

## LA CRISIS COMO FENÓMENO DE CAMPO

*Por: Claudia Fernández Santoyo*

*La belleza no pertenece al objeto o al sujeto, es un fenómeno emergente en el contacto. Gianni Francesetti*

### Introducción:

A lo largo de la historia han habido todo tipo de crisis pero ¿qué pasa en la actualidad que parece que “todo mundo está crisis”? Esto es algo que escucho constantemente en voz de mis pacientes, amigos y conocidos. En mi país, México desde que tengo recuerdos, “estamos en crisis”. El primer momento en el que tuve una consciencia mayor sobre una crisis fue en el terremoto de 1985 en la Ciudad de México. Me encontraba estudiando la licenciatura en psicología y en la universidad solicitaron voluntarios para “ir a ayudar”. Yo me ofrecí sin saber a lo que me iba a enfrentar. Gran parte de la ciudad se había colapsado, el sonido de las ambulancias era constante y hasta la fecha, no lo puedo olvidar así como el olor que percibi. Días después supe que se trataba del olor de cuerpos en descomposición. Al llegar al lugar que nos correspondía a los voluntarios que fuimos, me di cuenta de la magnitud del evento. Era un hotel donde llegaban voluntarios de diversas partes del mundo para buscar sobrevivientes en los escombros. En medio de ese caos vi que había un grupo de rescatistas franceses con sus perros entrenados y sin que nadie me lo pidiera, me acerqué y mi “intervención en crisis” fue ofrecirme como traductora para ese grupo. No podía hacer otra cosa y al mismo tiempo, supe que era de gran ayuda mi participación.

Nada más cierto que las palabras de Francesetti (2013) sobre el dolor y la belleza, que ahora alcanzo a reconocer recordando el amor de tanta gente por ayudar a desconocidos, por arriesgar la vida tratando de encontrar vida...

Para una mejor comprensión de lo que acabo de relatar y con una consciencia reflexiva de aquellos hechos puedo decir que se trató de una crisis de impacto. Esto es una catástrofe real: muerte súbita, terremoto, etc. No hay aviso previo. Tienen efectos sociales inmediatos y pueden durar mucho y estos efectos no son iguales para todo el mundo.

Las víctimas testigo de las crisis de impacto: Recuerdan la crisis aunque haya pasado, este es mi caso. A partir de este evento tan doloroso para millones de mexicanos, hemos creado una cultura de mayor consciencia para los terremotos. Se hacen simulacros en escuelas y oficinas, existe una alarma sísmica que suena un minuto antes del terremoto para ponerse en un lugar seguro, sabemos de posiciones como el “triángulo de la vida” para enfrentar el terremoto.

Lo anterior puede explicar el desarrollo de apoyos en el entorno que hemos creado, la infinidad de ajustes creativos que hemos hecho y seguimos haciendo

como cultura en un país en el que lo cierto está al orden del día y no sólo respecto a terremotos.

La Terapia Gestalt nos explica que la repetición de situaciones negativas puede ser aminorada y hasta resuelta cuando compartimos la experiencia con personas afectivamente cercanas. Recordemos que cualquier experiencia es relacional, nace y puede curarse en una relación. Hemos conformado situaciones de sostén y apoyo (en países acostumbrados a las crisis) por ejemplo: asociaciones, fundaciones, grupos de apoyo a la resiliencia., etc.

El presente trabajo plantea desde la teoría de la Terapia Gestalt cómo se perturba la experiencia en una situación de crisis y su abordaje. *“La experiencia se da en la frontera entre el organismo y su entorno”* Perls et al., 1951, 5 (PHG, II) por lo tanto, se entiende que una crisis es una experiencia del campo, de la frontera contacto. Esto quiere decir que se trata de un fenómeno co creado en el que la interacción del sujeto con su entorno es de sufrimiento del campo (Francesetti, 2013) Este sufrimiento se pone de manifiesto en el individuo, pues éste es un órgano de elección del campo (Phillipson, 2009 en Francesetti et al., 2013)

La experiencia de crisis como otras, no pertenece estrictamente solo al organismo ni tampoco sólo al entorno. De acuerdo a Francesetti( idem) lo que sufre es la relación entre el sujeto y el mundo. El sujeto es el receptor sensible y creativo de este sufrimiento y el agente de este sentimiento, o de cualquiera es el *self*, ya que es una función de contacto.

### **Relación organismo-entorno (o/e).**

Perls, Hefferline y Goodman, 1951 (en adelante, PHG) se acuña por primera vez un modelo revolucionario que no es intrapsíquico, sino de campo. Basado en una teoría de campo y su punto de partida es la frontera-contacto. De acuerdo al PHG, la frontera-contacto se entiende como: “el lugar donde se lleva a cabo la experiencia”.

