

FRITZ PERLS

Primera conferencia. Laboratorio de terapia Gestáltica en Atlanta 1966

BASES TEÓRICAS

En mis charlas sobre terapia Gestáltica me guía un solo propósito: impartir una fracción de significado de la palabra *AHORA*. Para mí, solo el ahora existe.

Ahora=experiencia=conciencia=realidad. El pasado ya no está y el futuro no ha llegado todavía. Únicamente el *ahora* existe.

La situación que exhibe la psicología de nuestra época es que estamos divididos básicamente en dos categorías: los interesados en la conducta y los interesados en la conciencia (awareness) o falta de conciencia sea que se le llame estado de conciencia (consciousness), * experiencia o de alguna otra manera-. El enfoque fenomenológico pone el acento en los mensajes evidentes por sí mismos-**existenciales** en el puro sentido de la palabra- que recibimos a través de los órganos de nuestros sentidos. Gracias a que vemos, oímos y sentimos es que conocemos: ello nos suministra la información primaria acerca de nosotros mismos y de nuestra relación con la vida. Al conductista, en cambio, no le preocupa el fenómeno de la conciencia ni el enfoque subjetivo; pero su método tiene sobre casi todos los demás la gran ventaja de trabajar con el aquí y ahora: ve a *este* animal, mira a *esta* persona e investiga de qué modo se comporta *este* individuo. Si se combina el enfoque fenomenológico, con su conciencia de lo que es, y el enfoque conductista, con su énfasis en la conducta presente, se obtiene una síntesis de lo que estamos tratando de lograr en terapia Gestáltica.

Cuando observamos la conducta, nos encontramos con dos clases básicas: **conducta pública y conducta privada**. La primera es la **conducta manifiesta** y observable de la que pueden tener conciencia los observadores y nosotros mismos, mientras que la segunda incluye aquellas cosas de las que nosotros podemos ser **concientes** pero no un observador. A esta última suele llamársela pensamiento, o especulación, o ensayo, o computación.

Antes de proseguir quisiera analizar brevemente cuatro enfoques filosóficos, tan como yo los veo. El primer enfoque es la **Ciencia- a la que denomino “sobreísmo”**- y nos permite hablar *sobre* ciertas cosas, conversar sobre nosotros o sobre alguna otra persona, informar *sobre* lo que está ocurriendo dentro de nosotros, discutir *sobre* nuestros casos clínicos. El hablar sobre cosas, o sobre nosotros y los demás como si fuéramos cosas, evita toda respuesta emocional y otra involucración genuina. En terapia, encontramos el **sobreísmo** en la racionalización y la intelectualización, así como en el “juego de las interpretaciones” en el que el terapeuta dice “*Sobre esto versan sus dificultades*”. Este enfoque se basa en la no involucración (noninvolvement).

A la segunda filosofía la denomino **“debeísmo”** La mentalidad del “debe” se encuentra manifiesta o encubiertamente en toda filosofía y, sin lugar a dudas, en toda religión. Aun en el budismo hay un “debeísmo” implícito, ya que se nos dice que debemos experimentar el Nirvana, que *debemos* alcanzar el estado en que estamos libres de todo sufrimiento, al menos, se lo alaba como algo que vale la pena lograr. Las religiones están llenas de tabúes, de “debes” y “no debes”- Estoy seguro de que todos ustedes perciben que crecen completamente rodeados por lo que deben y no deben hacer, y que insumen gran parte de su tiempo en jugar a este juego en su interior- el juego al que doy en llamar **“juego del opresor y el oprimido”** o **“juego del automejoramiento”** o **“juego de la autotortura”**. Tengo la convicción de que les resulta muy familiar este juego. Una parte de ustedes se dirige a la otra y le dice: “Debes ser mejor, no debes ser así, no debes hacer eso, no debes ser como eres, debes ser como no eres”. **El debeísmo se funda en el fenómeno de la insatisfacción.**

En los últimos tiempos ha surgido un **tercer tipo de pensamiento: el ontológico, o enfoque existencial, o “ser-ismo”**. El serismo observa y percibe el mundo tan como es, tal como **somos**, anulando la significación y encerrando entre paréntesis lo que **debemos** ser. A esto podría denominárselo la eterna tentativa por alcanzar la verdad. Pero, ¿qué es la verdad? La verdad es uno de los que yo llamo **“juegos de la adecuación”**.

