu de integración. He querido juntar mis experiencias, buscando los factores comunes y creyendo que las diferencias se pueden integrar dando resultados más ricos. A partir de esta actitud, he sido crítico con los que, a través de la búsqueda de las epistemologías y de las "verdades" teóricas, quieren afirmar lo que verdaderamente es Gestalt y lo que no lo es, tal vez definiéndola como terapia fenomenológica y olvidando que justo la fenomenología no quiso "creencias", declarando la primacía de la experiencia. No se puede parar el tiempo y tampoco es necesario proteger el acercamiento de las contaminaciones externas. Lo que es cierto es que la Gestalt de hoy es muy diferente a la que yo conocí hace años, cuando estaba cerca el eco del trabajo de F. Perls. Los mismos gestaltistas difieren profundamente entre ellos en la forma de trabajar y pensar. También es cierto que nuestra cultura es distinta de la de los años '60 y '70 del siglo que acaba de terminar, así como lo son las patologías. Además, la gran capacidad de nuestro tiempo de transmitir velozmente y de manera capilar conocimientos e informaciones, ha creado un gran flujo de experiencias que han permitido el recíproco conocimiento entre los muchos sistemas terapéuticos que existen actualmente, y no solo a través de teorías, sino también a través de la experiencia directa. "La técnica fue quizás el aspecto que más ha hecho famosa la Gestalt, aunque es obvio que lo descubrió F. Perls riene otro alcance, pues la praxis gestaltica revolucionó la manera misma de hacer terapia" Sin embargo, hay algunos principios de la Gestalt que considero fundamentales y como tales capaces por su universalidad y espesor de agrupar y amalgamar otros conocimientos e integrarlos en un conjunto coherente y unitario. La técnica fue quizás el aspecto que más ha hecho famosa la Gestalt, aunque es obvio que lo que descubrió F. Perls tiene otro alcance, pues la praxis gestaltica revolucionó la manera misma de hacer terapia, como por ejemplo ocurrió con el Análisis Transaccional, que la hizo suya. Un diálogo entre partes que se alternan entre las dos sillas puede funcionar solo, sin que el terapeuta intervenga mucho. Es también verdad que las modalidades simples y directas de entrar en relación pueden provocar fuertes implicaciones, imprevistos cambios de estados de ánimo, producir actitudes y darse cuenta insospechadas, visibles y comprobables en la misma sesión de terapia. El énfasis sobre la expresión emocional y la transparencia, en la cual también el terapeuta se involucra han hecho cultura. Perls enseñó a sacar de manera explosiva lo reprimido que Freud analizaba y conceptualizaba y la experiencia, convertida en manifiesta, podía ser inmediatamente tratada. El conflicto salió de la dicotomía Super Yo/Impulsos y se convirtió en diálogo entre las partes, complejas como 'personas'. El entorno no sólo influye, puede convertirse en una incorporación con la cual nos identificamos y como tal oprime desde dentro a otras partes de la personalidad que la sufren como víctimas. El discurso no es distinto del que hizo E. Berne, que asumió como base de la formación de los Estados del Yo la incorporación de piezas de realidades externas al individuo, piezas del padre que se organizan en estructuras estables, en continua relación con las instancias y, las necesidades del niño. De aquí la teoría que lleva a definir los Estados del Yo en terminus de Padre, Adulto y Niño,