El campo, como totalidad tiende a buscar el equilibrio más simple posible. Pero, dando por supuesto que las condiciones están siempre cambiando, el equilibrio parcial obtenido es siempre nuevo; sería un crecimiento *hacia*. El organismo se preserva solamente al crecer. La autopreservación y el crecimiento son polares, ya que solamente quien se preserva puede crecer mediante la asimilación, y solamente quien asimila continuamente la novedad puede preservarse y no degenerar. Según esto, los materiales y la energía del crecimiento son los siguientes; la intención conservadora del organismo para permanecer tal como ha sido, el entorno nuevo, la destrucción de los equilibrios parciales anteriores y la asimilación de algo nuevo.

El proceso de contacto es, en general, el crecimiento del organismo y tiene lugar en la frontera de un campo o/e.

Al complejo sistema de contactos necesarios para el ajuste en un campo difícil lo llamamos "Self". Se puede considerar que el Self se sitúa en la frontera del organismo, pero esta frontera no está aislada del entorno; contacta con el entorno, pertenece a ambos, al entorno y al organismo. Self como función de contactar del presente real efímero, es un proceso temporal.

En las situaciones de contacto, el Self es el poder que forma la gestalt en el campo; o mejor aún, el Self es el proceso figura/fondo en las situaciones de contacto. El sentido de este proceso de formación, la relación dinámica del fondo y de la figura, es la excitación, y la excitación es la sensación cuando la relación figura/segundo plano toma forma en las situaciones de contacto, o cuando una situación inacabada tiende a completarse. Recíprocamente, ya que el Self no existe como institución fija, sino específicamente como ajuste a los problemas más difíciles e intensos, cuando estas situaciones están en reposo o se acercan al equilibrio, el Self se disminuye.

Se dice que la inhibición del Self, en la neurosis, es la incapacidad de concebir una situación como cambiante o, al revés, la neurosis es la fijación sobre un pasado inmutable. Esto es cierto, pero la función del Self es algo más que aceptar las posibilidades; es también identificarlas y rechazarlas, llegar creativamente a una figura; es distinguir entre las "respuestas obsoletas" y el comportamiento, único y nuevo, que requiere la situación.

El self, concepto central de esta teoría es una función del campo y se manifiesta a través de sus funciones. Dichas funciones son:

- Función Ello.- Atañe a las necesidades, apetitos, instintos, deseos. Es el fondo dado que se disuelve en posibilidades, como las excitaciones orgánicas, las situaciones pasadas inacabadas que emergen en la consciencia, el entorno percibido de manera vaga, y los sentimientos rudimentarios que unen el organismo y el entorno.
- Función Personalidad.- Conciene a las representaciones es decir a la experiencia anterior y al conocimiento de sí mismo. Es la figura creada que el Self llega a ser y que asimila al organismo, reuniéndola a los resultados del crecimiento anterior.
- Función Ego.- Se refiere a la implicación de estos modos anteriores de funcionamiento, a saber, su actualización en las elecciones y rechazos, en la experiencia de contacto organismo/entorno. El ego tiene el poder de limitar o acrecentar el contacto existente, incluso el comportamiento motor, la agresión, la orientación y la manipulación.

Dichas funciones, de acuerdo a Jean Marie Robine (2002) representan las fases mayores del ajuste creador.

Entendemos como self-en-acción, el proceso de contacto; mismo que se encuentra perturbado durante un episodio de crisis y que describimos a continuación.

## **Perturbaciones en las funciones del self durante una crisis.**

Para M. Spagnuolo (2002) la psicopatología es definida como un trastorno de la función del Self. Se trata de una interrupción habitual de la capacidad de contactar que lleva a la acumulación de situaciones inconclusas, que después continúan interrumpiendo cualquier otro proceso de contacto significativo.

Isadore From (citado por Spagnuolo, *idem*) afirmaba que las funciones del Yo se pueden perder, mientras que las funciones Ello y Personalidad se pueden perturbar (no perder). Así, *“estas dos últimas funciones constituyen casi una condición, un “ground” del self (psicosomático en el caso de la función Ello y social en el de la función Personalidad); no expresan la capacidad decisional del self, que está representada por las funciones del Yo”* (*idem*, p.123)

Tomando en cuenta que durante el episodio de crisis el organismo se colapsa y en este caso, la persona deja de funcionar psicológica, emocional y socialmente; las perturbaciones ocurren de la siguiente forma:

**Función ello.-** Puede existir desensibilización, ya que la persona no reconoce o no sabe cuáles son sus sensaciones, necesidades, apetitos, instintos y deseos. Esta desensibilización puede convertirse incluso en anestesia cuando la persona reporta “no siento nada”. O bien, este fondo dado se vuelve caótico e impide que emerjan las excitaciones orgánicas. Cuando se presenta un episodio psicótico que puede darse por una predisposición de la persona; el contactar está dominado por las sensaciones que invaden al Self *“sin piel”* (*idem*). Es decir, todo lo que ocurre fuera ocurre también dentro, el Self se mueve sin una percepción clara de la frontera con el entorno (confluencia), sin solución de continuidad, en un estado en el cual todo es una novedad que provoca ansiedad (no se puede saber que no habrá un terremoto) y nada es asimilable (porque nada puede ser realmente reconocido como distinto o nuevo).