Aquí habré de apartarme un minuto del tema y hablar acerca de algunos de los juegos importantes. Uno de los juegos principales que jugamos es el “juego del único ganador”: “yo soy mejor que tu” “yo puedo superarte” “yo puedo abatirte”. Otro juego importante es “el juego de la

FRITZ PERLS

Primera conferencia. Laboratorio de terapia Gestáltica en Atlanta 1966

BASES TEÓRICAS

adecuación”: “¿Se *adecua* este concepto a la realidad?”, - “¿es esto correcto?”, “ Si yo veo tal y cual cosa, ¿puedo hacer que se adecuen entre sí de modo de tener ante mis ojos un cuadro amplio?” “¿se adecua la conducta de esta persona a mi concepto de lo que es un comportamiento correcto?”. Estos son algunos de los juegos de la adecuación. Ahora bien: en el existencialismo, el juego de la adecuación es la verdad. Entiendo por **verdad** tan solo la aseveración de que una formulación nuestra se adecua a la realidad observable. Si alguien dice (estoy enojado contigo) en un tono de voz suave y cortés, este no parece adecuado, si no incongruente con respecto al enojo que dice tener. Si grita, en cambio, -¡estoy enojado contigo, maldito!-, su ira y su voz se adecuan una a otra.

Pero ningún existencialista, con la posible excepción de Heidegger, puede realmente trasladar su idea existencial a la conducta ontológica- **que una cosa se explica por su misma existencia**-. Se preguntan una y otra vez-“¿Por qué?”-, y deben seguir entonces retrotrayéndose y pidiendo apoyo: Sartre al comunismo, Buber al judaísmo, Tillich al protestantismo, Heidegger al Nazismo en cierta medida, Binsvanwer al Psicoanálisis. Binsvanwer en particular, está tratando siempre de volver a lo causal- esa confusión semántica- , de explicar el suceso por su precedente, por su historia, incurriendo así en el error habitual de mezclar los recuerdos con la historia.

Tenemos , por último, el **enfoque Gestáltico**, que trata de comprender la existencia de cualquier suceso a través del modo en que se produce, que trata de comprender el devenir merced al **cómo**, no al **porqué**; merced al **omnipresente formación Gestáltica** ; merced a la tensión de la situación inconclusa, que es el factor biológico.

En otras palabras en terapia Gestáltica tratamos de ser congruentes con todos los restantes sucesos, en especial con la naturaleza, pues somos parte de ella.

El hecho de que nuestra vida no sea compatible con las exigencias de la sociedad no obedece a que la naturaleza esté equivocada o a que nosotros estemos equivocados, si no a que el proceso que ha sufrido la sociedad la ha apartado tanto de un funcionamiento sano, natural, que nuestras necesidades y las de la sociedad y las de la naturaleza ya no concuerdan más. Nos topamos repetidamente con ese conflicto, al punto **que se vuelve dudoso que pueda existir en nuestra insana sociedad una persona sana, totalmente cuerda y honesta**.

Quisiera analizar ahora los que son, a mi juicio, los dos descubrimientos más importantes de Freud. Freud afirmó (no es este la manera como el lo formuló, sino como yo he comprendido lo que el quiso decir) que en la neurosis hay una parte de nuestra personalidad o de nuestro potencial que no está disponible. Pero lo dijo de un modo extraño; dijo: “ está *en* el inconsciente”, como si existiera algo semejante a el inconsciente, en vez de haber simplemente conducta o emociones desconocidas o no disponibles. Freud vio, asimismo, que lo que el denominó “**preconsciente**” constituía la base de la formación Gestáltica. Nosotros decimos que es el “**fondo**” sobre el cual aparece la figura. Podemos ir aún más lejos y señalar que solo una pequeña porción de nuestro potencial- de lo que podríamos ser- está disponible.