según una filosofía fenomenológica dirigida a mirar hacia las realidades efectivas, más que hacia conceptos. La enseñanza de Perls camina entre dos niveles. No es suficiente quedarse en la idea organicista en términos estrictamente biológicos, que lleva también a las teorizaciones en términos de Ciclo de contacto. Es verdad que cada contacto resuelto desemboca en un punto neutro, en la indiferencia creativa, que se experimenta como un estado de paz. El primer Perls no profundizó ulteriormente el discurso, más lo hizo implícitamente en los últimos años de su vida, y quedó claro que se refería también a una dimensión más sutil, no solo biológica, cuando hablaba de sabiduría organicista. "En una terapia más evolucionada nos ocupamos del sentido del estar en el mundo, del sentido mismo del existir. Nos interesa el proyecto de hombre al cual aspirar." También en la elaboración del conflicto la meta es la pacificación. El crecimiento va hacia este camino y el conflicto, por lo tanto, se dirige integrando las partes. No hay que eliminar una a favor de la otra. Las categorías del bien y del mal son causa de escisión y en Gestalt queremos integrar. Cada aspecto de la personalidad tiene su potencial. El arte del terapeuta se mide no tanto por su capacidad de llevar al paciente a expresar con fuerza y verdad sus emociones, que puede quedar como un mero ejercicio si no es finalizado, sino por el saber crear a partir de una confrontación de intereses un acuerdo, en el cual ambos contendientes internos sean respetados y tengan derechos. De aquí nace la nueva Gestalt, el nuevo orden. Es un proceder para dar espacio a lo invisible que es ya parte de las posibilidades del paciente, pero todavía no se ha organizado de forma manifiesta y coherente. Esto significa también permitir el emerger de una tercera experiencia, que es lo nuevo, lo desconocido, resultado del encuentro entre las polaridades. Integrar quiere decir hacer emerger y más todavía, permitir la superación del dualismo de una visión de la realidad, generalmente compartida, que parte de una actitud de evaluación de los fenómenos, antes que de la aceptación del como es. Técnica y metodología en sí mismas cuentan poco, lo que buscamos es identificar las potencialidades. No tratamos las neurosis como un simple síntoma, o no sólo. En una terapia más evolucionada nos ocupamos del sentido del estar en el mundo, del sentido mismo del existir. Nos interesa el proyecto de hombre al cual aspirar. Todo queda implícito en el principio de autorregulación organicista, que se hizo fundamental para concebir la presencia de una sabiduría intrínseca, que guía los procesos de la existencia, la mayor parte de los cuales son inconscientes, y no solo de tipo estrictamente biológico o conservador. Considero implícito en el potencial de autorregulación un proceso inefable, una capacidad de evolución y de decisión que se actualiza y crece a través de la experiencia. No es un ente y no es cosificable y sin embargo aunque no tenga forma, produce formas. E. Berne hablaba de un Pequeño Profesor que, sobre todo intuitivamente, guía al niño para orientarse en el entorno en el cual vive. Es la metáfora de un pequeño Adulto, un hombre in fieri que, no conociendo el mundo y además limitado en sus experiencias, puesto que es realmente frágil, elige, guiado por una sabiduría natural, más intuitivamente que de manera racional. La atención está dirigida en especial hacia lo que le permitirá sobrevivir: cómo recibir atención para ser cuidado y amor que le permita crecer. El hombre tiene instinto de conservación y está protegido por tres "hambres", según Berne: el hambre de estímulos, el hambre de estructura y el hambre de relación, que producen reconocimiento. El potencial orgánico pierde fuerza en el contacto con el entorno y los factores de conservación tienden a prevalecer dando forma a nuestros recorridos de vida. Parece una paradoja, el potencial orgánico necesita de educación y la limitación del entorno y del ser hombre, por un lado, apaga las potencialidades y por otro, estimula la búsqueda. Así como los procesos de idealización pueden favorecer el crecimiento, cuando no se exasperan y no se convierten en rígidos. La autorregulación tiene naturaleza de proceso y se organiza en estructuras que se manifiestan en formas visibles. El interno y el externo están interconectados y es justamente el intercambio con el entorno lo que lleva al ser a hacerse persona, el potencial va hacia el fondo y se pierde su presencia, que, sin embargo, coexiste en la cosa misma que está existiendo. En resumen, tenemos todo lo que nos sirve para organizar nuestros ajustes de manera

