

*Reflexiones sobre el espacio de lo verbal  
en las sesiones de terapia Gestalt*

**Alain DURAND**

**Basado sobre la primera parte de la tesina de presentada en las  
XXIII Jornadas Nacionales de la A.E.T.G.  
Valencia - Mayo de 2010**

**Dirigida por Olga de Miguel Salazar  
del Equipo Centro de Madrid.**

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>p. 4</b>
<b>EL ESPACIO OCUPADO POR LO VERBAL EN LAS SESIONES DE TERAPIA GESTALT</b>	
<b>I. La palabra bajo sospecha</b>	<b>p. 8</b>
<b>I.1. La palabra bajo sospecha en las teorías lingüísticas del siglo XX</b>	<b>p. 8</b>
<b>I.2. El rechazo por Perls de las llamadas “terapias verbales”</b>	<b>p. 13</b>
<b>I.3. Prescindir de lo verbal en las sesiones de terapia:</b>	
<b>el caso límite de la PNL</b>	<b>p. 20</b>
<b>Algunos elementos de presentación de la PNL</b>	<b>p. 21</b>
<b>La PNL y lo verbal</b>	<b>p. 24</b>
<b>II. Rehabilitar la palabra en las sesiones de Gestalt</b>	<b>p. 27</b>
<b>II.1. Las cualidades de la palabra reconocidas por Perls</b>	<b>p. 27</b>
<b>II.2. ¿Puede la lengua considerarse como un sentido</b>	
<b>más?: Una aproximación filosófica</b>	<b>p. 33</b>
<b>Los sentidos al igual que el habla no son pasivos</b>	<b>p. 34</b>
<b>Habla y voluntad</b>	<b>p. 35</b>
<b>El carácter innato del lenguaje</b>	<b>p. 37</b>
<b>Inmediatez <i>versus</i> educación de los sentidos</b>	<b>p. 39</b>
<b>La abstracción no pertenece únicamente a lo verbal</b>	<b>p. 39</b>
<b>La cuestión de la transmisión</b>	<b>p. 42</b>
<b>Las distintas formas de inteligencia</b>	<b>p. 45</b>
<b>Un elemento clave: la intraducibilidad</b>	<b>p. 47</b>
<b>La zona intermedia: la zona de todas las abstracciones</b>	<b>p. 49</b>
<b>No confundir sentidos y percepción</b>	<b>p. 49</b>
<b>Similitudes habla/sentidos</b>	<b>p. 50</b>
<b>Condiciones en las cuales el habla funcionaría como una</b>	
<b>percepción inmediata</b>	<b>p. 51</b>
<b>Merleau-Ponty, la lengua y los sentidos</b>	<b>p. 53</b>
<b>II.3. Nombrar: la experiencia del análisis lacaniano</b>	<b>p. 56</b>
<b>El “lenguaje lacaniano”: una terminología prestada de los</b>	
<b>lingüistas y readaptada</b>	<b>p. 56</b>
<b>El inconsciente está estructurado como un orificio</b>	<b>p. 59</b>
<b>El lenguaje atraviesa a los seres</b>	<b>p. 60</b>
<b>La tarea del analista: nombrar</b>	<b>p. 63</b>
<b>II.4. Teorías lingüísticas en consonancia con la Gestalt</b>	<b>p. 65</b>
<b>El lenguaje y el habla</b>	<b>p. 65</b>
<b>Verbos perfectivos o realizativos</b>	<b>p. 67</b>
<b>El locucionario, el ilocucionario y el perlocucionario</b>	<b>p. 68</b>
<b>Perls y las funciones del lenguaje de Jakobson</b>	<b>p. 68</b>
<b>II.5. ¿Recordar sin contar? La palabra-guía: respuesta a la PNL</b>	<b>p. 71</b>
<b>La narración une al paciente al terapeuta</b>	<b>p. 73</b>
<b>II.6. La lógica al servicio de la reestructuración de la zona intermedia:</b>	
<b>reflexión a partir de la técnica del debate de la Terapia Racional</b>	
<b>Emotivo-Conductual</b>	<b>p. 74</b>

<b>III. El uso de la palabra en las sesiones de Gestalt</b>	<b>p. 82</b>
<b>III.1. La descripción fenomenológica</b>	<b>p. 82</b>
<b>Centrarse en anécdotas</b>	<b>p. 84</b>
<b>III.2. Reformular</b>	<b>p. 85</b>
<b>III.3. Las consignas</b>	<b>p. 89</b>
<b>III.4. Las preguntas “estrellas” de la terapia</b>	<b>p. 90</b>
<b>III.5. Fantasías guiadas: técnica próxima a la hipnosis de Erickson</b>	<b>p. 91</b>
<b>Reinventar su propia historia</b>	<b>p. 92</b>
<b>III.6. Las técnicas verbales en Gestalt</b>	<b>p. 93</b>
<b>Juegos y reglas</b>	<b>p. 93</b>
<b>La observación del lenguaje del paciente</b>	<b>p. 97</b>
<b>III.7. Concluir o no</b>	<b>p. 99</b>
<b>Tecnicismos y necesidad de nombrar lo que se ha descubierto</b>	<b>p. 100</b>
<b>III.8 Breve resumen del espacio ocupado por lo verbal en las sesiones</b>	<b>p. 101</b>
 <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	 <b>p. 102</b>

## INTRODUCCIÓN

El texto, aquí presentado, está directamente extraído de la tesina que presenté en mayo de 2010 en las Jornadas Nacionales de la AETG. Mi tesina completa trataba de reflexionar sobre lo que está en juego durante una terapia Gestalt entre un paciente y un terapeuta de culturas nacionales diferentes, y en particular en el caso que tengan lenguas distintas. Preocupado muy en especial por este segundo aspecto, el de la lengua, quise en una primera parte describir con la mayor precisión posible lo que se usaba verbalmente en una sesión, con el fin de determinar el nivel de lengua necesario para que una terapia Gestalt pudiese funcionar con un paciente extranjero. Esta necesidad de describir lo que pasaba lingüísticamente durante las sesiones terminó por ocupar un espacio imprevisto, desembocando sobre una primera parte de unas cien páginas. El hecho es también que no me había limitado a describir los elementos verbales de nuestras sesiones, sino que además había desarrollado una reflexión llevándome a documentarme sobre otras corrientes como la PNL, el psicoanálisis lacaniano o la Terapia Racional Emotivo-Conductual, o conduciéndome a defender una reflexión de corte filosófico sobre la posibilidad de considerar el lenguaje como un sentido más.

Con la divulgación de mi tesina, algunos de mis lectores compartieron conmigo el hecho de que esa larga primera parte podría servir como una suerte de síntesis, útil para tener consciencia de los fenómenos verbales presentes a la hora de trabajar con un paciente. Así que acepté la generosa invitación de David Picó para la publicación de este trabajo en Gestalt.net.

Tratar de la palabra en la terapia gestalt remite inexorablemente a preocupaciones intelectuales que dividen nuestra escuela. El artículo de Francis Elizalde *A propósito de la actitud ateórica en la Gestalt* en el libro de Claudio Naranjo, *Gestalt de vanguardia*<sup>1</sup>, es particularmente representativo de esta polémica. Elizalde comenta con mucha ironía el prólogo de un libro de Robine<sup>2</sup>, donde Marie Petit se queja del hecho de que hubiera una prohibición tácita de lo teórico en los enfoques gestálticos. Esta impresión vendría del desprecio que Perls manifestó con cierta vehemencia en sus últimos años en contra de los usos del lenguaje durante las sesiones de terapia e incluso

---

<sup>1</sup> Claudio Naranjo (coord.), *Gestalt de vanguardia*, Saga Ediciones, (2004) El artículo de Francis Elizalde se encuentra entre las páginas 175 y 186.

<sup>2</sup> Prólogo de Marie Petit al libro de Jean-Marie Robine, *Contacto y relación en psicoterapia*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile (2005).

en contra de la teorización del proceso terapéutico. Elizalde recuerda no obstante a la autora francesa que los comentarios malhumorados del fundador de la Gestalt no impidieron nunca la edición de muchas obras de gran valor teórico. Lo único que quizás se pueda comentar, es que no hubo una exagerada multiplicación de estas publicaciones y que estamos -en parte gracias a las advertencias de Perls- lejos de la inflación intelectual de otras escuelas, como por ejemplo el psicoanálisis. Hasta ahora, la Gestalt intentó hacer un uso moderado y eficaz de la palabra y no perderse en elucubraciones.

Estas discusiones sobre el papel de lo intelectual y de su reflejo verbal en la Gestalt remiten, sin lugar a duda, al cisma que existe en nuestra escuela entre la Costa Este y Oeste. La Oeste reivindicando un enfoque casi exclusivamente experiencial, la Este, añadiendo una aproximación más intelectual o teórica. Es cierto que Perls en sus últimos escritos -a parte del sumamente caótico y original *Dentro y fuera del tarro de la basura*<sup>3</sup>- busca cada vez más una prosa sintética y precisa, huyendo de todo “bla bla bla”. *El Enfoque gestáltico* es un modelo de concisión y nitidez. Las páginas de Perls reunidas por Patricia Baumgartner<sup>4</sup> y colocadas antes de las transcripciones de terapias ofrecidas por este libro, también muestran un Perls parco en palabras y riguroso en la exposición de los conceptos.

Llama la atención que en todos sus escritos posteriores a la publicación conjunta con Goodman y Hefferline, Perls nunca cite este libro en colaboración, aunque ciertos conceptos enunciados por primera vez allí se reencuentren más tarde en sus reflexiones. Lo que podemos deducir de ello, es que Perls no se reconoce en la prosa densa, compleja y a veces hermética de Goodman. Prefiere citar *Yo, hambre y agresión* -cuyos ejemplos a veces están algo desfasados- antes que hablar del más reciente *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*<sup>5</sup>. Puede también que Perls, que no había redactado estas páginas, aunque participó activamente a la estructuración de la obra, no se haya reconocido plenamente como autor, sobre todo si se toma en cuenta su conocido egotismo. Sin embargo, esta distancia de Perls con los escritos de Goodman nos parece sintomática de una exigencia del maestro de una utilización cada vez más escrupulosa y puntual de la palabra que no corresponde a la escritura brillante y algo pedante de Goodman -que en ello coincide con otros brillantes intelectuales de la

---

<sup>3</sup> Frederick S. Perls *Dentro y fuera del tarro de la basura, autobiografía*, Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile (1995)

<sup>4</sup> Fritz Perls, Patricia Baumgartner, *Terapia Gestalt, Teoría y practica & Una interpretación*, Pax México, México (2003)

<sup>5</sup> Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline, Paul Goodman, *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Libros CTP, Madrid (2006).

época, como los estructuralistas franceses que ofrecieron al mundo de la crítica y de la filosofía conceptos nuevos, pero a través de un lenguaje a veces artificialmente complicado y pretencioso-.

Focalizar un trabajo de investigación de Gestalt sobre la palabra nos enfrenta directa o indirectamente con este estatus de la teoría en nuestra escuela, pero ante todo lo que me propongo en esta tesina es observar el espacio ocupado por lo verbal en el seno de la sesión. En ello, mi objetivo está en consonancia con las advertencias de Perls que pide repetidamente la utilización de un enfoque fenomenológico. Es lo que intentaré hacer después de desarrollar una reflexión sobre el rechazo o la aceptación de lo verbal en la Gestalt. Describiré entonces cuando y cómo lo verbal aparece durante las sesiones, desde lo contado por el paciente, las preguntas del terapeuta, las consignas para llevar a la experiencia, las técnicas verbales usadas o las posibles conclusiones enunciadas por el paciente o el terapeuta.

En este estudio, también me detendré en las teorías lingüísticas del siglo XX con el fin de contextualizar las reflexiones de Perls. Así veremos como la lingüística ha cuestionado la veracidad del discurso, revelando su lado manipulativo, pero igualmente como ciertas teorías lingüísticas están bastante en sintonía con las observaciones de Perls y los usos verbales que propone en las sesiones.

Introduciré asimismo –como lo acabo de comentar- unas reflexiones alrededor de corrientes psicológicas que fomentan o rechazan el uso de la palabra. Abordaré en especial la postura límite de la PNL que piensa suprimir lo verbal casi por completo en las sesiones, la postura opuesta del psicoanálisis lacaniano que necesita escuchar numerosas palabras para finalmente poder *nombrar* la palabra esperada y escondida, y la postura de la Terapia Racional Emotiva de Ellis, donde el discurso argumentativo es el rey de las sesiones.

En medio de mis reflexiones, haré una pausa para abordar lo verbal bajo un foco más filosófico. Mi hipótesis es que el habla podría ser considerada como un sentido más, al igual que la vista, el tacto, el olfato, el oído o el gusto. Esta parte, que podrá ser considerada algo larga por ciertos lectores, es para mí muy importante. Primero, confieso que era una problemática que tenía en mente desde hacía varios años, pero además de esta preocupación personal, me parece que la cuestión de reconocer el habla como un sentido más, permite una rehabilitación fuerte de la palabra en Gestalt. En efecto, Perls huye de la palabra porque sospecha que siempre lleva a la abstracción, al olvido del aquí y del ahora. Veremos como la palabra, al contrario, en muchas

circunstancias, lleva a concentrar la sensación del presente, que puede ser contacto, que permite la presencia. Llegaré a esta conclusión cuestionando también la confianza ciega en la inmediatez de los sentidos. Estos, como el habla, pueden actuar como contacto directo con la realidad presente, pero igualmente alejarse de ella o ser una reconstrucción de lo real. Los sentidos, como el habla, pueden estar perfectamente al servicio de construcciones abstractas e intelectuales.

En 2008, se presentó una tesina en las jornadas nacionales de la AETG sobre la comunicación dentro de las sesiones de terapia Gestalt. Esta tesina, *La Comunicación en terapia Gestalt*<sup>6</sup> interesante y muy completa englobaba cuestiones sobre las intervenciones verbales, sin embargo la focalización general de este trabajo iba más bien a la interrelación entre paciente y terapeuta y no describía de manera sistemática las intervenciones verbales de ambos, lo que yo intento hacer. El habla entraba en una problemática más general, la de la comunicación y la relación dialogal.

---

<sup>6</sup> Jesús Ruiz y Concha de Hita, *La Comunicación en terapia Gestalt*, Tesina AETG (2008)

## EL ESPACIO OCUPADO POR LO VERBAL EN LAS SESIONES DE TERAPIA GESTALT

### I. La palabra bajo sospecha

#### I.1. La palabra bajo sospecha en las teorías lingüísticas del siglo XX<sup>7</sup>

Si el lenguaje fue una de las preocupaciones filosóficas más debatidas a lo largo de todo el siglo XX, en cambio las ideas que se barajaron sobre él demostraron una visión muchas veces perpleja. En efecto, con las teorías de Ferdinand de Saussure, cuyo *Curso de Lingüística General* fue publicado en 1916<sup>8</sup>, se pone de manifiesto que hay una existencia arbitraria de los signos. Desaparecen entonces de un golpe las conjeturas de una formación divina, mágica, motivada o lógica de la lengua. Hasta entonces había habido teorías que veían el nacimiento del lenguaje en los gritos de emoción transformado en palabras, o se había podido apoyar sobre la presencia de las onomatopeyas que imitan la realidad para argüir que las palabras habían nacido de una dinámica mimética del mundo<sup>9</sup>. Sin embargo, el porcentaje tan nimio de estas expresiones en el habla actual demuestra que ese uso no fue el motor del desarrollo de las lenguas.

Saussure define el funcionamiento de los signos como la unión de un concepto, o imagen mental, que nombra el significado, con sonidos, los que forman la palabra que remite a este concepto, que llama el significante.

$$\text{Signo} = \frac{\text{Significado}}{\text{Significante}}$$

El significante, que Saussure describe, es como la presencia material del significado. Si digo la palabra “perro” me aparece la imagen mental de un perro, a la vez que escucho los sonidos p-e-rr-o. El significado está íntimamente unido al significante, sin él no existe. Y sin embargo, es obvio que esta unión no tiene nada de objetiva. Una de las

---

<sup>7</sup> El contenido de este apartado está en gran parte inspirado por el libro de José María Gil, *Introducción a las teorías lingüísticas del Siglo XX*, Ril editores y Editorial Melusina, Mar de Plata, Argentina (2001), 283 p.

<sup>8</sup> Debemos esta publicación a dos de sus discípulos, Charles Bally y Albert Sechehaye, a partir de los apuntes tomados por varios alumnos durante los cursos de Saussure.

<sup>9</sup> Por ejemplo la imitación del grito del gato, “miau”, o del ruido del reloj “tictac”.



pruebas más evidente es que el mismo significado tiene significantes completamente distintos en diferentes lenguas, por ejemplo “Hunt” en alemán, “chien” en francés o “dog” en inglés.

Esta arbitrariedad del signo pone en evidencia que la relación que el lenguaje mantiene con el mundo es en gran parte artificial, convencional, y reduce la confianza que podemos tener de su papel de reflejo fiel de la realidad. Aunque esta teoría no haya tenido tanto eco como otras para los hombres, es de cierto modo la caída de otro gran mito. Copérnico nos había advertido que no estábamos en el centro del universo, Darwin denunció nuestro origen animal, Freud mostró que parte de nuestra voluntad dependía de un inconsciente que nos escapaba, y Saussure nos demostró que el instrumento por excelencia de la razón, el lenguaje, era sólo un reflejo dudoso del universo.