El otro descubrimiento importante de Freud, que nunca retomó y que parece haberse perdido, es su observación “Denken ist probearbeit” (**el pensamiento es trabajo de ensayo**), que yo he reformulado de este modo: “ **el pensamiento es un ensayo teatral**”, un ensayo que se lleva a cabo en la fantasía del rol que debe representarse en la sociedad. Y cuando llega el momento de la representación y uno no está seguro de que está sea bien recibida, aparece el miedo al público (*stage fright*). A este último la psiquiatría le ha dado el nombre de “ansiedad”: “ ¿Qué diré cuando esté ante la mesa examinadora?”, ¿sobre que hablaré en mi conferencia?”. Al acudir a una cita con una mujer, uno piensa, “que ropa me pondré para impresionarla”? y así por el estilo. Todo esto es ensayar el papel que habrá de representarse. **Creo que la frase de Freud “el pensamiento es trabajo de ensayo” es una de sus grandes ideas. La razón de que Freud no pudiera retomarla más adelante reside, en parte, en que todo ensayo se refiere al futuro, mientras que a Freud le preocupaba el pasado. De modo que ese concepto no concordaba con su teoría general y debió abandonarlo. Pero me gustaría que se detuvieran un momento a pensar cuanto tiempo y cuánto potencial invierte cada uno de Uds. en**

FRITZ PERLS

Primera conferencia. Laboratorio de terapia Gestáltica en Atlanta 1966

BASES TEÓRICAS

reflexionar o ensayar para el futuro en comparación con el que invierten en meditar sobre el pasado.

Volvamos al *ahora*.

Sostengo que toda terapia puede llevarse a cabo únicamente en el ahora. Cualquier otro método constituye una interferencia. Y la técnica que nos permite comprender el ahora y permanecer en él es “**el continuo de conciencia**”, por el cual se descubre y se toma cabal conciencia de cada experiencia real. Si nos mantenemos en él, pronto nos enfrentamos con una experiencia desagradable; por ejemplo, nos aburrirnos, o nos sentimos incómodos, o nos vienen ganas de llorar. En ese momento sucede algo que Freud no llegó a ver con claridad: **nos volvemos fóbicos**. Freud vio que se producía un bloqueo activo para eliminar la experiencia, y lo denominó “**represión**”; vio también la alienación de nuestra experiencia y la denominó “**proyección**”. Lo que quiero puntualizar es que el momento crítico está dado por la frecuente interrupción de nuestra experiencia en el ahora, sea cual fuere esta. Esta interrupción tiene lugar por varios medios: iniciamos una explicación, descubrimos súbitamente que hemos abusado del tiempo de que disponemos dentro del grupo, recordamos que teníamos que hacer algo importante, o nos entregamos al vuelo esquizofrénico de ideas que el psicoanálisis llama “**asociación libre**” (aún cuando se trata de una di-sociación compulsiva). Esta interrupción del continuo de conciencia impide la maduración, impide que la terapia tenga éxito, impide que la vida conyugal sea más rica y profunda, impide que se solucionen los conflictos internos. El único propósito de esta tendencia a la evitación es mantener el *statu quo*.

¿Y que es el *statu quo*? El *statu quo* consiste en **aferrarnos a la idea de que somos niños**. Esto contraría el punto de vista psicoanalítico. Freud suponía que éramos infantiles a causa de un trauma anterior, pero esto no es sino una racionalización introspectiva. **Somos infantiles porque tenemos miedo de asumir responsabilidades en el ahora. Asumir nuestro lugar en la historia, ser maduros, significa renunciar a la idea de que tenemos padres, de que tenemos que mostrarnos sumisos o rebeldes, o algunas de las otras variantes del rol de niños que representamos.**