fluida y creativa, pero al mismo tiempo cometemos equivocaciones. Debido a necesidades de supervivencia, nos fijamos en elecciones arcaicas que tienden a estandarizarse y a repetirse también durante toda la vida. También esta es una paradoja. Estamos dotados de sabiduría natural es indefinida y que como tal, necesita desarrollarse a través de la concreción del existir. Hace falta una maduración que le permita actualizarse antes que nada liberándose de los estereotipos del carácter y de la personalidad que ella misma contribuyó a construir. Puede aparecer ahora contradictoria la invitación a la aceptación del como somos, el dejarse ser antes que el oponerse. A la cultura del esfuerzo, la Gestalt contrapone la naturaleza del ser y la postula como vía para el cambio, avisando que la misma búsqueda de cambio puede constituir un esfuerzo. Empero, es necesario un empeño, las cosas no ocurren así como así, hace falta darse cuenta y la autoregulación consciente se convierte implícitamente en elección. La sabiduría crece a través del conocimiento, aunque esté ya presente desde el origen. Si se abandona al niño a su sabiduría intrínseca, pronto será un niño muerto. Puesto que no entiende dónde termina el suelo y empieza el vacío, no conoce la diferencia y se precipitará, si alguien no lo enseña. La sabiduría necesita apoyo y maestros. Hace falta quien ponga informaciones en nuestros laboratorios internos para que sean procesadas y adquieran sentido. "La presencia, vivir el proceso y la experiencia del vacío son los ingredientes, apoyados por una psicología sutil del no apego y de la superación de la ignorancia, que aleja de la naturaleza de la mente." Entonces, vivir el proceso se convierte en una meta. Aunque viviendo de hecho y naturalmente en un constante devenir, es difícil entender completamente su sentido y poderse integrar al fluir de la experiencia. El ejercicio del Continuo del darse cuenta nos hace percibir esta posibilidad y nos apoya, nos prepara para estar presentes y es la presencia la que proporciona continuidad y el sentido del estar-aquí. Más que la suspensión de los síntomas, buscamos seguridades de que seguiremos existiendo y que no acabaremos en la nada. De aquí el esfuerzo que hace desde siempre el hombre por entender. Quiere entender y el entender más que ayudar distrae y se convierte en un sustituto del ser. La Gestalt lo sabe. De aquí nace la necesidad de la fe que sustituye a la efectiva experiencia, capaz por sí sola de borrar la duda. Esta es una gran diferencia en relación con una terapia fundada solo en la comprensión intelectual. La Gestalt desterró el entender a favor del ser. Experimentar la presencia del ser es una ulterior evolución. Quizás durante mucho tiempo estos principios eran más propaganda que práctica efectiva. La terapia Gestalt, la que mayoritariamente se ha divulgado, se enfocó en el proceso, es decir, sobre todo, en lo que se manifiesta, en lo obvio, y en la expresión. Y de este repertorio se entendió que emergían los significados. Lo invisible que aflora a la conciencia por el solo hecho de hacerse consciente se vuelve a ajustar y produce nuevas integraciones. El 'Experimento' vivificado por la energía reprimida convertida de nuevo en disponible e impregnado de sabiduría autorreguladora puede canalizar hacia nuevas elecciones. El modelo ha dado grandes frutos, especialmente cuando el terapeuta ha sabido leer la naturaleza y las necesidades del paciente. Con todo, tengo la impresión de que los gestaltistas entendieron poco el significado más profundo de lo que enunciaba Perls y honestamente ni siquiera sé si él mismo conociera el sentido y cuantas ulteriores implicaciones fueran posibles. Con Naranjo, la atención hacia el proceso llevó a la asimilación de la dimensión meditativa en la cual los parámetros conciernen el alcance de un estado mental generalizado, cuya cualidad por sí sola absorbe y en sentido terapéutico resuelve. El axioma fue: la terapia puede desembocar en territorios más amplios hacia una curación también espiritual. La presencia, vivir el proceso y la experiencia del vacío son los ingredientes, apoyados por una psicología sutil del no apego y de la superación de la ignorancia, que aleja de la naturaleza de la mente. En base a las consideraciones hechas sobre el proceso, deduzco que en lo invisible están presentes también los esquemas organizativos de cuanto se manifiesta y que la Gestalt se puede enriquecer por una lectura de estos esquemas que llevan consigo las reglas del comportamiento humano. A veces, la terapia queda relegada a una mera comprensión y no se desglosa el comportamiento desajustado, puesto que no se ha entendido el sentido y la función,