Saussure añade otros aspectos de la palabra que descubren sus limitaciones a la hora de representar el mundo. El primero es el que llama el “carácter lineal” del signo. Lo que designa es el hecho de que en el discurso los signos se suceden en forma de cadena que conlleva una cierta duración. Un mismo signo sonoro supone una duración (no lleva el mismo tiempo pronunciar “y” que “anticonstitucionalmente”) y la sucesión de signos que forman una oración desencadena asimismo el uso de un cierto tiempo. Esta característica es un elemento que aleja todavía más el lenguaje de su función de representación del mundo. En efecto, la mayoría de nuestras sensaciones son instantáneas, pero la descripción de esas mismas pueden llevar a una exposición larguísima. Los autores literarios toparon muchas veces con esta realidad. Célebres son las interminables páginas de Balzac, describiendo la pensión Vaucquer al principio del *Père Goriot*<sup>10</sup>. También, ciertos autores del “Nouveau Roman”, como Robbe-Grillet en *La Jalousie*<sup>11</sup>, en el nombre de la objetividad, propusieron descripciones exhaustivas de los ambientes donde se encuentra el personaje. El resultado, a parte de una probable impresión de pesadez, es la de un fracaso del objetivo buscado. Una impresión momentánea, reflejada en cuatro o cinco páginas, pierde toda su veracidad. El poeta, Apollinaire intentó luchar en contra de este fenómeno con sus caligramas, llamados a veces “poemas visuales”. Propuso unos poemas cuyos versos estaban colocados en la página de forma pictórica, así había una primera aproximación instantánea. Poetas

---

<sup>10</sup> Generalmente editado como *Papa Goriot* en castellano.

<sup>11</sup> Existe una traducción al castellano, *La celosía*, Barral, 1970

hispanohablantes de las vanguardias también intentaron aplicar esta técnica, como lo muestra esta pieza del autor mexicano, José Juan Tablada, “El puñal”:

Tu primera  
mirada  
tu primera  
mirada de pasión  
Aún la siento clavada  
como un puñal dentro del corazón ...

Fuerza es de constatar que después de una fuerte primera impresión visual, si el lector quiere saber lo que está escrito, de nuevo se impone el carácter lineal del signo y la dimensión temporal que supone, lo que difiere sustancialmente del carácter inmediato de la emoción supuestamente representada.

Otro elemento que define el signo es lo que Saussure llamó su “inmutabilidad”<sup>12</sup>. Lo que este concepto propone es que el hecho de que la lengua este compartida por toda una comunidad, nadie *a priori* podrá cambiar un signo determinado sin tomar el riesgo de no ser comprendido. La lengua pertenece al grupo social, no al individuo, lo que le impide ser libre con los signos que usará para representar al mundo. Esta característica pone de manifiesto que la lengua no se adapta a la sensibilidad de cada uno, de cierto modo borra las individualidades y las diferencias que sin embargo encontramos en cada ser humano. Puede existir una inadecuación grande entre lo que la lengua designa y la vivencia profunda de uno. La lengua refleja la cultura de una comunidad que vehicula –

---

<sup>12</sup> Esta noción está completada dialécticamente por la de “mutabilidad”, puesto que Saussure reconoce que con el tiempo ciertos cambios se producen, aunque siempre son extremadamente lentos, lo que tiene como efecto que una persona viviendo en una época dada no experimenta muchos cambios y más bien tiene la vivencia de la inmutabilidad y la presión de ciertas representaciones obligatorias de la realidad.

e impone a sus miembros- una representación del mundo que no necesariamente corresponde al contacto genuino que experimentamos con la realidad.

Esta idea está reforzada en las teorías de Saussure por el hecho de que cada elemento de la lengua existe únicamente en cuanto se distingue de los otros elementos de la lengua. Se asigna a cada palabra lo que Saussure llama “un valor” que las otras palabras no tienen. Este carácter de diferenciación es también un carácter de fuerte dependencia. En efecto, la palabra sólo existe por su relación con las otras. De modo que pertenece y remite a cada momento a todo el sistema de “valores”. Así, cada signo es un reflejo de todo el sistema. El hablante en cada momento usa una lengua que le impone una relación al mundo que no necesariamente coincide con su sensación presente, pero además le hace participe de todo un sistema de representación del mundo que está implícitamente obligado adoptar.

Estas ideas de Saussure se prolongan en autores posteriores como el lingüista estructuralista americano, Sapir<sup>13</sup>, que afirmará que la estructura específica de una lengua incide en el modo de pensamiento de sus hablantes. Aquí el científico alude tanto a la estructura gramatical como a la semántica. Todo ello dando, como anteriormente, la imagen de un ser humano influido y hasta encerrado en el sistema lingüístico en el cual vive. La sociolingüística retomará estas nociones mostrando que cada individuo pertenece a través de su lenguaje a un cierto grupo social, aunque también puede adaptarse a otros lenguajes cuando siente que el contexto le invita a cambiar de manera de expresarse<sup>14</sup>. Evidentemente los antropólogos se interesarán igualmente por esas ideas con autores como Edward T. Hall.

Quiero también aludir a los trabajos del filósofo Austin que revolucionó al final de los años 1950 la aproximación al lenguaje, aunque retomaré sus aportaciones bajo otra perspectiva más tarde. Lo que nos interesa en este apartado, donde presento las sospechas que empiezan a pesar sobre el lenguaje desde el principio del siglo XX, es que Austin denuncia el enfoque filosófico que se adopta generalmente: él de considerar los enunciados únicamente a través del prisma de lo verdadero o falso. Para él, esta visión no permite dar cabida al conjunto de los enunciados que se encuentran realmente en el discurso y propone una nueva descripción de los enunciados. Veremos más tarde que para él, todo discurso es, ante todo, acción, pero de momento me pararé sobre su observación de tres niveles en cada alocución. Distingue lo locucionario, lo

---

<sup>13</sup> Sapir publicó sus investigaciones a partir de los años 1920.

<sup>14</sup> Ver los trabajos por ejemplo de William Labov en los años 1970.

ilocucionario y lo perlocucionario. Lo locucionario remite a la información que se transmite, al sentido genuino del mensaje. Lo ilocucionario remite al tipo de acto que hacemos en el momento de emitir el mensaje. Es una afirmación, una promesa, una amenaza, un orden, etc. Lo perlocucionario tiene que ver con lo que el mensaje produce sobre el interlocutor, lo que se espera de él a partir de lo emitido. Muchas veces la reacción corresponde a lo ilocucionario, por ejemplo, doy una orden y el interlocutor la ejecuta. Pero a veces hay unas relaciones más complicadas entre los tres niveles. Por ejemplo, si alguien dice “¿Tienes hora?”, lo locucionario remite a un mensaje concerniendo la hora. Lo ilocucionario es la formulación de una pregunta. Pero lo ilocucionario no corresponde a la formulación real de la pregunta. Nadie responde únicamente “sí” a esta pregunta, sino que comprende que tiene que decir la hora que es. Otro ejemplo sería la pregunta de vuelta a casa: “¿Hay algo fresco en el frigorífico?” Lo locucionario concierne el contenido del refrigerador. Lo ilocucionario es el acto de preguntar. Pero tampoco la respuesta perlocucionaria a la pregunta va a ser “sí”, sino informaciones o incluso “¿Te sirvo una cerveza, un zumo?”. Es decir que a la pregunta sigue una acción que semánticamente no estaba incluida. El lenguaje contiene entonces más dimensiones de las que *a priori* ofrece. Y en la dimensión perlocucionaria se intuye que entra mucho espacio para la manipulación. En particular, muchas veces para no dar una orden directa, pasamos por lo perlocucionario. Si en un despacho con demasiado calefacción, una persona dice a su colega: “¡Qué calor hace!”, es muy probable que le este pidiendo que cierre el radiador o abra la ventana. Pero a través de este enunciado indirecto, no expresa de manera clara su necesidad, ni pide frontalmente. La lengua puede entonces estar al servicio de unas relaciones manipulativas.

Esta idea tiene en parte que ver con la última teoría a la cual haré alusión, la de la “cortesía verbal” desarrollada por Penelope Brown y Stephen Levinson al final de los años 1970. Estos autores estiman que toda interlocución tiene una dimensión de amenaza. Puede ser una amenaza concreta, de tipo “Si no haces eso, te lo haré pagar”. Pero, todo enunciado en cuanto impone la voz propia sobre la del otro es una amenaza en un cierto grado. Además, todo discurso vehicula valores, una representación del mundo que se impone en el momento de la enunciación. Claro está, si los dos interlocutores comparten gran parte de esa representación, la tensión entre los dos será reducida. Al contrario, si no comparten esos valores, la tensión será mayor. Todos hemos tenido la experiencia de estar en una casa ajena, frente a un interlocutor que no conocíamos y que empezó a formular –convencido de estar entre personas defendiendo

los mismos valores- ideas con las cuales no estamos de acuerdo. Salvo si no hemos tenido paciencia, lo hemos dejado hablar por no “armar un lío”. Estas situaciones marcan claramente como una conversación puede generar enfrentamientos soterrados. Brown y Levinson demuestran que todas las lenguas, para que la comunicación no se corte a cada rato, desarrollaron todo tipo de fórmulas para que cuando uno toma la palabra, su intervención no sea percibida como una agresión, de allí la “cortesía verbal”. En todo caso, esta toma de consciencia de la dimensión invasiva o agresiva de la palabra, presenta un aspecto más de la relación sospechosa que mantenemos con el discurso.

## **I.2. El rechazo por Perls de las llamadas “terapias verbales”.**

Las críticas de Perls en contra de las terapias donde el lenguaje ocupa un sitio preponderante son bien conocidas. Lo que Perls teme en estas prácticas es que lo verbal lleve al paciente y al terapeuta a terrenos meramente intelectuales, lo que para él no permite verdaderos cambios, ni un real autoconocimiento. Perls abogará siempre por unos enfoques donde el cuerpo, sede de las percepciones y de las emociones, es el medio privilegiado por el cual el paciente puede investigar y donde se producen las transformaciones. Defiende esas ideas desde sus primeras publicaciones, como *Yo hambre y agresión*, influidas por sus contactos con Reich – fue su paciente de 1930 a 1932<sup>15</sup>- y confirmadas años más tarde a través de su contacto con el Rolfing<sup>16</sup>.

Bien es conocida la voluntad de Perls de desmarcarse del psicoanálisis. Fue desilusionado por Freud y sus discípulos que no reconocieron sus aportaciones<sup>17</sup>, a la vez que se fue convenciendo que la práctica psicoanalítica erraba en un uso desmesurado y erróneo de la palabra. Pero hay que añadir que Perls pertenece a una época donde el lenguaje sigue siendo considerado por las instituciones y los intelectuales como el camino supremo hacía el conocimiento. Occidente está inmerso en un racionalismo –verbal- desde Descartes y la Ilustración, y además una de las mayores preocupaciones filosóficas del siglo XX gira alrededor del lenguaje. Wittgenstein, Saussure y la nueva lingüística, los estructuralistas con la semiótica, las novedosas

---

<sup>15</sup> Pedro de Casso, *Gestalt, terapia de autenticidad*, p. 51.

<sup>16</sup> Perls fue a los 75 años paciente de Ida Rolf que le alineó la columna y le corrigió su pecho hundido. Ver Sergio Sinay y Pablo Blasberg, *Gestalt para principiantes*, p.60.

<sup>17</sup> Su trabajo sobre “las resistencias orales” fue recibido fríamente en el Congreso Psicoanalítico Internacional organizado en 1936 en Marienbad y cuando fue a visitar Freud en Viena, este último sólo le dedicó unos pocos minutos y demostró una falta de interés que hirieron profundamente a Perls. Se quedó con un resentimiento que le duró hasta el final de su vida. Ver Pedro de Casso, op. cit., pp. 61-62.

teorías de la comunicación, son la prueba de que los contemporáneos de Perls están convencidos de que lo verbal es el instrumento por excelencia que lleva al conocimiento. El psicoanálisis es representativo de esa certeza. El trabajo de Freud indaga ante todo en el lenguaje y uno de sus sucesores principales, Lacan, seguirá con este enfoque a través de unos juegos vertiginosamente verbales. Así que frente a tal consenso a favor de una “inteligencia verbal”, seguramente Perls sintió la necesidad de alzar la voz, a veces con algo de exageración. Eso puede explicar las salidas de tono de Perls que de vez en cuando abandona el discurso argumentativo para estallar en injurias.

Los insultos más claros empleados por Perls aparecen en *Sueños y existencia*, donde describe como “mierdas” (“shits”<sup>18</sup>), los intercambios verbales que llevan a poses sociales o mentales.

*“Yo distingo tres tipos de “blá, blá, blá”:*

*Caca de gallina (“chickenshit”) por ejemplo: “Buenos días”, “Cómo estas tú”, etc.; caca de toro (“bullshit”), esto es, “por qué”, racionalizaciones, excusas; y caca de elefante (“elephantshit”), cuando hablamos de filosofía, Terapia Gestaltica existencial, etc., lo que estoy haciendo ahora”<sup>19</sup>.*

Manifiestamente satisfecho con su calificación, retoma esta jerarquía escatológica en *Dentro y fuera del taro de la basura*<sup>20</sup>, donde propone una lista muy parecida, esta vez presentada a dentro de un bonito marco decorativo, como un decálogo cómico listo para colgar en la entrada del gabinete de un terapeuta Gestalt. En este libro, acompaña asimismo su clasificación de otro insulto, hablando en la página anterior de “masturbación mental”<sup>21</sup>.

En otro momento de su “charla” recogida en *Sueños y existencia* se ensaña de nuevo con el intelecto llamándole “la prostituta de la inteligencia”<sup>22</sup>, expresión de la cual ya se hacía eco Patricia Baumgartner en *Terapia Gestalt*<sup>23</sup>, recordando que el maestro sólo creía en la experiencia directa y rechazaba los derroteros interpretativos.

---

<sup>18</sup> Lo que ni el traductor al castellano tuvo la valentía de reproducir ofreciendo al lector hispanohablante la palabra “caca” en vez de “mierda”, como lo veremos en la cita siguiente

<sup>19</sup> P. 51

<sup>20</sup> P. 184

<sup>21</sup> Idem, p. 183. También usa esta expresión de “masturbación mental” en *Sueños y existencia* p. 61 y 66.

<sup>22</sup> P. 31

<sup>23</sup> p. 30

Sin embargo, si Perls se divierte con esos improprios, sus críticas hacia el uso del lenguaje son durante toda su obra acompañadas de una argumentación sólida. En sus argumentos, se pueden primero reunir los que corresponden a un discurso todavía cercano a las preocupaciones psicoanalíticas. En *Yo hambre y agresión*, apunta que no sirve de nada interpretar y explicar al paciente, puesto que si se trata de algo reprimido, las resistencias del paciente no le permitirán escuchar y emprender el cambio.

*“Las interpretaciones solas son insuficientes cuando el paciente no las acepta realmente; [...] Nadie acepta fácilmente interpretaciones de su Inconsciente reprimido, es decir, de aquellas partes de la personalidad que por todos los medios se evita encarar. Si se pudiera enfrentar no habría necesidad de represiones y proyecciones”<sup>24</sup>.*

Es evidente que Perls en estas consideraciones piensa directamente en el método freudiano de las asociaciones libres que crítica todavía más explícitamente en otras páginas de *Yo hambre y agresión*.

*“El psicoanálisis describe de esta forma el proceso: las asociaciones libres van a llevar automáticamente a los problemas inconscientes debido a su atracción magnética: o la presión de los instintos tiene la fuerza suficiente como para llegar a la superficie, aunque a menudo distorsionadamente y por caminos desviados. [...] El método de las asociaciones libres no merece confianza y se presta fácilmente a todo tipo de evitaciones”<sup>25</sup>.*

Probablemente influido por las aportaciones de Ana Freud, toca también en la misma obra el mecanismo de defensa de la intelectualización o racionalización.

*“Una resistencia bien conocida para el analista es la resistencia intelectual. Todo lo que dice el analista es aceptado y el paciente habla con mucha inteligencia y con una placentera disposición acerca de las teorías analíticas, acerca de sus deseos de incesto, su complejo anal, etc. Saca a la luz tantos recuerdos de infancia como el analista podría querer, pero todo es “pensado” y no “sentido”. Ese tipo tiene un estómago intelectual como el estómago rumiante de una vaca. La sabiduría, aunque rumiada, no*

---

<sup>24</sup> *Yo, hambre y agresión*, op. cit, pp. 185-186

<sup>25</sup> pp. 275-276

*pasa a través de las paredes intestinales y nunca llega a los tejidos del organismo propiamente dicho. En realidad, nada se asimila, nada llega a la personalidad, sino que todo permanece en el rumiante estómago mental: el cerebro*”<sup>26</sup>.

Complementaré esta idea, con la noción de “verborrea” de la cual por ejemplo habla Patricia Baumgartner en su libro testimonio de las teorías y prácticas de Perls<sup>27</sup>. Se trata de la tendencia de ciertos pacientes a ahogarse en sus propias palabras, perdiendo el propio hilo de su discurso y sobre todo desconectando por completo de su cuerpo y sus emociones.

*“Para que pueda ocurrir algo en la terapia debemos encontrar diversas maneras de frustrar la corriente de pensamientos que fluyen del paciente y que esté convierte en palabras, el fenómeno de la verborrea en general, que amenaza con oscurecer todo lo demás”*<sup>28</sup>.