**Función Personalidad.-** Al incluir las representaciones o experiencia anterior y al conocimiento de sí mismo, durante la crisis la persona no sabe o no tiene claro cuáles han sido sus recursos de enfrentamiento en crisis previas. Surge una rigidez o ansiedad hacia la novedad presente en el campo, que concierne a las relaciones sociales, molesta el contactar y la función Yo pierde algunas capacidades. Lo que aparece como nuevo es definido como “no es para mí” por el Yo en cuanto falta el apoyo de la función Personalidad, que no logra adecuarse a los cambios en las relaciones sociales o en el lenguaje que la situación actual presenta.

Además, la función Personalidad representa la capacidad del Self de organizar el resultado de los anteriores contactos en la memoria, también informa al Self de lo que hay que evitar. Es como un sistema de datos que tiene actualizado al Self sobre lo que en el pasado ha representado un peligro. La persona lo puede expresar de la siguiente forma: “Nunca me había pasado algo así”, es decir no encuentra referencia de situaciones similares en su experiencia previa: “yo era diferente”, “ahora no me reconozco”, “no soy hábil”, “No soy capaz de resolver esto”, “no sé qué va a ser de mí”. Todas estas verbalizaciones sobre el autoconcepto no se

encuentran actualizadas, más bien son producto de la situación de crisis inasimilable.

**Función Yo.-** Las pérdidas de las funciones del Yo indican concretamente esta elección (creativa) del yo de evitar el desarrollo de la excitación durante las distintas fases del ciclo de contacto con el entorno, con la finalidad de evitar la experiencia de ansiedad, que provoca la falta de apoyo para aquella excitación.

Estas pérdidas pueden darse a través de un proceso *introyectivo*: (“esto que siento se llama de tal forma” o “no debería sentir esto” o “debería saber qué hacer en esta situación”) o a través de un proceso *proyectivo* (“todos me quieren hacer daño, “nadie me ayuda”, “el ambiente es hostil”, “mi familia no confía en mí”, “tú me odias”) o a través de un proceso *retroreflectivo* (“no puedo confiar en el entorno, tengo que hacerlo por mi cuenta”, “me siento incapaz de pedir ayuda”, “no me pudo mover”, “si digo lo que me pasa, se va a hacer más grande”)

Entre las pérdidas de las funciones del Yo, Goodman (1951) incluye el egotismo que ocurre en el momento cumbre de la experiencia de contacto (“no puedo confiar”).

### **Apoyo para la perturbación de la función ello en situación de crisis:**

Considerando que esta función es la que nos indica la “urgencia” de la necesidad más próxima, es necesario restablecerla mediante la atención por parte del terapeuta, de todas las referencias de “autoapoyo” que nos arroje el paciente tales como; respiración, postura, manera de hablar y modales.

*La función más importante del apoyo es la respiración”, ya que “el apoyo se basa en una fisiología primaria desinhibida, incluidas las experiencias asimiladas e integradas” (Vázquez, 2006)*

La manera en cómo está respirando nuestro paciente, nos dará una referencia del apoyo que está teniendo del entorno.

A través de nuestra experiencia hemos comprobado en intervenciones con pacientes que se encuentran desensibilizados por una situación de crisis, que el uso de la respiración suele ser sumamente útil para la recuperación de las sensaciones, la excitación y las emociones que están alienadas en el organismo, recuperando así la sensación, de “yo soy quién está sintiendo esto”.

Sin embargo, cuando el paciente se presenta con exceso de sensaciones, traducido en la mayoría de los casos como “miedo y/o ansiedad”, respiración agitada, hipersensibilidad y sudoración excesiva, la intervención de apoyo ha estado mucho más centrada en el arraigo corporal, incluso evitando la concentración en la respiración, ya que ésta aumenta la sensación de “aire” y falta de control sobre el cuerpo, propia de un ataque de ansiedad.

El terapeuta fungirá como parte del entorno apoyador, ya sea tocándolo (con previa autorización por parte del paciente), haciendo ejercicios de fuerza muscular y poniendo sus manos sobre los pies del paciente para que éste sienta su peso. También es de mucha utilidad apoyarse con el contacto visual y en la voz, sobretodo éste último es de gran ayuda cuando las personas se encuentran físicamente fuera de nuestro alcance (ej.vía telefónica) o porque la persona se encuentra herida o las circunstancias no nos permiten tocarlo.