también desajustada, del mapa existencial. Hasta que no queden claras las ventajas implícitas en un bloque psicológico y cuáles son los principios defensivos, conservadores de la existencia que los mantiene en vida, es difícil la asimilación de nuevas experiencias. Aunque sean auto generadas, terminan por convertirse en un introyecto apoyado en un terreno que no lo acoge. Sigue sobreviviendo un sabotador interna que se opone al cambio. A la terapia de proceso hay que juntar el trabajo sobre las estructuras. Perls lo tuvo claro cuando dijo que el interés de la Gestalt es trabajar sobre el Guión de vida y sobre los mandatos que lo apoyan. En una concepción gestaltica, la forma es una complejidad y como subraya el mismo Perls, las formas complejas no son sólo la suma de los elementos, hace falta la chispa para transformar el hidrógeno más oxígeno en agua. Es necesario por lo tanto conocer los componentes de esquema organizativo del modelo de vida individual y de la cultura que lo ha producido y, de manera más articulada, los entretrechos emotivo-cognitivos que le han dado forma cuando se han encontrado. La forma más compleja y fenomenológicamente organizada que conozco viene de las concepciones de E. Berne, quien, partiendo de una personal elaboración de una teoría de los Estados del Yo, cuyos preliminares estuvieron en P. Federn y E. Weiss, en el tiempo elaboré un sistema orgánico para comprender el esquema de vida que nos guía en las etapas esenciales del desarrollo, para después convertirse en "Script" definitivo, que caracteriza toda la existencia. La Gestalt dio una gran contribución y ofreció una metodología de trabajo que permitió traducir en experiencia el mundo escondido que Berne empezó a conocer y a tratar a través de instrumentos sobre todo analíticos. En mi modelo de trabajo sobre el Guión, utilizando técnicas gestalticas, pude profundizar en las escenas arcaicas y hacerlas revivir para descubrir a través de la experiencia directa los núcleos originarios que influyen en la vida actual. El paralelo entre pasado y presente permitía evidenciar la gran incongruencia del vivir hoy con pensamientos, emociones y actitudes que pertenecen de hecho a una época arcaica de nuestra vida. Vivimos sostenidos por las decisiones infantiles. En síntesis, yendo y viniendo entre el pasado que trae contenidos del guión y el aquí y ahora que los refleja, entre estructura y función por lo tanto. Y gracias a la activación de las potencialidades adultas, es posible actualizar cuanto del mundo infantil, incongruentemente, todavía persiste en la vida actual. Los Estados del Yo arcaicos, Padre y Niño, lo primero como incorporaciones no asimiladas de 'trozos' de experiencia que vienen del mundo externo y lo segundo como repeticiones inconscientes de maneras de pensar y de sentir vividas efectivamente por el niño, aunque a veces solo en la imaginación, sobreviven de manera latente, listos para ser reactivados. Se presentan ambos como formas actuales y congruentes de ser y actuar que de hecho, colocados en el aquí y ahora, fuera del tiempo, y de la realidad que favoreció su desarrollo, condicionan el comportamiento evocando posturas existenciales arcaicas y por lo tanto ya no adecuadas. Hace falta actualizar las antiguas visiones, hay que reactivar la sabiduría orgánica. Es necesario desarticular los núcleos cognitivos arcaicos y el pensamiento infantil, grandioso y generalizado, para favorecer una perspectiva coherente con las experiencias efectivamente vividas. 'Nadie me quiere, no me entienden, la vida la tiene conmigo, no valgo nada' y muchas más creencias reducen la acción vital. La fobia, la pesadilla, el síntoma psicossomático, el malestar existencial, son el efecto de estas visiones distorsionadas asociadas a otros estados emocionales incongruentes. El niño aprende del entorno las emociones que tiene que utilizar y las que no. De algunas no hace experiencia, puesto que en su mundo no se utilizan. En otros casos, falsifica su comportamiento y aprende a ser inauténtico. Esta siempre triste, nunca enfadado, complaciente. Sonríe cuando debería gritar o quizás llorar. Cuando elige, el niño no piensa en la autenticidad sino en la mejor posición que podrá ganarse entre los otros y, en consecuencia, adoptará las actitudes que le pareciera puedan recibir mayores aceptaciones sociales. Si cuando esta triste obtiene mayor atención, aprenderá a serlo cada vez más y por fin se convertirá en una emoción habitual, definida en AT como 'parasitaria', en cuanto tiene sobretodo una función manipuladora. El niño elaborará una convicción tipo: 'si estoy triste se darán cuenta de mí', e incluso en vez de expresar rabia la