En estas mismas páginas Baumgartner indica que Perls hablaba también de “sermones” cuando se refería a esta tendencia, precisando:

*“Esa forma especial de verborrea, que es el sermón, equivale a representar el papel de individuo superior. “Permíteme que te diga cómo yo-tú debes ser, y cual es la situación.” Está ligado a personas que no quieren enfrentarse a sus propios sentimientos”*<sup>29</sup>.

Pero muy rápido las críticas de Perls se alejan del sistema psicoanalítico para formular ideas propias sobre las cuales se construirá la terapia Gestalt. Así, afinará sus reproches a los enfoques verbales hablando de “acercadeismo” o “sobreismo”<sup>30</sup>. Para Perls sólo la experiencia cuenta, es decir que el darse cuenta tiene que hacerse a través de una vivencia que une actividad corporal, emocional y mental. Quedarse al nivel de las explicaciones es huir de la experiencia, es hablar de ella como de algo externo, a veces generalizante que no sirve al cambio interno. Por ello Perls siempre pide al

---

<sup>26</sup> Idem, p. 189

<sup>27</sup> *Terapia Gestalt*, op. cit., por ejemplo p. 52 y pp. 80 y siguientes

<sup>28</sup> Idem p. 80

<sup>29</sup> Idem, p. 82

<sup>30</sup> Nociones que podemos encontrar por ejemplo en el libro de Patricia Baumgartner (p. 81, “hablar acerca de...” o en *Dentro y fuera del tarro de la basura* (p. 183).



paciente trabajar a partir de un material concreto (un recuerdo, la dramatización de una escena temida...) que se vivirá en primera persona y en el presente. Todo otro enfoque, sobre todo el interpretativo, remitirá a un tratamiento externo de la experiencia, un “hablar acerca de...”, un “hablar sobre...” cuya acción poco o nada de efecto tiene.

Es que para Perls, la palabra juega muchas veces el papel de pantalla: impide el sentir, habla de él pero no lo deja expresarse. Es lo que sugiere en todo caso en sus ejercicios de concentración al final de *Yo, hambre y agresión*, cuando prefiere el silencio a la palabra.

*“Cuando consigas mantener este silencio interior durante un minuto más o menos, las energías o, más bien, las actividades que eran reemplazadas por el habla brotarán de los niveles biológicos más profundos, tu self biológico se agitará bajo la costra cubierta de palabras”<sup>31</sup>.*

Añadiré sobre esta función de pantalla el hecho que el intelecto bastante rápidamente pasa de un concepto –verbalizado-, más o menos en contacto con la realidad, a conceptos de conceptos que pierden toda relación con el mundo concreto que nos rodea.

*“Los símbolos comienzan como rótulos para los objetos y los procesos; proliferan y crecen hasta llegar a ser rótulos de rótulos de rótulos de rótulos”<sup>32</sup>.*

Así los conceptos verbales sólo funcionan como una “escala disminuida” (es decir como una representación nunca completa), o “aproximada” (el símbolo sólo se parece aproximadamente a la realidad), por eso hay que volver a la experiencia plena, y evitar pasar por comentarios sobre ella.

Para nuestro autor, la palabra es lo que más invade la zona intermedia que tanto impide la regulación fluida entre el mundo interno y el ambiente, lo que nos recuerda Patricia Baumgartner en el extracto siguiente:

---

<sup>31</sup> Op. cit, p. 311

<sup>32</sup> Ver Fritz Perls, *El Enfoque gestáltico & Testimonios de terapia*, Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile (2001), p. 26

*“Fritz se interesa en las funciones específicas del intelecto: pensar, computar, proyectar, recordar, prever, fantasear y, especialmente, ensayar. Ensayamos el futuro con el fin de evitar vivir el futuro. Oscurecemos a la otra persona, colocando entre nosotros y ella las creaciones de nuestra imaginación. Fritz procede mostrándonos como funciona nuestro proceso intelectual en la neurosis, para producir estereotipos, prejuicios y previsiones catastróficas. Mientras más nos mezclamos en estas producciones menos podemos ver y oír a otras personas, ni darnos cuenta de los acontecimientos como realmente son. En la terapia, estamos involucrados críticamente con el proceso intelectual como la forma de existencia que imposibilita que nos experimentemos nosotros mismos y evita que veamos y oigamos al mundo”<sup>33</sup>.*

Finalmente, coherente con su convencimiento que en la terapia se trabaja también a partir de la relación entre terapeuta y paciente, Perls advierte que lo verbal conduce forzosamente a una relación desigual entre los dos. El terapeuta es él que tiene la formación para interpretar, es decir que es él que tiene los instrumentos conceptuales y la terminología, lo que conduce inexorablemente al paciente a sentirse inferior o incluso dependiente, lo que para Perls no puede ser bueno si el objetivo de toda terapia es dar más seguridad y más independencia. Esta crítica se encuentra por ejemplo en el libro de Baumgartner donde escribe:

*“Con sus interpretaciones, el terapeuta reafirma al paciente lo que éste ya cree, es decir, que él es inferior al terapeuta, quien sabe más y es el más poderoso”<sup>34</sup>.*

Baumgartner asimismo comenta que Perls devolvía sus preguntas a los pacientes con el fin que no dependieran de su saber o sus interpretaciones<sup>35</sup>.

También conviene recordar que Perls temía un uso de la palabra que terminase en una especie de hipnosis<sup>36</sup>. Ciertamente lo que Perls denunciaba era ante todo la capacidad que tenemos de hipnotizarnos con nuestras propias palabras<sup>37</sup>. Sin embargo, pienso que igualmente criticaba la posible hipnosis que el discurso del terapeuta podía

---

<sup>33</sup> Op. cit, p. 30

<sup>34</sup> Baumgartner, p. 66

<sup>35</sup> Idem, p. 83

<sup>36</sup> Por ejemplo en *Sueños y existencia* (p. 33) o en el *Enfoque Gestáltico* (p. 141)

<sup>37</sup> En *Sueños y existencia* llega a hablar de “trance verbal”, p. 129. “Ya ves, muy pocos de nosotros estamos despiertos. Yo diría que la mayoría de los hombres viven en un “trance verbal”. No ven ni escuchan, y el despertar toma bastante tiempo”.

producir sobre el paciente, añadiendo así dentro de lo verbal otra manera de ejercer el poder.

*“Podría parecer un tanto peculiar el que yo desestime el pensar, colocándolo entre los muchos roles que solemos jugar. Es posible que a veces, en realidad, comuniquemos algo al hablar, pero la mayoría de las veces sólo hipnotizamos. Nos hipnotizamos los unos a los otros; nos hipnotizamos a nosotros mismos diciéndonos que estamos en lo cierto”<sup>38</sup>.*

El juego de poder que genera el uso de la palabra, asimismo Perls lo percibe del lado del paciente, cuando, a través de sus preguntas, sondea los conocimientos del terapeuta<sup>39</sup>. Incluso considera que esa actitud pertenece a las conductas que él llama “venenosas”.

En parte colateral a las relaciones de poder inherentes al discurso, Perls advierte también en *Yo, hambre y agresión*<sup>40</sup> que todas nuestras intervenciones verbales incluyen una dimensión de valoración de las cosas. Lo mejor frente a lo peor, lo bueno frente a lo malo, lo superior frente lo inferior, etc. Esos juicios de valor vehiculados por la palabra remiten incesantemente a la zona intermedia y refuerza su poder, bloqueando el fluir entre zona interna y externa.

Partiendo de esas consideraciones negativas sobre la utilización de la palabra, Perls llega a la deducción de que una vez que se haya conducido al paciente a la experiencia, lo mejor que puede hacer el terapeuta es no concluir, siendo la conclusión de cierto modo la síntesis de todos los males anteriormente señalados: conduce a una actitud mental que desconecta del sentir, habla “acerca de”, pone al terapeuta como guardián del saber y en posición superior, etc. Y si se ofrece una conclusión tendrá que hacerse con suma prudencia.

*“Si lo deseamos, podemos añadir algo de nuestro propio pensamiento, siempre que no confundamos nuestra propia aportación con el proceso de la experiencia, y siempre*

---

<sup>38</sup> *Sueños y existencia*, p. 41

<sup>39</sup> Baumgartner, p. 83

<sup>40</sup> p. 311

*también que juzguemos que esta aportación intelectual es de suficiente valor para justificar la interrupción del flujo de la experiencia ”<sup>41</sup>.*

Todo ello corresponde también a la convicción de Perls que el conocimiento no se explica. Muchas veces repitió esta idea<sup>42</sup> como en la cita siguiente:

*“Si se aprenden conceptos, si se trabaja para tener información, entonces no se comprende. Únicamente se explica. Y no es fácil entender la diferencia entre explicar y entender, tal como no es fácil entender la diferencia entre el corazón y el cerebro, entre sentir y pensar. [...] Yo les puedo explicar muchas cosas. Les puedo entregar una serie de frases que les servirán para construir un modelo intelectual de cómo funcionamos. Tal vez alguno de ustedes siente la coincidencia entre estas frases y explicaciones con sus vidas reales, y entonces eso significaría comprender.*

*En este momento, lo único que puedo hacer es hipnotizarlos, persuadirlos, hacerles creer que estoy en lo cierto. Ustedes no lo saben. Estoy solamente predicando algo. Ustedes no aprenderían mis palabras. Aprender es descubrir. No hay otro medio efectivo de aprender”.*<sup>43</sup>

Con todas estas advertencias de Perls, el discurso parece claramente relegado a un papel muy secundario incluso algo innecesario o dañino para la terapia.

### **I.3. Prescindir de lo verbal en las sesiones de terapia: el caso límite de la PNL**

La Programación Neurolingüística por su propio nombre (el papel de la lingüística parece *a priori* esencial) tenía que aparecer en esta investigación. Además, esta práctica terapéutica tiene mucho que ver con la Gestalt, puesto que sus creadores explican que la PNL nace de la observación del trabajo de tres relevantes terapeutas: Virginia Satir, Milton Erickson y Fritz Perls. Observación que ha desembocado en un “modelaje”, es decir la reproducción de conductas, pautas y secuencias que se pudieron extraer del estudio de las prácticas de esos grandes terapeutas. Así que la PNL es en gran parte hija de la Gestalt.

---

<sup>41</sup> Baumgartner, p. 62

<sup>42</sup> Por ejemplo *Enfoque...*, p. 82

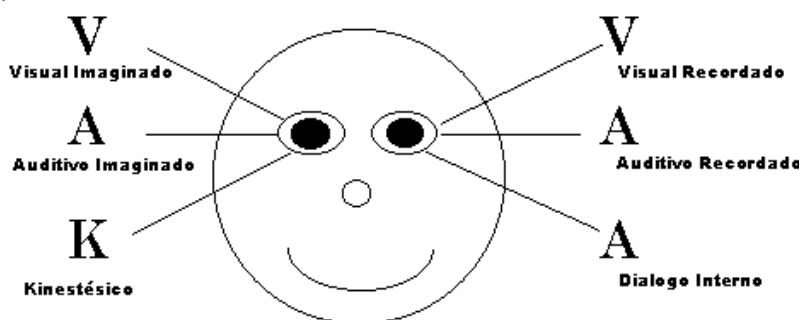
<sup>43</sup> *Sueños y existencia*, p. 33

Curiosamente, los autores de PNL advierten que el lenguaje en cuanto a contenido no tiene casi nada de interés para ellos. En su libro *PNL para principiantes*, Salvador A. Carrión López -sin citar las fuentes de los estudios-, asegura que la estructura de la comunicación entre personas está constituida de un 55% de fisiología (respiración, movimientos, postura, mirada), un 38% de calidad de la voz (timbre, tono, velocidad volumen, etc.) y de sólo de un 7% de palabras (o contenido)<sup>44</sup>. Alega pues que el 93% que no gira alrededor de las palabras tendrá que estar atendido en prioridad, dejando al contenido del mensaje en un claro segundo plano.

### **Algunos elementos de presentación de la PNL**

Según la PNL, los seres humanos utilizamos nuestros sentidos externamente para percibir el mundo, e interiormente para representarnos la experiencia a nosotros mismos. Para la PNL, las maneras como recogemos, almacenamos y codificamos la información en nuestra mente -ver, oír, sentir, gustar, oler, movernos- se conocen con el nombre de *sistemas representativos*. Los sistemas visual, auditivo y kinestésico son nuestros sistemas representativos primarios. Estos sistemas pueden ser usados externamente cuando miramos, oímos o tocamos el mundo exterior, o internamente, cuando estamos visualizando, oyendo o tocando con la mente.

Esta escuela determinó ante todo lo que llama las *claves de acceso* al paciente que consisten esencialmente en la observación de los movimientos de sus ojos. Según la trayectoria de la mirada, el terapeuta puede determinar a que sistema de representación recurre el paciente.



### **MOVIMIENTOS DE LOS OJOS**

<sup>44</sup> Salvador A. Carrión López, *PNL para principiantes*, PNL books ediciones (2008), p. 58.

Si mira:

- hacia arriba y la izquierda, recuerda imágenes
- hacia arriba y la derecha, imagina o construye imágenes.
- horizontalmente hacia la izquierda, recuerda sonidos
- horizontalmente y hacia la derecha, imagina o construye sonidos
- hacia abajo y hacia la izquierda, emprende un dialogo interno
- hacia abajo y hacia la derecha recurre a sensaciones corporales.

El terapeuta puede a través del examen detenido de su paciente determinar si este último usa en una situación dada un cierto sistema de representación, o incluso si tiene tendencia a utilizar un sistema representativo de manera sistemática en todos los contextos. El papel entonces del terapeuta será el siguiente: si estima que el sistema representativo usado por el paciente en la situación descrita no es el adecuado, tendrá que llevarle a utilizar otro. También, de forma general tiene que enseñar a su paciente a poseer más flexibilidad en el manejo de sus sistemas de representación y poder pasar de uno a otro con agilidad.

Hay que precisar que además de la observación de los movimientos oculares, la PNL también se fija en otros mensajes del cuerpo como la respiración, el grosor de los labios, el color de la piel, el ensanchamiento del iris, el sudor...

Para conseguir los cambios, el terapeuta pasa en parte por la palabra. Para estar seguro de conectar con su paciente utiliza en una primera fase un lenguaje que corresponde al sistema representativo de su paciente. Se dirige a un visual con expresiones como “como ves..., cuando observas...”, a un auditivo con “¿cómo escuchas eso?... ¿has prestado oídos a su petición?...”, a un kinestésico con “¿cómo recoges eso?... ¿lo palpas?...”. Después, le llevará poco a poco hacia el o los otros sistemas de representación que juzgará conveniente.

John Grinder y Richard Bandler dicen incluso que el simple hecho de sacar el paciente de su representación habitual, crea una deestructuración de esta representación, muchas veces suficiente para que el paciente salga de su malestar. Afirman:

*“La intervención puede ser tan sencilla como cambiar un sistema representacional por otro, y eso basta porque va a romper la configuración<sup>45</sup>”.*

---

<sup>45</sup> John Grinder y Richard Bandler, *De sapos a principes, Programación Neurolingüística*, Cuatro Vientos Editorial, Santiago – Chile (1982), p.77

Para la PNL es muy importante estar en fase con el paciente con el fin de que se sienta comprendido y pueda también seguir sin dificultad lo que se le propone. Adoptar su sistema de representación en un primer momento es entonces primordial, y no sólo en cuestiones de vista, audición o cuerpo. Con mucho humor Grinder y Bandler comentan lo siguiente:

*“Yo he hecho muchas bromas acerca [...] de cómo psicólogos humanistas se tratan unos a otros cuando se encuentran. Tienen una cantidad de rituales que no existían cuando yo trabajaba en una firma electrónica. En la firma la gente no se acercaba en las mañanas ni se tomaba las manos mirándose significativamente a los ojos durante cinco minutos y medio. Cuando alguien en la firma electrónica ve hacer eso, dice: “Qué extraño”, y la gente en los círculos de psicología humanista piensa que los de la firma electrónica son fríos, insensibles e inhumanos”<sup>46</sup>.*

Este paso “confluyente” propuesto por los terapeutas PNL se puede tomar en cuenta en un proceso de Gestalt. El terapeuta gestáltico probablemente no será consciente de las claves de acceso descritas por la PNL, sin embargo podrá conscientemente o inconscientemente reproducir posturas físicas, inflexiones de voz, representaciones del mundo comunes a las adoptadas por su paciente y así afianzar su relación con él para después poder trabajar con más fluidez incluso desde la confrontación.

Sin embargo, a pesar de esta búsqueda de sintonía entre el terapeuta y el paciente, para la PNL el terapeuta lleva toda la sesión exclusivamente desde la observación externa del paciente. Como todo en la PNL, también la relación queda únicamente a nivel formal. En ningún momento el terapeuta tiene que acudir a sus sensaciones internas, lo que diferencia fundamentalmente la PNL de la Gestalt<sup>47</sup>. Grinder y Bandler describen su actitud como terapeutas PNL de la manera siguiente:

*“Sabemos cuáles son los resultados que deseamos, y [...] estamos en completa experiencia sensorial y "sin conciencia", no estamos pendientes de nuestras sensaciones internas o de imágenes, voces o de ninguna otra cosa interna. Estamos en*

---

<sup>46</sup> Idem, p.64.

<sup>47</sup> Recordamos por ejemplo las palabras de Perls en la introducción de 1969 de *Yo, hambre y agresión* que ve la terapia Gestalt como un “encuentro de un terapeuta humano no con un caso, sino con otro ser humano”, p. 23.