Para ampliar esto último debo hablar de la maduración. **La maduración es el pasaje del apoyo ambiental a la autonomía.** El bebé depende por entero del apoyo ambiental. A medida que crece, aprende a pararse sobre sus propios pies, a crear su propio mundo, a ganarse la vida, a adquirir independencia emocional. **Pero en el sujeto neurótico este proceso no sigue su curso normal.** El niño en el neurótico infantil- no utilizará su potencial a favor de su autonomía sino para representar roles espurios, cuyo objetivo es movilizar al ambiente para conseguir apoyo **en lugar de movilizar el potencial propio.** Manipulamos el ambiente mostrándonos desvalidos, haciendo el papel de tontos, formulando preguntas, halagando y adulando a los demás. El resultado de ello es que llegamos en la vida-y especialmente en la terapia- al “**punto enfermo**” (como lo llaman los psiquiatras rusos), al punto en que quedamos varados, al “**impase**”. El **impase** se produce cuando no podemos apelar a nuestros propios recursos y no obtenemos apoyo ambiental. En terapia Gestáltica nos encontramos con que esto ocurre una vez, y otra, y otra. **Por desgracia, el psicoanálisis tiende a fomentar, la infantilidad y la dependencia,** primero por sus fantasías acerca de que el paciente es un niño y todo debe vincularse con la “**imagen del padre**” o con el “**trauma infantil**” o con la “**transferencia**”, y luego, al proporcionar una y otra vez apoyo ambiental en la forma de interpretaciones intelectuales que rezan así: “sé que Ud. es tonto e inmaduro. Sé lo que Ud. está haciendo. Sé más que Ud. Se lo explicaré todo”. Pero ello le impide al sujeto comprenderse verdaderamente a sí mismo.

Es por este motivo que soy absolutamente dogmático en cuanto a qué nada existe más que en el ahora, y que en el ahora el individuo se conduce de un modo que podrá o no facilitar su desarrollo, su adquisición de una mayor aptitud para hacer frente a la vida, para conseguir lo que antes estaba fuera de su alcance, para comenzar a **llenar los huecos de su existencia**. Todos tenemos, en alguna medida, los huecos tan evidentes en los neuróticos y esquizofrénicos. Hay personas sin ojos, otras sin oídos, sin piernas que las sostengan, sin perspectiva, sin emociones.

FRITZ PERLS

Primera conferencia. Laboratorio de terapia Gestáltica en Atlanta 1966

BASES TEÓRICAS

Para llenar estos huecos, que suelen experimentarse como tedio vital, vaciedad, soledad, debemos superar el impasse y sus frustraciones, que por lo general nos lleva a evitar tales frustraciones y con ellas todo el proceso de aprendizaje.

Ahora bien: **hay dos formas de aprender**. La primera consiste en **obtener información**: conseguimos que alguien nos informe sobre el significado de nuestros sueños, sobre la utilidad de tal o cual concepto, o que nos diga cómo es el mundo. Luego introducimos esta información en nuestra computadora y ponemos en práctica el juego de la adecuación. ¿Se adecua este concepto a este otro? Pero la mejor manera de aprender no reside en computar información.

Aprender es descubrir: Des-cubrir lo que tenemos delante. **Cuándo descubrimos, estamos descubriendo nuestra propia capacidad, nuestros propios ojos, para encontrar nuestro potencial, para ver que es lo que está pasando, para descubrir de qué manera podemos hacer más amplia nuestra vida, para recurrir a medios que nos permitan hacer frente a una dificultosa situación**. Y a mi juicio todo esto tiene lugar en el aquí y ahora. No toda especulación acerca de las cosas, no toda tentativa de obtener información y ayuda externas produce maduración. De modo que las personas que trabajan conmigo tienen que hacerlo mediante una **referencia continua al presente**. “estoy experimentando esto ; ahora siento esto; en este momento no siento más deseos de trabajar; en este momento estoy aburrido”. A partir de ello podemos pasar a diferenciar qué fragmento de la experiencia presente le es aceptable al individuo, cuándo siente deseos de huir, cuándo se muestra dispuesto a tolerarse a si mismo, cuándo siente que los demás lo toleran etc.. Todo esto se investiga en la realidad, en el encuentro actual de cada cual con los demás .

Dicho de otro modo mientras que la mayoría de las psicoterapias tratan de llegar a lo más profundo, nosotros intentamos llegar a lo más superficial. A mediada que surgen las necesidades, las situaciones inconclusas, somos controlados por esa necesidad emergente y precisamos ponernos en contacto con el mundo para satisfacerla. Utilizamos nuestros sentidos para observar, para ver lo que está sucediendo. El mundo se abre. **Esta capacidad de ver es la salud**. A la inversa, puede definirse al neurótico como aquel que no puede ver lo obvio- tal cual ocurría en ese cuento de Anderson en el que solamente el niño señalaba lo evidente: que el rey estaba desnudo-. Es por este motivo que cuándo comienzo a trabajar con un grupo suelo jugar al maestro de escuela y pedirles **que descubran y verbalicen lo obvio**.