sustituirà con un llanto, hasta perder, con el tiempo, el darse cuenta de la emociòn originaria. El suyo se convierte en un modelo forzoso, repetitivo, estereotipado y naturalmente la emociòn substitutiva no satisface cuànto se esperaria. Se percibe por los interlocutores como inautèntica y la necesidad, a la cual esta incongruentemente conectada, nunca està plenamente satisfecha puesto que falta el estado emocional natural que, teniendo su especifica funciòn, llevaria a resultados efectivos. Para entendernos, el miedo esta relacionado con algo que va a ocurrir u ocurrirà. No tiene sentido el miedo relacionado con un evento del pasado. Es una emociòn que prepara para la defensa, por lo tanto precede al evento. La tristeza, en cambio, està conectada con la pèrdida, con algo que ya no està o que podìa ocurrir y en cambio no ocurriò. Estamos tristes por algo que ha pasado. La rabia, por su parte, se tiene por lo que esta ocurriendo justo en este momento; va unida a los acontecimientos del presente. Quiero y no logro, estoy ofendido o agredido y con la rabia reclamo o me defiendo. Sin embargo, cuando estamos constantemente enfadados, la emociòn se convierte en improductiva y el sentimiento natural se transforma en un rasgo del caràcter. Nos enfadamos incluso delante de la frustraciòn de un deseo, tambièn con nosotros mismos, y entonces la agresividad perjudica en vez que ayudar. Emociones y convicciones son el fruto y a su vez la causa de decisiones existenciales que se retroalimentan a travès de un proceso circular que determina las lineas guià sobre como vivir, con el objetivo de obtener la mayor ventaja con el menor riesgo posible. 'Tengo que trabajar mucho, seré util, responderé a las exigencias de todos'. Estas y otras elecciones estàn determinadas por la misma convicciòn de base: '... en caso contrario no seré aceptado, no me querràn'. El niño se garantiza la existencia y lo hace convirtiéndose en un rìgido modelo que tiende a quedarse igual a si mismo. Es una necesidad