*una relación de experiencia sensorial con [el paciente] y dándonos cuenta de cómo respond[e] a nosotros y continuamos cambiando nuestra conducta hasta que respond[a] del modo que nosotros deseamos”<sup>48</sup>.*

### **La PNL y lo verbal**

Como lo decía más arriba, la PNL quita al lenguaje verbal mucha importancia, desarrolla una cierta desconfianza hacia él y llega a afirmar que se puede efectuar un proceso terapéutico con un contenido verbal reducido incluso casi inexistente.

Precisaré primero que, para la PNL, los contenidos remiten al consciente y que según esta escuela pasar por ello sirve de poco.

*“En lo que se refiere a la comprensión consciente del cliente, realmente es irrelevante. [...] Las personas que a mi juicio pueden dar el diagnóstico más detallado y refinado de sus propios problemas son las que he encontrado en los pabellones interiores en los hospitales mentales [...]. A ellos podrán relatarles por qué están del modo que están, de donde provienen sus problemas y cómo perpetúan sus pautas más adaptativas o destructivas. Sin embargo, esa comprensión explícita verbal no les sirve para nada para cambiar su conducta y sus experiencias”<sup>49</sup>.*

Para la PNL todo verdadero cambio es inconsciente e incluso hacer conscientes estos cambios, en especial a través de una reformulación, puede llevar al fracaso la transformación.

*“A veces he trabajado con gente y he hecho un trato con una parte de ellas para permitir que la mente consciente lentamente se dé cuenta de algo, pero de a poco, para descubrir si la mente consciente puede o no soportarlo. Y por lo general la parte descubre que la mente consciente de hecho podía aceptar tal información. En otras oportunidades he obtenido un no muy enfático: “No, de ninguna manera. No quiero que la mente consciente sepa. Voy a cambiar todas la conductas, pero no voy a informar a la mente consciente de nada” y a pesar de ello la persona cambia. La mayoría de los cambios, de todas maneras, ocurren a un nivel inconsciente. Es únicamente en la*

---

<sup>48</sup> Idem, p. 65.

<sup>49</sup> Id. p. 89



*historia occidental europea reciente que hemos hecho que los cambios sean algo explícito”<sup>50</sup>.*

Asimismo, la PNL tiene al lenguaje en general bajo sospecha. La PNL sabe que las palabras no representan el mundo de un modo directo y fiable, que incluso una misma palabra no tiene exactamente la misma significación para distintas personas de una misma lengua.

*“A veces pienso que sería más fácil hacer terapia en un lenguaje extraño, en un idioma que uno no domine, de ese modo uno estaría bajo la ilusión de que las palabras que escuchara tendrían el mismo significado para la persona que las produce del que tienen para uno. Y créanme, es una ilusión”<sup>51</sup>.*

Finalmente herederos de la Gestalt, Grinder y Bandler se centran en el “cómo” de las situaciones más que en los “porqués” e incluso advierten que el “cómo” no tiene necesariamente que estar acompañado de ningún significado. Idea que aplican a cualquier tipo de lenguaje tanto verbal como corporal.

*“Durante mucho tiempo la gente ha tratado de utilizar el lenguaje corporal como si fuera un vocabulario de contenido, como si sostener la cabeza hacia atrás significara que son personas reservadas y mantener sus piernas cruzadas significara que están cerrados. Pero el lenguaje corporal no funciona como funcionan las palabras, funciona de modo distinto. Los movimientos oculares y los movimientos del cuerpo dan información acerca del proceso. [...] Por lo general, los problemas de la gente no tienen nada que ver con el contenido, sino más bien con la estructura, con la forma de cómo organizan su experiencia. Una vez que hayan empezado a entender eso, la terapia se hace mucho más fácil. No tienen que escuchar al contenido, simplemente tienen que descubrir cómo funciona el proceso, lo que en realidad es mucho más sencillo”<sup>52</sup>.*

---

<sup>50</sup> Id. p. 167. Los autores repiten varias veces esta idea, por ejemplo p. 173: “Para mí, el cambio es la única constante en mi experiencia y en su mayoría ocurre a un nivel inconsciente. Es únicamente con el advenimiento de las sicoterapias oficiales humanistas y la psiquiatría que la gente ha empezado a prestarle atención consciente al cambio”.

<sup>51</sup> Id. p. 96

<sup>52</sup> Id. p. 58

Como lo confirman estas citas, la PNL sólo se interesa en el proceso, no cree en las mediaciones conscientes y por eso rechaza en gran parte todo contenido, sobre todo verbal. Así, en *De sapos a príncipes*, Grinder y Bandler terminan por presentar una intervención terapéutica donde el terapeuta no sabe ni siquiera el contenido de lo que preocupa al paciente<sup>53</sup>. Hablan de ello como “terapia secreta”. Cogen a una tal Linda, que no puede revelar el contenido de lo que le ocurre. Le preguntan cosas generales como: “¿Qué es lo que recuerdas que te da una sensación desagradable? ¿Es un conjunto de imágenes o una voz?”, y sólo a partir de las respuestas corporales, sobre todo oculares, el terapeuta interviene. El terapeuta propone a la persona imaginar (sin decirlo) las soluciones que hubieran podido mejorar su vivencia en el tiempo que pasó el episodio traumático y verifican por el lenguaje corporal que las soluciones imaginadas tienen o no vigencia y fuerza. A medida que Linda escoge las soluciones adecuadas el terapeuta “la toca suavemente en el hombro izquierdo”. Cuando el terapeuta propone de nuevo a Linda pensar en la vivencia desagradable, la toca de la misma forma, produciendo enseguida la respuesta positiva que le permite relajarse. Explican:

*“Este es un condicionamiento directo estímulo-respuesta. Linda tuvo una cierta experiencia, que fue una respuesta a una pregunta de acceso que yo le formulé, fundamentalmente acerca de la experiencia y lo que quiere cambiar. A medida que recuperó plenamente esa experiencia, yo supe que lo había logrado observando sus respuestas. Todo lo que tuve que hacer fue tocarla. Ahora, ese toque, por así decir, está asociado a todo el proceso que ella evocó”*<sup>54</sup>.

Ese método se llama “anclaje” y es fundamental en la práctica de la PNL. Esa práctica evita claramente los contenidos verbales y usa el lenguaje únicamente para dar consignas. Para Grinder y Bandler, eso es la forma que Satir, Erickson o Perls trabajaron, pudiendo ser entonces el anclaje una inflexión de la voz, un gesto, una fórmula... De cierto modo estos grandes terapeutas hacían PNL sin saberlo y usando además del anclaje otras técnicas que Grinder y Bandler juzgan parasitarias puesto que alargan la terapia y no tienen, según ellos, reales efectos. En particular, dejar demasiado sitio al contenido verbal parece una pérdida de tiempo.

---

<sup>53</sup> Id. p. 94 y siguientes

<sup>54</sup> Id. p. 97

## II. Rehabilitar la palabra en las sesiones de Gestalt

### II.1. Las cualidades de la palabra reconocidas por Perls

Si bien, como lo he expuesto más arriba, Perls advierte incesantemente de los peligros del discurso verbal en la terapia, también está consciente de la necesidad y las ventajas de la palabra. La proposición de una terapia casi sin intercambios verbales es una proposición puntual y límite de la PNL que Perls nunca ha formulado.

Lo primero que quiero resaltar, es que Perls admite que la capacidad de abstracción –que pasa en gran parte por el pensamiento verbal- forma parte de la naturaleza humana. Es cierto que Perls reconoce esta cualidad a regañadientes. Cuando lo dice es dentro de un contexto donde en seguida la crítica supera al reconocimiento.

*“Las abstracciones son funciones orgánsmicas pero una vez que separamos a las abstracciones de su contexto, las aislamos, las convertimos en símbolos y datos, entonces se convierten en material para juegos. Tomen los juegos de palabras y los crucigramas como ejemplos de cuán lejos podemos llegar a separar a las abstracciones de su contexto original”<sup>55</sup>.*

Perls sigue en su cruzada en contra de las interpretaciones o explicaciones, sin embargo definir las abstracciones como “funciones orgánsmicas” es rehabilitar el pensamiento como profundamente inherente al hombre. No le aleja tanto de su naturaleza, como lo hacía suponer la oposición sentidos (que conectan con lo más genuino) frente a pensamiento (que alejaría de esta pureza)<sup>56</sup>.

En *Yo, hambre y agresión*, Perls, pone la palabra al servicio de las sensaciones. En su propuesta de una terapia de “concentración”, que ilustra con la última parte de su libro<sup>57</sup>, las actuaciones verbales son muy importantes. Un buen ejemplo es la acción que

---

<sup>55</sup> *Dentro y fuera de la basura*, p. 16

<sup>56</sup> Sobre este aspecto se pueden citar ciertas investigaciones que ponen de relieve la capacidad aparente innata de los niños de llegar a la abstracción. Se ha observado el “principio de extensibilidad” que designa la aptitud de los niños desde muy pequeños de trasladar una nueva palabra, al principio asociada a un referente concreto, a otros referentes que reconoce como parecidos. Por ejemplo sus padres le muestran el perro de la casa, y le dicen “perro”. En seguida, el niño intentará aplicar “perro” como una etiqueta cada vez que verá a otro perro o a un animal que él percibirá como parecido. Ver sobre esta cuestión a David W. Carroll, *Psicología del lenguaje*, Paraninfo, Madrid (2008), p. 358.

<sup>57</sup> Perls quiere evitar los derroteros de la asociación libre freudiana, que según él permite al paciente estar demasiado tiempo en la evitación, y propone una práctica terapéutica que obliga al paciente centrarse y enfrentarse sin rodeos a sus tendencias neuróticas.

presenta a partir de una exploración de la visualización. Una vez que haya invitado a algunas observaciones de imágenes internas añade:

*“Después de haber encontrado tu imagen, haz dos cosas: primero determina tu reacción emocional ante ella. ¿Te gusta o te disgusta la persona o la cosa vista, o te sientes indiferente? ¿Experimentas alguna resistencia hacia esta imagen? Si es así, exprésalo. Sé insultante si no te gusta y si la visión es algo o alguien que ama, no seas tímido y dilo. Si estás solo, expresa (y esto significa, descárgate, libérate) en alta voz tu resistencia del modo más realista posible”<sup>58</sup>.*

Aquí se concentran dos fenómenos. El primero, ya descubierto por el psicoanálisis, es el hecho de que hablar “libera”, permite “descargar”. El segundo, más propio de la técnica de concentración de Perls, es un uso de la palabra que prolonga e intensifica las sensaciones. Participa plenamente de lo que Perls llama “mejorar el sentir<sup>59</sup>”. Lo que está en juego, y que se diferencia fundamentalmente del enfoque freudiano, es que la palabra no sirve para proporcionar interpretaciones o conclusiones. Se habla para que la sensación permanezca más tiempo, que suene más nítida. El discurso en este caso no estructura o jerarquiza. La sensación sería como la nota formada en la cuerda del violín y las palabras su caja de resonancia.

Perls, en consonancia con nuevas ideas lingüísticas<sup>60</sup>, también intuye que el discurso, no sólo es una glosa del mundo o las sensaciones, sino una acción en sí. El habla en este caso ya no es un “hablar acerca de”, al contrario, está directamente entrelazado con la realidad. Esta idea, se puede deducir de su juicio rápido sobre las terapias transaccionales en *Dentro y fuera del tarro de la basura*<sup>61</sup>. Comenta que le gusta la técnica de los “roles” que el paciente transaccional tiene que adoptar durante las sesiones, porque permiten la puesta en marcha de diálogos, “transacciones”, donde la palabra no busca explicar, sino que interactúa. Lo que desagrada a Perls en esta técnica –la Gestalt sigue técnicas muy parecidas– es que los papeles vienen como ya establecidos, clasificados, lo que para Perls impide un contacto más real y genuino con lo que hay de verdad en la historia de cada uno.

---

<sup>58</sup> *Yo, hambre...*, p. 295.

<sup>59</sup> *Yo, hambre...*, p. 309

<sup>60</sup> Ideas que desarrollaremos más tarde.

<sup>61</sup> p. 218

De manera más tradicional, Perls reconoce que la palabra permite acceder a un conocimiento acumulado a través de la vivencia personal, y ante todo a través de las experiencias de generaciones. No comenta como esto se refleja concretamente durante las sesiones, pero varias veces se expresa sobre el hecho de que las palabras y las abstracciones son una especie de atajo, una manera de ganar tiempo, sin la obligación de volver a redefinir cada elemento conceptual durante las sesiones. Podemos efectivamente imaginar que si cada palabra pronunciada fuera sistemáticamente objeto de indagación, no hubiera intercambio, ni discurso posible. Uno de los pasajes donde Perls se para sobre esta cualidad del lenguaje son las páginas 27 y 28 del *Enfoque gestáltico*<sup>62</sup>. Podemos citar frases como:

*“... la actividad mental actúa, para el individuo, como ahorrador de tiempo, energía y trabajo”*

o

*“El ahorro de energía que significa para el hombre el pensar las cosas en lugar de hacerlas, puede usarse para enriquecer su vida. [...] Cada generación hereda las fantasías de las generaciones anteriores y por lo tanto acumula mayor conocimiento y entendimiento”.*

Una de las cualidades evidente de la palabra es su capacidad de transmitir un mensaje de un individuo a otro. Y en el caso de la terapia (de importancia menor en otras escuelas como la PNL), es la posibilidad para el paciente de contar historias personales o comunicar informaciones sobre su mundo interior, sus sensaciones, sus emociones. Esta idea básica se encuentra bajo la pluma de Patricia Baumgartner que se dirige así al paciente:

*“No puedo percibir tu conciencia. Conozco únicamente tu conducta observable. Conozco de ti sólo lo que tú estás dispuesto a permitirme que sepa. Esta limitación es de inmensa importancia en la psicoterapia. De nuevo oigo a Fritz que dice: "Nunca se sabe más que la persona en la silla incómoda". [...] Percibo únicamente las partes tuyas que tú revelas a mis sentidos de percepción. Dependo de ti para que me des a conocer la experiencia interna de tu cuerpo y tus emociones, el flujo y el cambio que*

---

<sup>62</sup> Se puede añadir por ejemplo las páginas 56 a 59 de *Yo, hambre...*

*surgen de los sucesos dentro de ti y que se colocan en el primer plano para después volver al fondo”.*

Perls es también consciente que la palabra es el reflejo del sistema de representaciones del paciente. Como tal, la observación de su lenguaje proporciona muchas informaciones sobre su personalidad, su educación, el ambiente en el cual vive. Trabajar a partir del pensamiento verbal es tener un acceso privilegiado a la zona intermedia. Así, ya en *Yo, hambre y agresión* invita al lector a una escucha de su discurso interno.

*“Insiste hasta que consigas “sentir” tu acción de pensar, la identidad de escuchar y hablar. [...] Pocas acciones van a desarrollar la sensación de la realidad en constante cambio tanto como el escuchar tu pensamiento, especialmente cuando experimentes la reorganización de tu pensamiento y el redescubrimiento del lenguaje como un instrumento de significado y expresión. [...] Vas a descubrir tu self en la monotonía, la lectura, la transmisión, el lamento o la jactancia de tu voz interna. Una vez que hayas percibido tus características específicas, tómalas como expresión de toda tu personalidad y trata de descubrir la misma actitud en tus otras acciones y comportamiento”<sup>63</sup>.*

Observar el lenguaje y actuar sobre su funcionamiento va a formar parte de unas cuantas intervenciones durante las sesiones de Gestalt, como lo podremos observar más adelante.

Además, Perls, en sus obras, se interesa directamente por una cuestión puramente lingüística: el sentido vehiculado por las palabras. Desde *Yo, hambre y agresión* hasta *Dentro y fuera del tarro de la basura*, toca reiteradamente este tema. En su primer libro leemos:

*“Una frase adecuadamente masticada y asimilada tiene más valor que todo un libro simplemente introyectado. Si quieres mejorar tu mentalidad, dedícate al estudio de la semántica, el mejor antídoto contra la frigidez del paladar mental, Aprende a asimilar el núcleo de las palabras: el sentido, el significado de tu idioma”<sup>64</sup>.*

---

<sup>63</sup> *Yo, hambre...*, p. 309

<sup>64</sup> *Yo, hambre...*, p. 289

Y todavía en *El Enfoque gestáltico* exclama:

*“[El paciente] debe liberar sus facultades semánticas”*<sup>65</sup>.

Unas de sus advertencias –en la línea de las teorías lingüísticas del siglo XX– es que una palabra sólo se puede comprender en su contexto. Uno de los ejemplos más divertidos que da de este concepto es el tratamiento que se puede hacer de la palabra “maizal”. Demuestra que esta misma palabra no tiene para nada el mismo valor si el que la emplea es un agricultor, un pintor, un ingeniero agrónomo, ¡o una pareja de enamorados! Una palabra no remite a una realidad objetiva, sólo trasmite el contexto subjetivo del que la utiliza<sup>66</sup>. Incluso, como lo dice en estas mismas páginas, la lengua desvela “la esfera de intereses [que] es el factor decisivo en la creación de la realidad subjetiva”. Esa necesidad de siempre estar consciente del contexto en el cual aparece una palabra, corresponde a las teorías de la Gestalt de la figura-fondo, como lo recordará años más tarde en *Dentro y fuera del tarro de la basura*.

*“El sacar una afirmación de su contexto fácilmente lleva a la falsedad. Escribí extensamente sobre esto en Yo, hambre y agresión. No hay ninguna comunicación posible sin un entendimiento claro de esta relación entre figura/fondo”*<sup>67</sup>.