Es requisito indispensable que el terapeuta cuente con un buen nivel de autoapoyo para así ser el mejor instrumento de ayuda en la intervención.

Una vez que el paciente logra recuperar el “control de su cuerpo y respiración”, se trabaja con la posibilidad de regresar la atención a ésta última para trabajar junto con el “grounding” la recuperación de sensaciones y emociones alienadas.

### **Apoyo para la perturbación de la función personalidad en situación de crisis:**

Como hemos visto anteriormente, las referencias del pasado y pasado inmediato se ven colapsadas ante una situación de crisis, el paciente se siente imposibilitado para recuperar sus estrategias previas de resolución de problemas, presentando confusión en el autoconcepto.

Las intervenciones que nos han ayudado a recuperar gradualmente esta función en una persona que sufre una situación de crisis, han sido todas aquellas afirmaciones que le demuestran al cliente “todo lo que si hace y ha hecho” antes y durante del momento precipitante de la crisis.

Carmen Vázquez (2006) menciona que, *“Recuperar la confianza en uno mismo, recuperar la fe en las propias capacidades sólo es posible con un buen apoyo terapéutico. El terapeuta necesita estar atento cuidando los “detalles” en el campo. No se trata de resolverle al paciente los problemas, no se trata de aconsejarle o decirle lo que tiene que hacer; esto, lo único que haría sería aumentarle más su falta de confianza en sus propios recursos. Cuidar los “detalles” significa creer en la propia capacidad del paciente, valorar su esfuerzo, disfrutar con su presencia, entusiasmarse con sus aportaciones, ver siempre lo bueno y lo “creativo” de sus acciones, hayan sido acertadas o no”.*

Es importante considerar que aunque el paciente tenga la sensación de “yo no soy una persona capaz de hacer”, el terapeuta si cuenta con la posibilidad de ver lo que éste va haciendo, apoyando hasta el más mínimo detalle en donde el cliente muestre su capacidad de hacer y ser.

Quizás las referencias del pasado no estén accesibles en este momento, pero la historia que se va co-construyendo en el encuentro paciente-terapeuta, es un gran punto de apoyo para el restablecimiento de esta función.

### **Apoyo para la activación de la función Ego en situación de crisis:**

Una vez dado el restablecimiento de las funciones Ello y Personalidad, la función Ego recupera la capacidad de elegir ante la variedad de posibilidades que ofrece el entorno, en otras palabras, la de realizar ajustes creadores que lleven al paciente a tener nuevas soluciones y actualizar su experiencia.

El terapeuta como entorno apoyador, será un Ego emergente en un principio para el paciente en situación de crisis, promoviendo el nivel de riesgo necesario para la novedad y el crecimiento. El terapeuta deberá poner a disposición del paciente las diferentes posibilidades que lo ayuden a reactivar su capacidad de elegir bajo un entorno seguro considerando la toma de riesgos, haciendo de la crisis una oportunidad, un camino al crecimiento; un camino al contacto.

Al igual que en el restablecimiento de las otras dos funciones del Self, el terapeuta necesita estar atento a los detalles del campo traducidos en pertenencia, redes de apoyo familiares y sociales. Haciendo presencia ante la gran ausencia en el campo en crisis, muchas veces colapsado.

### **Referencias bibliográficas:**

Fernández, C. y Cerón, J. (2009). Intervención en crisis mediante el Enfoque Gestalt. México: Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Francesetti, G. (ed.) (2012). Ataques de pánico y postmodernidad. La psicoterapia de la Gestalt entre clínica y sociedad. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán

Francesetti, G., Gecele, M. y Roubal, J. (Editores) (2013). Terapia Gestalt en la práctica clínica. De la psicopatología a la estética del contacto. Madrid: Asociación Cultural Los Libros del CTP

Francesetti, G. (2013). El dolor y la belleza. México: Figura Fondo, Año XVI, revista semestral No. 33 editada por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C.

Perls, F., Hefferline, R. Y Goodman, P. (1951). Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP para esta traducción (2002)

Robine, J.M. (2002). Contacto y relación en Psicoterapia. Reflexiones sobre Terapia Gestalt. 2ª Edición aumentada. Chile: Cuatrovientos.

Robine, J.M. (2007). La Terapia Gestalt. 1ª edición autorizada por el autor. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Spagnuolo, M. (2002). Psicoterapia de la Gestalt. Hermenéutica y clínica. España: Gedisa.

Vázquez, C. (2006). El Apoyo Terapéutico en la Terapia Gestalt. Revista Figura/fondo No. 21. México: Instituto Humanista de psicoterapia Gestalt.