arcaica la de estructurar su tiempo segun reglas conocidas. La libertad de elecciòn se enfrenta con la necesidad de estabilizar los comportamientos para no inventarse la vida cada dia. De aquì los automatismos. Los ajustes se pueden replicar y tienen la ventaja de fundarse sobre reglas conocidas. Una vez adquiridos, funcionan de manera inconsciente. El vaciò de estructura equivale al vaciò de ser y por lo tanto es intolerable. Cuando la estructura es sòlo defensiva, a las ventajas corresponde una pèrdida de curiosidad y espontaneidad que la convierte en rìgida y quita sabor a las experiencias. Incluso antes que a las necesidades y a los deseos, el apego es hacia el modelo existencial y así nos convertimos en 'ignorantes' de nuestra naturaleza. El individuo neurotico, que se ha convertido en rìgido, de alguna manera està parado delante del fluir de la vida. El inmovilismo que paraliza viene del miedo de lo desconocido pero tambièn de la falta de referencias y del riesgo del castigo cuando se desafia lo prohibido. En la concepciòn de C. Naranjo, el vaciò del ser, la separaciòn de una unidad originaria, crea un estado de angustia del cual nos defendemos identi ficanònos con nuestros mismos ajustes. De aquì nace la confuciòn que mantiene en vida las formas de existencia que encarnamos en el caràcter. Nos convencemos de la màs limitadora de las convicciones, fruto de la ceguera y de la imposibilidad de reconocer nuestra esencia. En la pratica nos identificamos con el caràcter y adquirimos una màscara que se convierte en nuestra idcntidad. Las decisiones tomadas dan vida a estructuras, formas, que se manifiestan en formas de vivir que se convierten en piel. "El niño se garantiza la existencia y lo hace convirtiéndose en un rìgido modelo que tiende a quedarse igual a si mismo." Una paciente que se siente extraviada cuando pierde las referencias tiene como estrategia la de asumir comportamientos diversificados segun las circunstancias; y las suyas no son respuestas congruentes con los reales deseos, que por otro lado ella ni siquiera reconoce. No toma la iniciativa pero, si la estimulan, entoncessì, se activa y se convierte en incasable. Tiene la necesidad que le 'den a la tecla' y entonces, 'robotizada' se involucra en el hacer. Es obvio que no se atreve a arriesgarse. Ha aprendido a condescender y reacciona sòlo cuando se identifica con la expectativa del otro. Así, nunca se lleva sorpresas, logra mantenerse a flote adquiriendo cada vez los roles que le permiten adoptar distintas identidades. ¿Como no aceptarla así de disponible? Lo que falta es ella misma, con sus necesidades, sus deseos, sus pensamientos. Aquì està el problema. No tiene