La aproximación semántica de Perls puede apartarse de estas modernas teorías sociolingüísticas y retomar una forma más tradicional, como la de la etimología. Una etimología que sospecho no siempre muy académica, pero con la cual Perls juega reiteradamente. Por ejemplo, en *Dentro y fuera de la basura*, recuerda que la palabra “desesperación” en francés es “désespoir” que se puede leer como “des-espoir”, es decir falta de esperanza. En la misma página informa que “decidir” viene del latín “decidere” que quiere decir “interrumpir”<sup>68</sup>. O unas páginas antes<sup>69</sup> afirma que “persona” remite a “per-sona” es decir “lo a través de que pasa el sonido”, lo que demuestra que la persona es ante todo su voz.

---

<sup>65</sup> p. 103

<sup>66</sup> *Yo, hambre...*, p64 y siguientes. También toca este tema con otro ejemplo en las pp. 47 a 52. *En Sueños y...* retoma esta idea en la p. 68.

<sup>67</sup> p. 63

<sup>68</sup> p. 202

<sup>69</sup> p. 193

Por último, Perls parece hacer las paces con la lengua en *Dentro y fuera del tarro de la basura* donde escribe en parte de forma poética. Es cierto que en la misma época, la de las conferencias de *Sueños y existencia*, Perls salvaba de su duro anatema de lo verbal la poesía que le parecía ser un material válido para la reflexión personal<sup>70</sup>. A lo largo de *Dentro y fuera del tarro de la basura*<sup>71</sup>, encontramos versos y varios pasajes de prosa poética<sup>72</sup>. También, todos recordamos la famosa oración de la Gestalt escrita por Perls, citada por ejemplo en *Sueños y existencia*<sup>73</sup>:

*“Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.  
No estoy en este mundo para llenar tus expectativas.  
Y tú no estás en este mundo para llenar las mías.  
Tú eres tú y yo soy yo.  
Y si por casualidad nos encontramos, es hermoso.  
Si no, no puede remediarse.”*

Esta oración como cualquier poesía se memoriza y se repite, con una resonancia cada vez distinta. Seguro que Perls veía en la forma poética la posibilidad de volver una y otra vez sobre el texto, como una especie de masticar, tan importante para él. También, explica –o por lo menos se puede interpretar así a partir de sus versos algo opacos a veces- en *Dentro y fuera del tarro de la basura*, que forzarse con una forma inesperada le empuja a salir de los clichés de la escritura más habitual<sup>74</sup>. La aplicación de reglas externas le obligan a salir de lo que siempre pronuncia y a buscar nuevas palabras, nuevas estructuras que pueden abrirle nuevas perspectivas<sup>75</sup>. Sin miedo a contradecirse, defiende al mismo tiempo otra especie de poesía, diametralmente opuesta: una escritura que escapa a las formas preestablecidas y que permite un fluir de las emociones y los pensamientos.

Aunque Perls haya sido durísimo con las aproximaciones verbales en el seno de la terapia, fuerza es de constatar que también era lúcido sobre la importancia de ese vehículo. Pienso en particular que fue de nuevo más consciente de ello en sus últimos años. En efecto, si se considera *El Enfoque gestáltico* como su último libro teórico, es

---

<sup>70</sup> pp. 12 y 14

<sup>71</sup> P. 54 escribe: “mi desden por la poesía se está desvaneciendo”

<sup>72</sup> Por ejemplo, p. 87

<sup>73</sup> p 14

<sup>74</sup> p 21

<sup>75</sup> p 19



interesante notar que las últimas páginas de reflexiones de Perls están dedicadas a aspectos verbales, advirtiéndolo del carácter imperativo de casi toda toma de palabra. También, *Dentro y fuera del tarro de la basura*, que juega, como acabamos de verlo, a cada momento con los versos o la prosa poética, demuestra un gran interés por las cuestiones verbales, lo que rompe drásticamente con las descalificaciones expresadas en otros momentos.

## II.2. ¿Puede la lengua considerarse como un sentido más? Una aproximación filosófica

*“La vista, el sonido, pensamientos y tacto,  
Están basados en un terreno común”*

Perls, *Dentro y fuera del tarro de la basura*, p.32

*“Las abstracciones son funciones orgánicas”*

Perls, *Dentro y fuera del tarro de la basura*, p. 16

*“[La habilidad de aprender y manejar símbolos y abstracciones]  
es tan natural al hombre como su habilidad para empuñar  
la mano o caminar o tener relaciones sexuales.”*

Perls, *El Enfoque Gestáltico*, p. 25

Una de las ideas que quiero defender con más empeño en este trabajo, es la convicción de que el habla no remite necesariamente a la abstracción, sino que el habla, al igual que la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto puede, bajo ciertas condiciones, funcionar como un sentido. Esta idea podrá parecer descabellada, y no la he encontrado expuesta tal cual en ningún autor, pero, pienso tener unos cuantos argumentos que permiten sostenerla.

Quiero defender esta idea para devolver a la palabra un sitio más natural en las sesiones, donde para mí puede tener una función comparable a la de los otros sentidos.

Comparar el habla con los sentidos es suponer que el habla pueda ofrecer algo de percepción directa, escapando a un uso abstracto. Imagino que más de uno quedará dubitativo frente a tal suponer, argumentando que solo la percepción “pura” (de la vista, el oído, el tacto, el olfato o el gusto) es concreta. Sin embargo, precisamente el ámbito teórico y filosófico de la Gestalt nos invita a ser prudentes sobre esta cuestión.

## Los sentidos al igual que el habla no son pasivos

La representación que tenemos en general del funcionamiento de los sentidos nos conduce a considerar los sentidos como receptores pasivos del mundo que nos rodea. No obstante, la psicología de la Gestalt, y después Perls, combatirán esta idea, asegurando que toda percepción es activa.

Los psicólogos de la Gestalt, Max Wertheimer (1880-1943), Wolfgang Köhler (1887-1967) y Kurt Koffka (1886-1941) fueron los primeros en enunciar este concepto. A partir de trabajos experimentales pudieron demostrar que el cerebro humano siempre organiza las percepciones. Para ellos, el cerebro las aborda como totalidades (que llamaron Gestalts) de acuerdo con ciertas leyes a las que denominaron "leyes de la percepción". Estas leyes ofrecen principios generales, presentes en cada acto perceptivo, demostrando que el cerebro hace la mejor organización posible de los elementos que percibe. El acento queda puesto en la organización y los procesos, por sobre las partes. La conformación de esta organización se da según leyes como por ejemplo la de la Buena Forma<sup>76</sup>.

Perls retoma estos conceptos de una percepción activa y organizadora. Así en *Yo, hambre y agresión*, además de hablar de "mente sensorial" lo que supone una mezcla continua entre mente y sentidos, escribe:

*"Estamos tan acostumbrados a pensar en los términos de la teoría del arco reflejo, damos tan por sentado que un estímulo exterior hace que nuestro organismo reaccione de una forma casi mecánica, que requiere un esfuerzo darse cuenta de que la percepción es una actividad y no una simple actitud pasiva"*<sup>77</sup>.

También en *Enfoque Gestáltico* comenta:

*"El hombre no percibe las cosas como entidades sin relación y aisladas, sino que más bien las organiza, mediante el proceso perceptivo, en totalidades significativas"*<sup>78</sup>.

---

<sup>76</sup> La ley de la buena forma se basa en la observación de que el cerebro intenta organizar los elementos percibidos de la mejor forma posible, esto incluye el sentido de perspectiva, volumen, profundidad etc. El cerebro prefiere las formas completas y estables. Esta ley de alguna manera involucra las otras leyes, ya que el cerebro prefiere también formas cerradas y /o continuas (ley del cierre) o simétricas o con buen contraste (figura- fondo). Para más detalles sobre estos conceptos leer en el *Manual práctico de Psicoterapia Gestalt* de Ángeles Martín, el primer capítulo, pp. 19 a 29.

<sup>77</sup> p. 291

<sup>78</sup> Ver Fritz Perls, *El Enfoque gestáltico...*, p. 18

De allí, podemos considerar que los argumentos que afirman que la actividad del habla y sus características de organización y significado lo distinguen de la pasividad caótica de los otros sentidos son precisamente anti-gestálticos.

Todas nuestras percepciones están vinculadas a una significación, que sea por discriminación general (cada elemento percibido se define por lo que tiene de distinto de los otros elementos), por lo que distingue la forma del fondo (teoría fundamental para la Gestalt) o por la necesidad que cada individuo tiene de dar una cierta organización a lo que ve (leyes de la Buena Forma de la psicología Gestalt). La noción de significación no es para nada una exclusiva de lo verbal, sino que habita cualquier otro sentido. A este respecto, me parece interesante la observación que el filósofo José Luís Pardo hace en su artículo “Dos dogmas del semiologismo...” sobre el hecho que, en muchas lenguas, las palabras que designan los sentidos tienen a la vez la acepción de “sensaciones” y de “significado”. Es el caso de “sentido” en castellano, “sens” en francés o “Sinn” en alemán<sup>79</sup>.

### **Habla y voluntad**

Puedo imaginar que algunos aceptarían esta actividad de los sentidos, pero que seguirán pensando que el habla es siempre un acto voluntario, imposible de comparar con la inmediatez de las percepciones. Para responder a esta postura me referiré a los experimentos del conductista Benjamin Libet que trabajó sobre el libre albedrío.

El libre albedrío remite a doctrinas filosóficas que sostienen que los humanos tienen el poder de elegir y tomar sus propias decisiones. El principio del libre albedrío tiene implicaciones éticas, religiosas, psicológicas y científicas. Por ejemplo, en la ética puede suponer que los individuos pueden ser responsables de sus propias acciones. En la psicología, implica que la mente controla algunas de las acciones del cuerpo, algunas de las cuales son conscientes.

En 1970, el Dr. Benjamin Libet, reconocido fisiólogo de la Universidad de California, realizó un experimento que originó un intenso debate acerca del problema del libre albedrío<sup>80</sup>. Libet trabajó con voluntarios a quien se pedía mover una mano cuando lo deseaban. Pudo demostrar que se activaba en el cerebro de todos los

---

<sup>79</sup> Ver José Luis Pardo Torio, “Dos dogmas del semiologismo. El significado como imagen: de la fenomenología a la teoría de la argumentación”, in *Discurso o imagen: las paradojas de lo sonoro*, coord. Ana María Leyra Soriano, Editorial Fundamentos, España, 2003, p. 131

<sup>80</sup> Para saber más sobre estudios del libre albedrío, ver el artículo de vulgarización de Miguel Ángel Sabadell, “¿Quién decide por ti? La ciencia cuestiona el libre albedrío”, in “Muy interesante”, nº 339, Agosto 2009, pp. 83 a 86

estudiados la zona correspondiente al movimiento de la mano antes que se ponga en marcha la zona que corresponde a la voluntad consciente. El cálculo hablaba de un tiempo que podía ser de medio segundo. Esta experiencia fue desde entonces repetida por varios científicos en el mundo, siempre con el mismo resultado. Hay que precisar que sin embargo los voluntarios aseguraban haber tenido siempre la impresión de decidir antes de actuar.

En un blog de internet encontré estas líneas que me parecen resumir con claridad lo que está en juego después de este experimento.

*“Así que la "decisión" de iniciar el movimiento es tomada por el cerebro antes que nosotros la tomemos. Esto quiere decir que hay una inversión en la percepción del movimiento y la decisión misma: primero aparece la percepción del movimiento por parte del cerebro y luego la decisión, a diferencia de lo que se suponía de que primero surge la decisión consciente por parte del sujeto y luego la percepción del movimiento por el cerebro. Esto implicaría que los procesos neurológicos inconscientes son anteriores y preceden decisiones conscientes. La decisión vendría a ser por tanto totalmente inconsciente a pesar de que nosotros creyéramos lo contrario.*

[...]

*Ante la controversia que estas conclusiones trajeron a raíz de estos experimentos, Libet indicó que el único libre albedrío del que se pudiera hablar es el de la capacidad que tenemos de “vetar” la decisión del cerebro. Hasta cierto punto afirmó que podemos evitar realizar la acción sugerida por el cerebro, por ejemplo cuando vetamos nuestro deseo de comernos un dulce apetitoso”<sup>81</sup>.*

El cerebro sólo respondería a estímulos exteriores y la voluntad sería una manera de dar sentido a las acciones ya empezadas. El control sobre ellas siempre sería *a posteriori*, modificando lo que ya está en marcha.

Estoy convencido de que ese desencadenamiento involuntario, después “corregido” concierne también el habla. En efecto, creo que todos tenemos esta impresión íntima de que cuando tomamos la palabra, las primeras palabras salen solas y que es mediante un control ligeramente en desfase con la producción fisiológica que vamos encaminando nuestro discurso. Antes de ser pronunciadas, nuestras ideas existen

---

<sup>81</sup> Cf. <http://xsoviet.over-blog.net/article-32263606.html>

de manera vaga, y es a medida que las enunciamos, a partir de un primer movimiento espontáneo seguido de un control de nuestra producción, que se van construyendo. El habla no existe antes de ser hablada, y se produce originalmente de manera espontánea. Es sólo a medida que va apareciendo en nuestra mente o nuestra boca que lo vamos reorientando. No estamos muy lejos del funcionamiento de los sentidos que reaccionan a los estímulos y a la vez los organizan y les dan una significación.

### **El carácter innato del lenguaje**

Si hay muchas escuelas psicológicas que estiman que el lenguaje es el fruto de un aprendizaje, sobre todo las que derivan del conductismo y que ven en la adquisición del idioma un juego de estímulo/respuesta, en cambio existen investigadores que pudieron defender el carácter innato del lenguaje. Dentro de estos encontramos el famoso científico Noam Chomsky que desde el final de los años 1950 desarrolla su hipótesis de la Gramática Universal<sup>82</sup>. *Grosso modo* la idea de Chomsky es que la capacidad de hablar es algo dado por la naturaleza. Hay en cada ser humano una predisposición al habla, unas estructuras internas ya preparadas y que se ponen en funcionamiento a partir del momento que el individuo se encuentra en contacto con la lengua de su entorno. Esa gramática universal supone que hay unas constantes en todas las lenguas del mundo a partir de las cuales se construye las infinitas variables de los distintos idiomas. Esa noción de variables cubre a la vez el carácter diferente de cada lengua, pero también las innumerables variaciones que existen en el seno cada lengua. Esta última idea es uno de los argumentos principales para demostrar la existencia de una gramática universal, puesto que en una lengua la manera de formular una idea puede ser infinita, pero es imposible que el individuo fuese expuesto a esta infinidad de variaciones. Sin embargo puede crear por sí mismo una forma distinta de las que ha escuchado, forma no obstante perfectamente correcta. Así que el ser humano tendría esta habilidad de crear, no a partir de la experiencia, sino de una capacidad innata, cualquier tipo de oración. El lenguaje sería como una máquina preparada para funcionar -con un potencial infinito de adaptación-, y la puesta en marcha se haría por el contacto con un entorno donde se habla<sup>83</sup>, sin importar el idioma.

---

<sup>82</sup> Ver José María Gil, *Introducción a las teorías lingüísticas del Siglo XX*, capítulo 5, pp. 103 y siguientes.

<sup>83</sup> Algunos especialistas piensan que esta capacidad sólo funciona correctamente si se usa antes de la adolescencia. En efecto, la observación de niños que por una razón u otra no habían sido expuestos a

Esta hipótesis de Chomsky tendrá mucha influencia y otros investigadores pudieron desarrollar conceptos parecidos como por ejemplo Bickerton<sup>84</sup> que habla de “bioprograma lingüístico” en los años 1980. El psicólogo trabaja sobre comunidades lingüísticas compuestas por personas venidas de varias partes del mundo. *“Este fenómeno suele producirse cuando trabajadores de diferentes países llegan a una comunidad agrícola contratados como mano de obra barata. Los trabajadores inmigrantes acaban hablando una forma simplificada de la lengua dominante en esa comunidad, dando lugar a un lenguaje que les basta para desenvolverse en la vida cotidiana”*. En este estado, lo hablado es sólo una deformación y un uso muy reducido del idioma dominante. Pero, en la generación siguiente aparece lo que se llama el criollo, es decir la lengua que los hijos usarán plenamente, y no como una versión incompleta de la lengua dominante. Bickerton observó en particular este fenómeno en las lenguas criollas de Hawái. La lengua dominante utilizada, el inglés, era muy rudimentaria.

*“En muchas ocasiones carecía de sintaxis reconocible, y cada persona utilizaba sus propias reglas lingüísticas. Algunos hablantes utilizaban un orden de palabras y otros empleaban un orden diferente; de hecho, la forma de ordenar las palabras solía estar ligada a la propia lengua nativa del hablante. Asimismo, las oraciones complejas eran inexistentes en [el uso de la lengua de intercambio]: las oraciones de esta lengua no presentaban cláusulas subordinadas, e incluso las emisiones de una sola cláusula carecían de verbos. [...] A pesar de la pobreza de la información lingüística que recibían, los hijos de los inmigrantes desarrollaron una lengua criolla relativamente sofisticada que presentaba un orden de palabras coherente, oraciones complejas con cláusulas de relativo y la distinción entre artículos determinados e indeterminados”<sup>85</sup>.*

Y en ningún caso en la época en la cual esta lengua criolla se desarrolló (1900-1920) se puede explicar este fenómeno por un contacto mayor de estos hijos con el inglés. No había mayores intercambios y tampoco existía la radio. Habría entonces algo innato en encontrar reglas y estructuras para su lenguaje. Esta característica “natural”, biológica, “organísmica”, podría decir, tiende a situar al lenguaje a un nivel más próximo a esas

---

ninguna lengua durante su infancia mostró que no eran capaces de llegar a hablar correctamente. Ver David W. Carroll, *Psicología del lenguaje*, p. 345 y siguientes.