nada suyo, esta convencida. Cuando la invito a expresar algo suyo, de percibido, de verdadero, està perdida, tiene una risa floja y se cubre detras de una serie de 'no se', vacia, hasta convertirse en necia, ella, tan capaz y eficiente. Su vacío es el efecto de la profunda represion, con la cual ha borrado pulsiones y necesidades naturales, y su derecho a existir. Hoy se percibe sin espina dorsal y se desespera, no logra encontrar su camino. El vacío neurotico no siempre tiene los mismos orígenes. Es la otra cara del vacío meditativo. Nace de la ignorancia del estado natural e impregna el caracter. En la base del vacío es posible encontrar las carencias familiares que el paciente manifiesta en su comportamiento y recupera a través de experiencias de tipo regresivo. M. muy pronto ha sentido que no podía contar en la protección materna y desesperada, ha imaginado convertirse ella misma en madre de su madre, obligándose, al mismo tiempo, a una generosa abnegación para ella, aunque recibiendo un odioso rechazo. La desesperación la llevó a imaginar que si la hubiera protegido, su madre hubiera estado mas disponible para ocuparse de ella. El padre, 'loco', violento y débil, no fue capaz de ofrecerle apoyo ni tampoco guía, M. se convenció pronto que no valía nada; peor, de 'dar asco', de ser 'algo sucio', sin derecho a existir. En esta terrible conflictividad, para huir del riesgo de perderse en la nada, construyo un delirio. Se sentia viva solo en su imagen perfecta, de hecho, en una abstracción. Se convirtió en anoréxica. Buscé una forma física totalmente etérea, impalpable, fuera de los cánones y allí, desafiando la existencia misma, tuvo el derecho a existir. Así cubrió la desesperación de no tener referencias en la cotidianidad. En su casa, en familia, todos estaban preocupados, pero incapaces de proporcionarle apoyos efectivos. 'Fuera me colocaba la mascara. No podía comunicar su mundo mas íntimo, sentia que no tenia familia, orígenes'. Estaba buscando identidad, autonomia, fuerza y la encontraba purificandose con el ayuno o vomitando. Al mundo, de fuera, pero sobretudo a si misma, no le queria hacer saber que "sucio estaba dentro". Esta pesadilla la perseguia, unica explicación que sabia darse por no tener un padre y una madre que le dieran un poco de atención. Aprendio a negar sensaciones y emociones para que los demás no se fueran y lo hizo falsificandolas. 'Los demás me hacen falta para existir', pero no puede enseñar sus verdades y entonces se adapta, complace, ofrece lo que piensa que le piden. No crece, se queda como niña perenne. Esta decisión no surte efectos y alimenta su mundo ilusorio. Se siente el patito feo tiene 'hambre de mamá', dice, sin embargo ella no es capaz de nutrirla. 'Bastaria con un abrazo. . .' y en cambio se llena de comida, para después vomitarla. Es un sustituto que no la puede satisfacer. El niño confirma su existencia a través del amor. Pero para M. no hay ni siquiera comprensión, la madre es una sufridora y el padre es débil. Su protesta se convierte en secreta. Siente gana de gritar, de rebelarse y al mismo tiempo de no 'hacerla sufrir' 'Yo como lo mismo aunque tu no quieras y después vomito, así tu no te das cuenta, porque yo no engordo' Su vivencia interna es de gran conflicto. En un dialogo entre las dos partes, ella y la madre, ésta le dice: "Te veo terrible, insoportable y entonces te ataco'. Y M.: 'Yo también te odio. Eres mala, mezquina, rabiosa...no aguanto tu dureza, tu tono crítico. .. eres falsa no toma una posición.. tu nunca estás. ?Pero qué quieres, qué te he hecho?'. Lloro. La madre: 'Has nacido'. El diálogo continua y por fin M. : 'No logro verla humana... es un monstruo que hay que combatir... no soporto la humillación, me hará morir'. Su vacío no está hecho de experiencias, sino de permisos y de amor. De guía y dirección. Busca construir por si sola y lo hace refugiandose en ideales imposibles. La suya es una historia muy dura que ha tenido que reprimir y esconder a si misma para sobrevivir al dolor y que paga con un vacío intolerable. Los vínculos originarios han sido cortados sin pasar a través de un adecuado maternaje que le hubiera favorecido el crecimiento y la autonomía. El sentido de pérdida, intrínseco a la naturaleza humana, se refleja en la historia psicológica. En su mecanismo de reparación M. busca merecer haciendo las cosas 'muy bien' y si no la reconocen se siente mal, se convierte en furibunda. Su hacer pide una devolución. Quiere ser reconocida, porque así, ilusoriamente, cree existir. La convicción originaria le recuerda que no vale nada y que solo si hace algo le daran y así haciendo podrá ocupar un espacio y se hará visible. Tiene que pagar por haber

nacido. "La terapia se puede articular en, distintas direcciones y para mí es esencial la doble atención al proceso y a la estructura." Otra paciente, guiada durante una relajación profunda, se ha encontrado en un estado de vacío y allí se ha perdido. Ha vivido el terror de acabar en la nada, precipitándose sin agarraderas a las cuales aferrarse. Dejada durante un tiempo en ese estado, sin ningún soporte, ha encontrado sola el apoyo. Sin embargo, esta vez en ninguna de sus formas habituales. No ha hablado raro, ni ha sonreído complaciente, ni se ha portado como una buena niña amable y educada para conseguir un infantil reconocimiento. Ha buscado en sí misma y ha encontrado que estar en aquel vacío no era tan terrible. Se ha serenado y al final su cara estaba viva, pulsante, su mirada abierta. Miraba alrededor, estaba 'descubriendo el mundo'. Miraba de verdad las cosas, las que estaban allí. Hay personas que cubren el vacío identificándose con su imagen más que otros y esto porque su falta de ser parece sin solución. Se falsifican a sus mismos ojos para existir, no importa cómo. A veces, pierden la percepción de sí mismos como aquella joven paciente que se iba por allí con un espejo en el bolso y a ratos, sintiéndose perdida, lo sacaba para mirarse. Presa del terror, ya no sentía su cuerpo y pensaba no tener rostro. Se aseguraba en aquel reflejo y a veces no se reconocía y se quedaba incapacitada diciéndose: '¿Quién es esta?' La terapia se puede articular en distintas direcciones y para mí es esencial la doble atención al proceso y a la estructura. Hoy el terapeuta se encuentra que, al tratar con nuevas patologías producidas por la cultura de nuestro tiempo, a menudo, para ser menos represivo y menos directivo, cae en el extremo opuesto. Padres-niños son a menudo incapaces de ofrecer guía y dan permisos sin convicciones. La represión de un tiempo es sustituida por formas de laxismo que quitan incertidumbres. El terapeuta no sólo tiene la tarea de favorecer el despertar de la vitalidad interrumpida. Su compromiso es más complejo. Con frecuencia, el alcance de la libertad está malentendido y se convierte en abuso. Hace falta una terapia que sea también educativa. Muchos pacientes necesitan concretar. Viven en una dimensión sin fronteras. Flotan en la experiencia y vagan desesperadamente en búsqueda de sentido. El terapeuta puede convertirse en guía y, tejiendo una red de referencias, ayuda a devolver en espacios reales las expectativas transformadas en ilusiones.

Nuestros chicos no sólo quieren cosas gratuitas, como de manera simple se dice. Para que también tengan sabor las quieren merecer, pero no a precios imposibles. Pertenece a la práctica del re—maternaje dar una base de apoyo para después construir la nueva realidad cuando se ha perdido el sentido de existir. Es lo que sirve a T., el síntoma lo revela. Vive pesadillas desde hace años y cada vez grita aterrado. Después no se acuerda de nada. En regresión guiada, ha alcanzado un estado en el cual se ha percibido como una sustancia de color lácteo, sin cuerpo, indefinido y sin pensamientos. Sin identidad. Habla con voz sumisa que viene de lejos. Y después se desespera, no percibe el cuerpo, quiere definirse y no puede. Está preso por su buscarse y no se encuentra. Le pido a una compañera de grupo que le toque los hombros, sin ser vista. Confío en aquel contacto. El cambio es repentino. El paciente parece tomar forma ajustándose en su cuerpo y encuentra vida. Dice que ahora se siente, se percibe y tiene fronteras. Ahora, al final, está, pero está solo. Le pido a la misma compañera que se coloque enfrente de él mientras abre los ojos. Es muy sencillo lo que hago y T. lo vive como un nacimiento. Está con la mujer enfrente y la mira hipnotizado. Sin quitar la mirada, se llena de aquella presencia, recibe amor y responde con gratitud. Es lo que busca noche tras noche y se desespera sin nunca recibirlo.

Bibliografía

Berne E. (1971) "Análisis Transaccional e Psicoterapia", Astrolabio, Roma

Berne E. (1979) "Ciao e poi?", Bompiani, Milano

Erskine R. (1980) "Script Cure", Transactional Analysis Journal, 10

Ferrara A. (1994) " Genitore autogenerato e caratteristiche degli Enneatipi" in Conv. Naz. Di AT, Bari

Thomson G. (1983) "Fear, Anger and Sadness", Transactional Analysis Journal XIII, 1

English F. (1971) "The substitution factor: Rackets and Real Feelings", Transactional Analysis Journal, 1, 4

Galimberti U. (1999) "Psichiatria e fenomenologica", Feltrinelli, Milano

Goolding B.M. (1983) "Il cambiamento di vita nella terapia ridecisionale", Astrolabio, Roma

Harris T. (1976) "Io sono OK — Tu sei OK", BUR-Biblioteca Universale Rizzoli, Milano [trad. al Español: "Yo estoy bien, tu estás bien", Ediciones Grjalbo, Barcelona, 1973]

Heidegger M. (1976) "Essere e tempo", Longanesi, Milano [trad.al Espanol: "El ser y el tiempo, Fondo de Cultura Económica, México, 1993]