<sup>84</sup> Ver David W. Carroll, *Psicología del lenguaje*, pp. 361-364.

<sup>85</sup> Id. p. 362

aptitudes naturales que son la visión, el tacto, etc. La lengua no es sólo un utensilio que nos permite observar el mundo desde fuera, sino que está generada por el propio mundo, nuestra propia naturaleza.

### **Inmediatez *versus* educación de los sentidos**

La idea que vendrá a la mente de muchos en cuanto a la comparación que establezco entre sentidos y lenguaje, es que el lenguaje, incluso si es una función biológica, necesita tiempo para ser aprendido y usado, cuando los sentidos ofrecen un contacto inmediato con el mundo. Esa idea es en parte errónea. En efecto, para complementar el concepto presentado anteriormente -donde defendía el carácter organizado de toda percepción (organización que ponía en paralelo con la organización del lenguaje)-, quiero recordar que hay una educación de los sentidos. Un niño no percibe el mundo de la misma forma que un adulto, porque el adulto ha tenido toda una educación sensorial que ha ampliado sus percepciones a la vez que les ha dado una significación y organización determinadas. Esta realidad es muy importante en lo que concierne a la percepción que cada cultura tiene del mundo y eso puede generar malentendidos entre personas de proveniencias diferentes. De modo que como la lengua, los sentidos tienen una parte innata y una parte que se aprende con el tiempo.

### **La abstracción no pertenece únicamente a lo verbal**

Durante mucho tiempo el racionalismo nos hizo creer que sólo lo verbal podía servir el pensamiento. Todo el resto estaba clasificado bajo la acepción de pre-reflexivo, lo que suponía un pensamiento primitivo o mágico<sup>86</sup>. Incluso, como lo denuncia José Luis Pardo, muchos intelectuales pensaron, y probablemente pensarán todavía, que todo sistema (incluso musical o pictórico) puede – ¿debe? - ser restituido por la palabra, incluso que si existen es porque de cierto modo el sistema verbal los sostiene por debajo. Cita a pensadores que rechazaron una posible autonomía de una semiótica (teoría de los signos y de sus articulaciones en el pensamiento) no verbal. Transcribe esta reflexión de Benveniste:

*“Cuando menos una cosa es segura: ninguna semiología del color, del sonido o de la imagen se formulará en colores, sonidos o imágenes. Toda semiología de un sistema no*

---

<sup>86</sup> Ver José Luis Pardo Torio, op. cit., p. 121. Saussure, Sapir o Barthes están convencido que todo pensamiento está íntimamente vinculado a la palabra. Sin palabra el pensamiento no existe y viceversa.

*lingüístico tiene que recurrir a la mediación de la lengua [...]. La lengua es el interpretante de todos los demás sistemas, lingüísticos y no lingüísticos (E. Benveniste, Problemas de lingüística general) ”<sup>87</sup>.*

Se puede también imaginar que la tradición dualista cuerpo/mente habrá conducido a otorgar a lo verbal la gestión de lo abstracto, confundiendo en gran parte palabra con pensamiento y relegando impresiones visuales, táctiles, olfativas, auditivas y gustativas a lo concreto y lo corporal de cierto modo imposible de controlar.

Sin embargo, lo abstracto no es una especificidad del pensamiento verbal. Si estamos convencidos que el pensamiento abstracto es ante todo verbal, es, lo repito, por el triunfo del racionalismo y el dualismo cuerpo/mente que nos hicieron olvidar u obviar que nuestros otros sentidos también podían llegar a condensar la realidad en sistemas complejos. No seré muy original, citando el ejemplo de la pintura o la fotografía que ofrecen sistemas visuales de gran complejidad. El poder de la imagen -los publicistas lo saben mejor que nadie-, es muy fuerte y si las composiciones pueden ser comentadas, explicadas, también sabemos que estas aclaraciones verbales no son capaces de explicitar sensaciones que percibimos frente a un cuadro o una foto. ¿Y qué decir de la arquitectura? No creo que, para poner en marcha sus proyectos, un arquitecto pase por la palabra: visualizará primero y después dibujará las estructuras que está inventando, y la palabra podrá verbalizar las formas, los cálculos, pero es por una capacidad de abstracción visual que el arquitecto habrá puesto en marcha y desarrollado su imaginación creativa. Esta capacidad de abstracción seguramente tendrá que ver con las expresiones que se usan en la arquitectura donde se habla de “lenguaje arquitectónico”, de “gramática arquitectónica” que hace referencia a elementos conocidos y aislados en cuanto a formas, estructuras o motivos decorativos, con los cuales el arquitecto juega para componer su obra.

Otros sentidos que podemos considerar a veces como menos sutiles, como el gusto o el olfato también pueden ofrecer sistemas abstractos complicados. Los grandes cocineros inventan nuevas recetas, no sólo probando mezclas nuevas y verificando en boca el resultado. Ellos, de antemano imaginan lo que estas mezclas pueden dar como resultado en cuanto a texturas (aquí entraría incluso lo táctil), sabores, etc. Y si uno se para a pensar, estas composiciones de sabores pueden llegar a ser muy complejas. Lo

---

<sup>87</sup> Ver idem, p. 121.



mismo pasa con la personas que inventan perfumes. Las “narices”, como comúnmente se les llama, no sólo han memorizado una gama extensa de olores, sino que son capaces de prever como resultaran las mezclas que ensayan. Manifiestamente, lo verbal no es la única expresión de la inteligencia.

Un pensamiento cercano a estos comentarios demuestra tener Erving Polster cuando en su artículo, “La actividad sensorial en psicoterapia” define lo que llama las “experiencias culminantes”:

*“Se trata de un acontecimiento global y unitario, de primordial importancia para el individuo. Mientras escribo estas líneas, por ejemplo, el acto de escribir es la culminación de toda una vida de experiencias conducentes a este momento y que forman parte de la estructura compuesta de escribir. Por lo demás, cada movimiento de mis dedos, cada uno de mis movimientos respiratorios, cada idea tangencial, cada variante producida en mi atención, en mi confianza, en mi claridad y celo se unen para integrar la experiencia compuesta “Yo escribo”. No obstante, cada una de las experiencias anteriores son elementos constitutivos de esa última; con frecuencia no se les presta atención, pero si se examina su existencia y se descubre su relación, con respecto al suceso culminante, la experiencia puede verse realizada”<sup>88</sup>.*

Se podría hacer el comentario que a través del lenguaje, al contrario de con los sentidos, se puede llegar a ofrecer sistemas de fuerte abstracción que ya no tienen nada que ver con la realidad, y así considerar que la palabra ya no es un sentido, puesto que en este caso ya no está haciendo resonar en nosotros el mundo. A esa afirmación responderé otra vez con las consideraciones que acabo de hacer sobre el poder de abstracción que también pueden ofrecer los otros sentidos. Lo repito: se confunde demasiadas veces palabras y pensamiento. No niego que el pensamiento pueda abstraerse de la realidad. Lo que afirmo es que eso pasa con las palabras pero también con los sentidos. Las palabras no se pueden confundir con el pensamiento.

---

<sup>88</sup> Erving Polster, “La actividad sensorial en psicoterapia”, in *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*, compilado por Joen Fargan e Irma Shepeherd, p. 77.

## La cuestión de la transmisión

Se pueden hacer muchas comparaciones entre los sentidos y el uso del habla. Todos los sentidos, como el habla, nos ponen en contacto con el mundo, pueden ser recordados, pueden ser imaginados, o pueden ser transmitidos. Esta última cualidad es sin lugar a duda una de las características más desarrolladas del habla en cuanto a los otros sentidos, puesto que a través de la palabra se puede transmitir con bastante espontaneidad a otras personas lo que uno piensa o siente. Sin embargo, aunque la calidad de transmisor sea una de sus características más importantes y ventajosas, sería falso pensar que sólo el habla pueda cumplir esta función. Lo visual por ejemplo tiene igualmente esta posibilidad a través del dibujo, la pintura, etc. Ciertamente que la acción parece más indirecta –se pasa del ojo a la mano-. Pero al fin y al cabo, para transmitir, la palabra mental usa la voz, como lo visual usa la mano. En cuanto a lo audible podrá necesitar de la mano para marcar un ritmo o de la voz para reproducir una melodía. Así que en situación de transmisión, vemos que los sentidos tendrían en común, como también el habla, apoyarse sobre otro sentido para expresarse.

Estoy bastante de acuerdo en reconocer que la palabra es un eje transmisor fácil de usar. En la sesión no se necesita nada especial cuando esta en juego este transmisor. En cambio, si queremos algo más visual, habrá que pasar por hojas de papel y lápices de colores, etc. También, la palabra permite describir muchísimas situaciones a las cuales sería más difícil de aludir con dibujos o por ejemplo por el canto. Pero, si la transmisión a través de lo verbal tiene una flexibilidad muy grande, no asegura una transmisión fiel. En efecto, hay situaciones claras donde lo verbal no puede reproducir el mundo. Así, ninguna descripción verbal podrá reproducir con precisión en la mente de un interlocutor un lugar, o una cara. A este propósito, José Luis Pardo advierte:

*“¿Es una simple ingenuidad pre-reflexiva la sensación que a menudo tenemos de que por muy exhaustiva que sea una descripción verbal (de un paisaje, de una persona, de un objeto), nunca puede llegar a agotar la riqueza visual que la propia visión contiene, es decir, de que en lo que vemos hay algo que pertenece en exclusiva a la vista y que el lenguaje verbal, por mucho que se esfuerce, no puede nunca alcanzar del todo a decir [...]?”<sup>89</sup>*

---

<sup>89</sup> José Luis Pardo, op. cit., p. 123

La lengua tampoco puede describir de manera exacta las emociones, un estado de ánimo, reto que la literatura sigue persiguiendo desde hace siglos, en particular a través de la poesía.

De modo que la palabra es un trasmisor potente y quizás más cómodo de usar que los sentidos, pero no es la única que puede transmitir y como ellos tiene una parte no fiable.

El habla tiene como trasmisor la particularidad de poder transmitir también “otros” sentidos. A través de la lengua se ve, se saborea, se oye, se toca y se huele. Por ello en



**Pieter Claesz (1637), Museo del Prado**

la filosofía se la considera una superestructura que se apoya sobre los sentidos y que sirve virtuosamente al pensamiento<sup>90</sup>. Pero otra vez, podemos ver que otros sentidos también pueden actuar como superestructura. Lo visual en particular puede llegar a transmitir sentidos que salen de lo puramente visual. Prueba de ello los bodegones holandeses de los siglos XVII y XVIII que tratan de generar en el espectador impresiones que remiten al tacto o al gusto.

Estas pinturas tienen como objetivo dar la impresión al espectador que los objetos están aquí, y sólo con la vista uno se imagina lo suave de las telas, lo frío del vidrio o del metal, lo ácido de los limones mondados, etc.

La música también tuvo pretensiones de “representar” a partir de lo audible. Una de las épocas más relevantes de estos intentos fue la de los “poemas sinfónicos” de Mendelsohn, Berlioz o Mussorgsky entre muchos otros. Este último tituló una de su más famosas obras “Cuadros de una exposición”. Y antes de ellos, una de las obras más célebre del mundo, *Las Cuatro Estaciones*, donde Vivaldi intentaba reproducir las distintas atmósferas de los periodos del año, acompañando la partitura original por poemas que la música ilustraba. Una obra de Fortuny, *Fantasia sobre Fausto*, ilustra esta cualidad visual de la música, pintando un pianista produciendo imágenes a medida que interpreta una pieza musical.

---

<sup>90</sup> Ver María Carmen López Saenz, “La dimensión existencial de la semiología de M. Merleau-Ponty”, en Cuadernos de investigación filológica, nº 16, 1990, p. 139

**Fortuny, *Fantasia sobre Fausto*  
(1866), Museo del Prado**



Muchos intelectuales están convencidos que “comentar” el mundo sólo puede hacerse a través de la palabra. El propio Merleau-Ponty escribe:

*“...podemos hablar sobre la palabra cuando es imposible pintar sobre la pintura [...]. Hay entonces un privilegio de la razón”<sup>91</sup>.*

Esa aseerción olvida el trabajo de varios artistas que pintaron a partir de obras de otros pintores, dando a conocer así su interpretación personal de los cuadros de sus predecesores. Picasso, por ejemplo, además de reflexionar pictóricamente sobre Manet o Delacroix, realizó numerosos cuadros sobre “las Meninas” y Velazquez inspirará también los famosos cuadros de Bacon sobre Inocencio X (Bacon hizo de este cuadro más de cuarenta versiones).



**Picasso, *Las Meninas* (1957), Museo Picasso de Barcelona**



**Velázquez, *Las Meninas* (1656), Museo del Prado**

<sup>91</sup> Maurice Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, p.222 (traducción mía)



Bacon, *El papa Inocencio X de Velázquez* (1951)



Velázquez, *El papa Inocencio X* (1650)  
Galería Doria Pamphili, Roma

Probablemente, la palabra tiene más eficacia en el momento de transmitir otros sentidos, pero no se distingue fundamentalmente en este campo tampoco de los otros sentidos. No obstante, esta capacidad de jugar con todos los sentidos hace de la lengua una superestructura más eficiente y en muchos aspectos podemos pensar que el habla ofrece más eficacia que los otros sentidos. Sin embargo, hay que ser prudente en afirmarlo puesto que nuestra cultura ha inflado la importancia de la palabra, lo que nos lleva a todos a pensar *a priori* que el habla nos sirve mejor. De eso, posiblemente quería avisar Perls aconsejándonos salir de la dictadura de la palabra, y dar más sitio a nuestros otros sentidos.

### **Las distintas formas de inteligencia**

Las investigaciones de un intelectual como Howard Gardner parecen darnos la razón a la hora de quitar a lo verbal el monopolio del pensamiento. Al principio de los años 1980, el investigador americano, propuso una nueva aproximación de la inteligencia. Muestra que nuestras sociedades occidentales sólo toman en cuenta dos tipos de inteligencias, la verbal y la lógico-matemática. De un lado están los “fuertes en letras” del otro los “buenos en ciencias”. Estas dos vertientes estructuran en gran parte todos nuestros sistemas escolares. Pero después de estudios con psicólogos, neuropsicólogos y pedagogos, Gardner determina que esta repartición dual sólo da una

visión muy incompleta de las diferentes inteligencias y intenta entonces describir nuevos tipos de inteligencias hasta ahora no considerados como tales.

Primero, cuestiona los tests de inteligencia tradicionales ofrecidos desde el principio del siglo XX y propone una nueva definición de la inteligencia:

*“La inteligencia [...] implica la capacidad a resolver problemas o a producir bienes teniendo un valor en un contexto cultural o colectivo preciso. La competencia para resolver problemas permite abordar una situación en la cual un objetivo tiene que ser alcanzado y de determinar el camino apropiado para llegar a alcanzarlo”<sup>92</sup>.*

Lo que hay que evaluar cambia drásticamente:

*“Los problemas que hay que resolver van de la invención del fin de una historia hasta la anticipación de un jaque-mate en el ajedrez, pasando por el remiendo de un edredón. Los bienes van de las teorías científicas hasta las composiciones musicales, pasando por las campañas políticas victoriosas”<sup>93</sup>.*

Enumera siete tipos de inteligencias:

La inteligencia musical: da como ejemplo el violinista prodigio, Yehudi Menuhin y comenta el papel unificador y entonces social de la música desde la edad de piedra.

La inteligencia kinestésica: el ejemplo es aquí un gran jugador de baseball. Esta inteligencia está asociada al control de los movimientos corporales. También la facultad de utilizar el cuerpo para expresar una emoción (en el baile), para practicar un deporte o producir un bien atesta del componente cognitivo del uso del cuerpo.

La inteligencia lógico-matemática: uno de los dos pilares de los tests del Cociente Intelectual. Para muchos psicólogos tradicionales es el arquetipo de la inteligencia “en bruto”. Es operativa en todas las áreas. Según Gardner nadie hasta ahora ha podido explicar de manera satisfactoria su mecanismo. También subraya la naturaleza no verbal de su naturaleza. La solución a un problema puede estar construida antes de ser articulada y el proceso de resolución puede quedar totalmente hermético incluso para el individuo que ha encontrado la respuesta.

---

<sup>92</sup> Howard Gardner, *Les Intelligences multiples*, Retz, Paris (1996), pp. 29-30. La traducción es mía.

<sup>93</sup> Idem, p. 30



La inteligencia verbal: otro pilar de los tests de Cociente Intelectual. Está ligada a la construcción gramatical, al uso y la comprensión de los signos, etc. Los poetas serían la forma más acabada de esta inteligencia.

La inteligencia espacial: el ejemplo que da para esta inteligencia es el de navegantes de las Islas Carolinas en los mares del Sur que se desplazan sobre distancias largas sin ningún instrumento. Sus referencias son elementos meteorológicos, el color del agua y aseguran tener en la mente una representación de su viaje que le lleva a buen puerto. En la resolución de problemas espaciales, Gardner incluye también el ajedrez, la pintura, etc.

La inteligencia interpersonal: está construida sobre la capacidad a distinguir lo que diferencia los individuos y en particular en las diferencias de humor, de temperamentos, de motivaciones. Esta aptitud aparece de forma muy sofisticada en ciertos políticos, responsables religiosos, docentes, terapeutas o padres.

La inteligencia intrapersonal: es el conocimiento introspectivo de sí mismo, el sentimiento de estar vivo, la experiencia de las emociones, la capacidad a diferenciarlas y a nombrarlas, a sacar de ellas recursos para comprender y orientar su comportamiento. Las facultades intrapersonales y interpersonales deben ser consideradas como inteligencias porque recurren a actividades que implican la resolución de problemas significativos para el individuo y la especie.

Howard Gardner precisa que todo ser humano posee las siete inteligencias en menor o mayor grado y que no paran de interactuar entre ellas.

Me he alejado de la inteligencia verbal para mostrar que existen otros tipos de inteligencias, y que precisamente gran parte de ellas son ligadas al cuerpo y los sentidos. Eso permite bajar la inteligencia verbal de su pedestal. Los sentidos están al servicio del significado y de la resolución de problemas, como lo es lo verbal.

### **Un elemento clave: la intraducibilidad**

Como lo pudimos ver más arriba, una de las características de los sentidos, es que no son fiablemente traducibles con las palabras. José Luis Pardo nos recordaba que por ejemplo no había descripción suficientemente precisa para que podamos visualizar un objeto, un paisaje o una persona. Y este mismo autor advierte que esta misma cualidad paradójicamente concierne también a lo verbal. Como lo visual, lo auditivo, lo gustativo, lo táctil o lo olfativo, lo verbal posee una sustancia que no puede ser traducida por lo verbal. Pardo cuestiona la creencia, que tienen muchos lingüistas, que

todo lo implícito verbal se puede explicitar. Habla de “mito de un lenguaje absolutamente explícito” y reza:

*“Volvamos, para concluir, a nuestro paralelismo con la traducción. En toda traducción hay algo que pasa en la versión, y algo que no pasa (intraducible o simplemente no traducido). Cuando, por ejemplo leemos a Platón traducido tenemos una doble experiencia: la de lo que entendemos y la de lo que no entendemos. De lo que no entendemos, probablemente una buena parte podríamos entenderlo si supiéramos más filosofía, si supiéramos más de Platón, etc. Pero hay una parte que sospechamos que no podemos entender precisamente porque estamos leyendo una traducción. Es decir, sospechamos que hay partes y matices del texto de Platón que sólo podríamos entender si conociéramos el griego, y precisamente el griego de la época de Platón, el griego que hablaba Platón. [...] Y es incluso posible que, aunque supiera muchísima filosofía, y muchísimo de Platón, y muchísimo del griego de Platón, aún tuviese la impresión de que ciertas partes de su texto no puedo entenderlas, porque para entenderlas tendría que haber sido griego en la época y en el lugar en donde lo fue Platón, miembro de su círculo de amigos y, en el límite, tendría que haber sido el mismísimo Platón. Esto lo abona aún más el hecho que la misma impresión de un “resto intraducible” me queda cuando leo a cualquiera en mi propia lengua materna, o incluso cuando hablo con ella con otros: hay algo que entiendo, algo que pasa, pero también hay algo que no entiendo, algo que no pasa. Puedo pensar que esto ocurre simplemente porque no soy el otro [...]. Pero hay otras cosas acerca de las cuales no estoy tan seguro [...]: cuando yo mismo hablo, no estoy nunca del todo seguro del significado de las palabras que digo, porque todo lo que sé sobre mí mismo no me basta para estar seguro de quién soy”<sup>94</sup>.*

Así que otra cualidad compartida por el habla y los sentidos es la imposibilidad de traducirlos totalmente en palabras. Dentro de los elementos que asemejan el habla y los sentidos, nos interesa especialmente esta dimensión. Si Perls se ensaña con lo verbal en las sesiones, es que teme que el hablar no permita una vivencia plena de la experiencia, que sea incluso una manera de escapar de la vivencia a través de justificaciones y explicaciones. Sin embargo, si el hablar contiene su parte de no explicitar, su uso tendrá

---

<sup>94</sup> José Luis Pardo, op. cit, pp. 146-147.



algo de muy experiencial, escapando a lo abstracto o lo explicable. Seguro que en eso se basa el alivio del paciente en el momento de contar lo que le preocupa. Claro que esa dimensión pertenece más a la práctica psicoanalítica, pero aquí vemos unas de las razones por las cuales proporciona una vivencia emocional (puesto que parte del habla escapa a lo explicable) que interesa asimismo a la Gestalt.

### **La zona intermedia: la zona de todas las abstracciones**

No niego que las palabras dan muy fácilmente el salto hacia el pensamiento teniendo más propensión a evadirse de la realidad, desconectándose del ambiente en el cual uno se mueve. Pero, una vez más, afirmo que no es exclusivo de lo verbal. La famosa zona intermedia descubierta según Perls por Freud, está poblada de palabras, pero también de imágenes, olores, gustos, tactos y sonidos que no siempre se disparan en coherencia con lo que es la realidad, por eso hay distorsiones. Podría uno pensar que estas distorsiones son respuestas directas a experiencias (traumáticas o placenteras) durante la vida del paciente que se reproducen cuando el paciente se reencuentra en un entorno similar. Sin embargo, seguro que el estímulo actual es distinto del original. Es decir que la experiencia primera habrá pasado por un estado de abstracción (visual, auditivo, etc.) antes de ser reconocida como análoga con la vivencia actual. Hay una acción de transferencia de la experiencia que pertenece claramente a un acto de abstracción. Lo verbal lleva fácilmente a abstracciones despegadas de la realidad, ¡pero los otros sentidos también! Lo que hay, es que no solemos considerar eso como abstracciones, asimilando casi siempre toda abstracción a pensamiento, y pensamiento a actividad verbal y no a experiencia auditiva, visual, gustativa, olfativa o táctil.

### **No confundir sentidos y percepción**

Si insisto que no hay que confundir habla y pensamiento, también quiero precisar que no hay que confundir sentidos y percepción. Como lo expliqué, en muchas ocasiones los sentidos no funcionan de manera presente:

- pueden ser recordados (puedo recordar el rojo, una voz, etc.)
- pueden ser imaginados (podemos imaginar combinaciones que no hemos visto en el mundo entre percepciones conocidas)
- pueden llevar a la abstracción (ver más arriba)
- pueden ser transmitidos o transmitir (ver más arriba)

Estos usos de los sentidos escapan al aquí y ahora. Y hay que recordar que precisamente son usos muy frecuentes en terapia. Ciertamente, en Gestalt se puede trabajar directamente con lo que el paciente siente en el momento de su llegada a la sesión. Pero cuando trabajamos sobre una escena de la semana que acaba de vivir, un episodio del pasado, o incluso sobre un sueño, lo que pedimos a los sentidos es sentir ahora algo memorizado. Eso remite a algo que no pertenece al presente y entonces funciona de manera bastante paralela a la del habla.

Así como con el habla, lo que el terapeuta tendrá que cuidar es que el paciente no se quede en una presentación general del acontecimiento o del sueño. No habrá que dejar al paciente en un recuerdo vago de su miedo, su irritación, su dolor, sino intensificar estas emociones como habrá que actuar sobre el lenguaje pidiendo que se hable en el presente, en primera persona, etc. Todo el trabajo del terapeuta es salir de la abstracción a la cual lengua y recuerdos de las sensaciones llevan, y conducir hacia una vivencia actual y viva de la experiencia.

### **Similitudes habla/sentidos**

A partir de lo ya expuesto y añadiendo algunos elementos que necesitan pocas explicaciones, se puede proponer una corta lista de las similitudes que existen entre los sentidos y el habla:

- nos ponen en contacto con el mundo
- este contacto no es pasivo sino que siempre está acompañado de significación (ver más arriba)
- son involuntarios (ver más arriba)
- pueden ser recordados (puedo recordar el rojo, una voz, etc.)
- pueden ser imaginados (podemos hacer combinaciones entre percepciones conocidas)
- pueden llevar a la abstracción (ver más arriba)
- son activos en la inteligencia (ver más arriba)
- pueden ser transmitidos o transmitir (ver más arriba)
- no son reductibles a una explicitación verbal (ver más arriba)

Estas similitudes permiten sacar al habla de la descalificación en la cual se encuentra y darle de nuevo un sitio legítimo en las sesiones de Gestalt. Si Perls advierte de los peligros de lo verbal es que desconfía de ello pensando que lleva de manera directa a lo abstracto y que dificulta una experiencia directa. Sin embargo, acabamos de

ver que lo verbal puede tener un funcionamiento muy similar al de los otros sentidos, lo que lleva a pensar que lo importante no es tanto desconfiar del lenguaje, sino desconfiar de los mecanismos que llevan al paciente a evitar la vivencia. Evitación que pasa por lo verbal, pero seguro a través de los otros sentidos también, puesto que sus características se asemejan a las del hablar. Es por ejemplo conocida la capacidad de ciertos pacientes de no escuchar o de no ver. Como ejemplo, podría citar el caso de un paciente que en la entrevista inicial en el momento de empezar la terapia no escuchó correctamente el precio de las sesiones, quejándose la vez siguiente que le cobraba el doble de lo que había comprendido la vez anterior. En lo visual, podría citar la incapacidad de ciertos pacientes en describir lo más obvio de un dibujo que acaban de realizar, pasando por alto algunos de los elementos más ostensibles. En esos casos, no es tanto la descripción verbal que falla, sino el oído o la vista.

### **Condiciones en las cuales el habla funcionaría como una percepción inmediata**

Después de haber mostrado las similitudes que unen habla y sentidos quiero ver lo que los separa y en qué condiciones reales el habla podría funcionar como una percepción directa.

Una primera cosa obvia es que los sentidos son asociados a órganos. Es lo que nos recuerda este principio de definición encontrada en *La Enciclopedia El País (2003)*, “Función por la que el organismo percibe las diferentes formas de energía, mediante órganos más o menos diferenciados”, o esta otra definición propuesta por el *Diccionario de la lengua española de la Real Academia Española (1992)*, “Cada una de las aptitudes que tiene el alma de percibir, por medio de determinados órganos corporales, las impresiones de los objetos externos”. Así la vista está ligada a los ojos, el olfato a la nariz, etc. Siendo el órgano la frontera donde mundo interno y externo entran en contacto. *A priori*, el habla no tiene esta característica puramente fisiológica, aunque piense que hay usos del habla que la hacen funcionar como una especie de membrana sensible tendida entre el mundo y nosotros.

También, constatamos que generalmente el habla no nos sirve en el presente para entrar en contacto con el mundo. Cuando ando por la calle, mis sentidos me permiten calcular las distancias, saber donde pongo los pies, etc. Pero de ninguna manera estoy diciéndome a cada rato, ahora estoy avanzando el pie derecho, ahora el izquierdo, ahora se aproxima una persona o un coche. Estas percepciones pasan por los canales visuales o auditivos y no están doblados por ninguna intervención verbal. Si algo llego a

comentar, puede ser algo sobre una decisión que tomar, como por ejemplo girar en la próxima calle, lo que remite ya a una proyección hacia el futuro. Así que de manera general el habla no acompaña las sensaciones presentes.

Sin embargo podemos encontrar algunas situaciones en que sí. Por ejemplo en los casos donde estoy describiendo lo que me pasa en el presente a otra persona (al terapeuta o a un médico), o a mí mismo (generalmente a través de una meditación). Son casos que para las personas habituadas a la introspección no son raros, pero que en la vida cotidiana siguen siendo minoritarios.

En todo caso llega a ser interesante enumerar los distintos usos / las distintas situaciones del habla. Se puede proponer lo siguiente:

- 1- Describir a sí mismo una situación presente (meditación)
- 2- Describir a otro una situación presente (por ejemplo al médico o al terapeuta)
- 3- Describir a sí mismo una situación pasada (generalmente cuando uno intenta acordarse)
- 4- Describir a otro una situación pasada
- 5- Reflexionar sobre una situación pasada en silencio (explicar hechos concretos a sí mismo)
- 6- Comunicar a alguien sus reflexiones sobre una situación pasada (explicar a otro hechos concretos, justificar)
- 7- Reflexionar sobre una situación futura en silencio (planificar, ensayar distintas soluciones)
- 8- Comunicar a alguien sus reflexiones sobre una situación futura (idem que 7 pero en voz alta)
- 9- Pensar en silencio alrededor de conceptos (teorizar)
- 10- Comunicar a alguien sus reflexiones sobre conceptos (teorizar en voz alta, argumentar, explicar, enseñar)

Vemos en esta lista como progresivamente el habla va de cosas presentes y concretas hacia cosas que no conciernen el presente (van hacia el pasado o el futuro) y que incluso escapan a lo concreto y el tiempo (teorizar). Pienso que las cuatro primeras situaciones (1- Describir a sí mismo una situación presente, 2- Describir a otro una situación presente, 3- Describir a sí mismo una situación pasada, 4- Describir a otro una situación pasada) permiten un uso del habla muy próximo a la percepción inmediata, lo

que yo definía anteriormente como “una especie de membrana sensible tendida entre el mundo y nosotros”. En efecto, en estas circunstancias el uso del habla queda muy concreto y escapa en gran parte a las abstracciones que poco a poco invaden las seis otras situaciones (dinámica hacia la abstracción que en todo caso el habla también comparte con los sentidos, como ya lo he comentado).

En todo caso, acabamos de ver que existe un uso del habla que escapa en gran parte al pensamiento y que se asemeja fuertemente al funcionamiento de un sentido. Para retomar una fórmula que usé más arriba: el pensamiento no es sólo el habla, y el habla no es sólo pensamiento. Claro está, son esos usos del lenguaje que la sesión tiene que fomentar. Veremos en la parte sobre las intervenciones verbales dentro de las sesiones de Gestalt, que precisamente las técnicas tienen este objetivo.

### **Merleau-Ponty, la lengua y los sentidos**

Quiero terminar esta argumentación a favor del habla, citando a Merleau-Ponty a partir del cual José Luis Pardo pudo reflexionar sobre la naturaleza del lenguaje, reflexión que para nosotros fue el detonante para considerar el habla como un sentido más. Me refiero a la obra de Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, y en especial al capítulo VI, “El cuerpo como expresión de la palabra”<sup>95</sup>.

Para Merleau-Ponty, lo hemos visto, el pensamiento y la lengua se confunden. En ello es representativo de los intelectuales de su época. Pero en las reflexiones de este filósofo podemos encontrar consideraciones que asocian el lenguaje a una presencia no abstracta, sino concreta en el mundo.

La intención de Merleau-Ponty es de salir de dos visiones contrarias del lenguaje y proponer una nueva vía. No acepta la teoría conductista que ve en el aprendizaje y el uso de la lengua una relación de estímulos-respuestas. Para esta teoría el sentido de las palabras está dado con los estímulos, lo que supone que la palabra no está conectada con las intenciones del individuo que no crea, sino sólo vehicula los pensamientos. El filósofo concluye que según esta idea *nadie* habla, “el hombre puede hablar como la lámpara eléctrica puede volverse incandescente”. También rechaza el enfoque mentalista que afirma que el pensamiento es previo al lenguaje. Entonces intenta demostrar que el pensamiento nace a medida que encuentra las palabras para expresarse.

---

<sup>95</sup> He trabajado a partir del texto francés, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris (1945).

Claro está, Merleau-Ponty se interesa sobre todo en el pensamiento capaz de generar en el individuo ideas que no había tenido hasta entonces.

Lo interesante de sus indagaciones para nosotros, es que Merleau-Ponty intenta describir lo que el ser humano percibe cuando habla. Y sus descripciones van en la dirección de una relación con el mundo a través de la palabra, como si la lengua fuese percepción.

*“Cuando miro un objeto en la penumbra y digo: “es un cepillo”, no hay en mi mente un concepto de este cepillo, bajo el cual abordar a este objeto como perteneciendo a un conjunto de similares<sup>96</sup> y que por otra parte estaría ligado por una asociación frecuente a la palabra “cepillo”<sup>97</sup>, sino que la palabra lleva en sí el sentido, e, imponiéndolo, me da la consciencia de alcanzar el objeto. Como se ha dicho muchas veces, para el niño el objeto sólo se conoce una vez nombrado, el nombre es la esencia del objeto y reside en él al igual que su color o su forma”<sup>98</sup>.*

Hay entonces para cada ser humano que contacta con la palabra la sensación de una presencia. Pero, intentaré comentar qué camino sigue Merleau-Ponty para dar al uso de la palabra tal presencia concreta en el mundo.

Nos parece que Merleau-Ponty relativiza los trabajos de Saussure. Recordamos que para Saussure el signo tiene dos caras, la del significante, que sería como la parte material de la palabra (cómo la pronuncio, cómo la escribo), y el significado, que sería la significación de esta palabra. Saussure además comenta que el significado es conceptual y que remite a un referente, que sería las presencias concretas de este concepto en el mundo. Por ejemplo, si digo “mesa”, tengo en la mente una imagen conceptual de la mesa, plana, con patas, etc. Es el significado. El referente serían todas las mesas que vi en mi vida y las potencialmente existentes en el mundo. Lo que un significado (imagen mental) y referente (presencia en el mundo) es entonces indirecto, fruto de una abstracción. Además, la pronunciación de unos sonidos para llamar a la imagen del significado -que a su vez refiere de manera indirecta a los objetos concretos del mundo- es también indirecta. Según las teorías de Saussure hay entonces una serie de mediaciones y es en contra de ese proceso de llamamientos indirectos que se rebela

---

<sup>96</sup> Merleau-Ponty emplea la palabra “subsumer” que traduje y aclaré con esta expresión “abordar como perteneciendo a un conjunto de similares”. Aquí hace referencia a la teoría mentalista.

<sup>97</sup> Lo que sería la aproximación conductista.

<sup>98</sup> p. 207

Merleau-Ponty para quién la palabra es inmediatez. Los varios niveles de Saussure no son la manera que íntimamente experimentamos la lengua.

*“La palabra no es el "signo" del pensamiento, si se entiende como un fenómeno que anuncia otro, de la misma manera que el humo anuncia el fuego. [...] Hace falta, de una manera o de otra, que la palabra y el habla dejen de ser una manera de designar el objeto o el pensamiento, para volverse presencia de este pensamiento en el mundo sensible, no una vestimenta, sino su emblema o su cuerpo. [...] Descubrimos debajo de la significación conceptual de las palabras una significación existencial, que no sólo está traducida por ellas, sino que las habita y les es inseparable”<sup>99</sup>.*

Primero, el filósofo afirma que hay un sentimiento de unión completa entre el significante y el significado. Puede que esta relación sea arbitraria, sin embargo el significante no existe sin el significado, ni el significado sin el significante. Además piensa que el concepto (significado) se vuelve ante todo existencia, que lo abstracto se hace presencia. Recordamos que el título de su capítulo es “El cuerpo como expresión de la palabra”. Y la lectura de estas páginas deja claramente concluir que para el filósofo francés la palabra no es sólo una cuestión mental, abstracta, sino que es presencia y tiene resonancia en el cuerpo del que la usa. Habla en particular del papel de la memoria, memoria recobrada muchas veces a través de la palabra, y escribe:

*“El papel del cuerpo en la memoria sólo se comprende si la memoria es, no la conciencia constitutiva del pasado, sino un esfuerzo para abrir de nuevo el tiempo a partir de las implicaciones del presente [...], de fabricarnos así pseudo-presentes, es una intermediaria de nuestra comunicación con el tiempo y el espacio”<sup>100</sup>.*

No comentaré más este denso y complejo capítulo del filósofo existencialista, que por otra parte toca otras teorías que nos llamaron menos la atención o que podríamos cuestionar –en particular el nacimiento de las lenguas-. Sin embargo, para volver a la primera cita, “el objeto sólo se conoce una vez nombrado, el nombre es la esencia del objeto y reside en él al igual que su color o su forma”, quiero lanzar una hipótesis: el lenguaje, de la misma manera que la vista, el gusto, el tacto, el oído, o el olfato, es un

---

<sup>99</sup> pp. 211-212.

<sup>100</sup> p. 211

sentido y su característica es que toca y hace presente el objeto gracias a la percepción de su esencia. Esencia a considerar como presencia y no como abstracción. Esencia que cuando se “invoca” hace presente al objeto. Eso parece una vuelta atrás, hacia una definición mágica del lenguaje. Pero para nosotros lo que importa es que da cuenta de cómo el hombre “siente” la palabra y cómo a través de ella se desenvuelven en el cuerpo sensaciones y emociones, lo que para la Gestalt, a pesar de los funcionamientos reales de la lengua –como los describe por ejemplo Saussure-, es lo que importa.

### **II.3. Nombrar: la experiencia del análisis lacaniano**

#### **El “lenguaje lacaniano”: una terminología prestada de los lingüistas y readaptada**

Una de las frases más célebres de Lacan es su afirmación de que “el inconsciente está estructurado como un lenguaje”. Evidentemente, en un trabajo sobre el lenguaje en terapia, una afirmación de esa naturaleza llama la atención.

Lacan toma prestados efectivamente de la lingüística (en pleno auge en el momento que forjó sus teorías)<sup>101</sup> muchos términos adaptándolos a su teoría del inconsciente. Usa en especial las palabras “metonimia” y “metáfora”. La metonimia representa en el caso de Lacan lo que une a los distintos elementos del inconsciente. En cuanto a la metáfora remite al hecho que las manifestaciones inconscientes son elementos intercambiables, como las metáforas retóricas que sustituyen un elemento por otro<sup>102</sup>. Estas dos definiciones de “metonimia” y “metáfora” remitirían más bien hoy día en lingüística a los conceptos de “sintaxis” y “paradigmas”. Es decir, “sintaxis”, lo que encadena los distintos elementos de una frase (por ejemplo el complemento se ve unido al sujeto a través del verbo, o ciertos complementos están unidos al resto de la frase gracias a preposiciones, etc.); “paradigmas”, los elementos que pueden intercambiarse para ocupar ciertos lugares de la frase (por ejemplo puedo intercambiar un adjetivo por otro, un tipo de artículo por otro, etc.). En lingüística hay el eje sintáctico (que se puede

---

<sup>101</sup> J.-D. Nasio, *Cinq leçons sur la théorie de Jacques Lacan*, Petite Bibliothèque Payot, Paris (2001)p. 72 « Recordamos para empezar que el aforismo lacaniano nació en una época marcada por la influencia de la lingüística estructural, considerada entonces como el modelo de una joven ciencia teniendo como tarea construir su propio objeto, el lenguaje. Ahora bien, el lenguaje respondía tan bien a los criterios que rigen una estructura, que llegó a ser el arquetipo de toda estructura ». (Traducción mía).

<sup>102</sup> “Los significantes articulados entre ellos, obedecen al doble movimiento de conexión (metonimia) y de sustitución (metáfora). La metonimia es la conexión que mantiene ligados, a la manera de una cadena, un significante con otro significante, un eslabón con otro. [...] En cuanto a la metáfora, designa el mecanismo de sustitución [...] por el cual el inconsciente se exterioriza bajo forma de un significante”. (Traducción mía). Idem, p. 73



representar de manera horizontal) cortado en cada uno de sus puntos por los ejes paradigmáticos (que se pueden representar de manera vertical).

¿Porque Lacan elige hablar de “metonimia” y de “metáfora”? Seguro que Lacan los emplea porque en retórica remiten a fenómenos de sustitución. La metáfora y la metonimia consisten en sustituir un elemento por otro. La metáfora elige el elemento sustituyente por las cualidades que tiene en común con el elemento sustituido (por ejemplo, en la frase “Por las mañanas tiene el carácter de un león”, la persona y el león comparten supuestamente un talante salvaje y agresivo y es a partir de esa característica común que se puede efectuar la sustitución). En el caso de la metonimia lo que motiva la elección del elemento sustituyente es una relación de contacto con el elemento sustituido (por ejemplo, en la expresión “beber una copa” no se bebe la copa sino lo que hay a dentro de la copa). Para el psicoanálisis tales fenómenos son importantes en el momento de trabajar sobre las asociaciones inconscientes descubiertas por Freud.

Sin embargo para comprender del todo el uso de “metáfora” para “paradigma” y de “metonimia” para “sintaxis”, usos que no corresponden a la jerga lingüística actual, hay que remitirse a las teorías de Jakobson.

*“Para Jakobson, la interpretación de toda unidad lingüística pone en marcha en cada instante dos mecanismos intelectuales independientes: comparación con las unidades semejantes (= que podrían por consiguiente reemplazarla, que pertenecen al mismo paradigma), relación con las unidades coexistentes (= que pertenecen al mismo sintagma). De este modo, el sentido de una palabra está determinado a la vez por la influencia de las que le rodean en el discurso, y por el recuerdo de las que podrían haber ocurrido en su lugar. [...] esta dualidad es para Jakobson de una gran generalidad. Constituiría la base de las figuras retóricas más empleadas por el “lenguaje literario”; la metáfora (un objeto es designado por un objeto semejante) y la metonimia (un objeto es designado por el nombre de un objeto que está asociado en él en la experiencia) provendrían respectivamente de la interpretación paradigmática y de la sintagmática, a tal punto que a veces Jakobson considera sinónimo por un lado sintagmática y metonímica, y por otro lado paradigmática y metafórica”<sup>103</sup>.*

---

<sup>103</sup> Ducrot, O.; y Todorov, T.: “Diccionario enciclopédico de las ciencias del lenguaje”, pag. 134; Ed. Siglo Veintiuno, 17ª. edición, 1995.

Aquí, claramente se cruzan las dos vertientes de las palabras “metáfora” y “metonimia”. Encontramos por una parte los fenómenos más bien retóricos de sustitución (metáfora) o contaminación por contacto (metonimia), y por otra los fenómenos más bien lingüísticos de encadenamiento de los elementos del lenguaje (metonimia) a la vez que la posible permutación de cada uno (metáfora)<sup>104</sup>.

En cuanto a la palabra “significante” se puede ver otra vez como Lacan apoyándose sobre un descubrimiento de la lingüística adapta esta noción a sus propias necesidades teóricas. Como ya lo vimos, desde Saussure se considera que todo signo tiene dos caras: el “significante” y el “significado”. El significado sería el sentido de este signo, el significante la parte material de este signo. Por ejemplo, la palabra “horno” es un signo que remite a la idea de un horno y a la vez es una materia constituida al escrito por las letras h-o-r-n-o y al oral por los sonidos fonéticos [orno]. En cuanto a la teoría lacaniana, el “significante” remite a un signo (verbal o gestual) que no funciona como signo puesto que nadie sabe a que remite (por ejemplo un lapsus lexicológico o gramatical). Es la manifestación del inconsciente en su vertiente *a priori* incomprendible. En este caso, Lacan aprovecha la terminología lingüística, en cuanto que insiste en la existencia material del lenguaje que efectivamente la lingüística asocia al término “significante”. Pero Lacan reserva esta palabra a una manifestación *a priori* incomprendible, cuando la lingüística habla de significante para todas las palabras, es decir para palabras que normalmente vienen acompañadas de un sentido conocido. Lacan, claramente, para su teoría del inconsciente, habla de un lenguaje distinto del estudiado habitualmente por la lingüística. Un lenguaje donde prevalece el significante sobre el significado<sup>105</sup>.

Sin embargo, el significado, a pesar de la omnipresencia del significante, puede en un momento dado emerger. Lo que distingue el lenguaje del inconsciente del lenguaje habitual, es que para que pueda emerger un sentido, hacen falta varios significantes. Es decir que el analista podrá acceder al significado si se deja primero

---

<sup>104</sup> También José María Gil en su *Introducción a las teorías lingüísticas del Siglo XX*, advierte que en la primera época de la lingüística (y eso desde Saussure mismo) solía haber un uso asociando metáfora a paradigma y metonimia a sintagma. Ver p. 29

<sup>105</sup> “Significado y significante, las dos dimensiones que estructuran al lenguaje, y que de Saussure articula en el signo lingüístico, son retomadas por Lacan quien las sitúa en otra articulación, precisamente invierte la fórmula saussuriana y demuestra la supremacía del significante por sobre el significado.” Según Juan Camuña, Ficha de la cátedra “Psicoanálisis (Freud)”, SOBRE EL INCONSCIENTE Y EL LENGUAJE: UNA INTRODUCCIÓN A LACAN, Año 2005. Ver: [www.psicologia.unt.edu.ar/programas05/ficha\\_psicoanalisis2005.doc](http://www.psicologia.unt.edu.ar/programas05/ficha_psicoanalisis2005.doc)

atravesar por todos los significantes que *a priori* han perdido su cualidad de signo (es decir de signifiante remitiendo a un significado).

La estructura habitual del lenguaje parte del significado que se encarna en un signifiante:

Significado 1  
Signifiante 1

La estructura del inconsciente propuesta por Lacan parte al contrario de un signifiante que se encadena con otros significantes antes de remitir a un significado:

Signifiante 1 + Signifiante 2 + Signifiante 3...  
Significado 1

Un significado puede asomar, pero sólo a través de la manifestación de un conjunto de significantes, cada uno *a priori* incomprensible. Como lo explica Juan Camuña, “el significado se constituye retroactivamente, como efecto de la cadena signifiante”<sup>106</sup>. Si *a priori* esta actividad inspirada por la libre asociación freudiana no tiene mucho que ver con la práctica gestáltica, veremos más abajo como la actitud del analista lacaniano frente a este fluir de significantes puede sin embargo acercarse de alguna forma con la del terapeuta Gestalt.

### **El inconsciente está estructurado como un orificio**

Cuando uno lee el libro de J.-D. Nasio sobre las teorías lacanianas, lo que saca finalmente como conclusión sobre la construcción del inconsciente, es que además de estar “estructurado como un lenguaje”, está construido como un orificio<sup>107</sup>. En efecto, la imagen que Lacan presenta para describir el inconsciente es la de un hueco. Recurre de hecho a una explicación en gran parte metafórica. Como ya lo comenté, el signifiante que de repente aparece en el discurso del paciente es una manifestación del inconsciente. Este signifiante que se manifiesta está constituido por una parte que se hubiera desprendido del interior del inconsciente, dejando allí un hueco (símbolo de desconocimiento y de incomprensión), pero a la vez esta manifestación no está escondida e inaccesible, sino que a través de esta manifestación misma se revela el

---

<sup>106</sup> Idem.

<sup>107</sup> Aquí estamos frente a puras y duras especulaciones, muy representativas de la escuela psicoanalítica. Es de suponer que Perls hubiera rechazado de pleno un pensamiento construido sobre un juego mental de tal tamaño.

inconsciente en su totalidad. El significante es parte y totalidad a la vez, porque la parte de la materia que se desprendió viene a ocupar los bordes visibles del inconsciente y llega a proporcionar un contacto total con el inconsciente.

*“Hay que entender que el inconsciente es un conjunto bordeado por un elemento que ha sido extraído de su propia trama. Si admitimos la pareja de un conjunto y de un elemento extraído del interior del conjunto y que reaparece en su borde, podemos definir la estructura del inconsciente como un conjunto menos 1, bordeado por este 1”<sup>108</sup>.*

A esta imagen del hueco, el pensamiento lacaniano superpone en seguida la imagen de los orificios erógenos<sup>109</sup>: los orificios del cuerpo, reales o fantaseados, que supuestamente nos llevan al gozo. La explicación del inconsciente se basa entonces en Lacan sobre una correspondencia metafórica, pero, según él, profundamente anclada en el ser humano, entre el inconsciente y la estructura del orificio erógeno. Así que más que una estructura lingüística, es esta estructura de orificio la que el inconsciente lacaniano adopta.

### **El lenguaje atraviesa a los seres**

Como lo vimos más arriba, si Lacan es conocido por hablar de la estructura en forma de lenguaje del inconsciente, muchas veces el psicoanalista se apoya sobre la lingüística para desarrollar sus propias teorías que en definitiva escapan claramente al campo de la lingüística. Sin embargo, si de manera general definimos una lengua como un sistema de comunicación compartido entre personas de un mismo grupo, veremos que algo de eso está también presente en la teoría lacaniana, puesto que Lacan está convencido de que el inconsciente es un saber que atraviesa a todos, en particular al paciente y al analista. J.-D. Nasio comenta:

*“Pero tengo que introducir una precisión decisiva para cernir correctamente el lugar ocupado por el inconsciente en la cura. Imaginamos que ahora mismo manifiesto un síntoma bajo la forma de una palabra que se me escapa. Sin duda, este síntoma aparece*

---

<sup>108</sup> Idem, p. 78.

<sup>109</sup> J.-D. Nasio, p. 122-123, apenas da una primera definición del hueco del inconsciente que pasa a los orificios erógenos.

*inicialmente en mí, pero la próxima vez podrá repetirse no sólo en mí, sino en otra parte, en el habla de otro sujeto con quien mantengo un lazo de transferencia. De esta manera, el significante se repite [...] pudiendo encontrarse indistintamente en una persona o en otra. [...] Esa estructura no pertenece a nadie personalmente. No hay estructura de uno mismo, y no hay inconsciente de uno mismo”. [...] “Cuando lo “dicho” surge en el paciente, lo llamamos síntoma, lapsus o juego de palabra, y cuando surge en el psicoanalista, lo llamamos, entre otros, interpretación. Como ven, el inconsciente pone en relación y liga a los seres. Es a mis ojos una de las ideas lacanianas fundamentales. El inconsciente es un lenguaje que ata a los miembros del análisis”<sup>110</sup>.*

Como aclara esta larga cita, para Lacan el inconsciente no pertenece al paciente, sino que es una estructura que comparten en el mismo momento el paciente y el analista. Cuando el significante se actualiza en el lenguaje del paciente, el analista siente como se (re)activa en él esta manifestación del inconsciente. Este tratamiento del significante parece acercar la Gestalt al análisis lacaniano, puesto que el terapeuta gestaltista, como el analista, tiene que dejar resonar en sí mismo lo que su paciente lleva a la sesión.

Lacan, según Nasio, no parece interesado por una interpretación que remitiría a una actividad puramente intelectual. Prefiere centrarse en la manifestación del inconsciente. Aquí toda interpretación es imposible y la única actitud viable de parte del paciente y del analista es la de dejarse atravesar por el significante. J.-D. Nasio insiste en la necesidad para el analista de no interpretar. El significante sólo está, no hay que añadir explicaciones. El paciente está en contacto con el significante, lo hace presente con la ayuda del analista, y esa presencia es por sí curativa, sin necesidad de una intervención intelectual.

*“El significante es lo que resiste a todo sentido; el significante no tiene para nada la función de recibir un sentido, incluso el más ajustado por la más ajustada de las interpretaciones. El significante pasa a través de los sujetos, y va más allá del sentido que el analista o el analizante [el paciente] pueda conferirle”<sup>111</sup>.*

---

<sup>110</sup> Idem, p. 27 y 28. (Traducción mía)

<sup>111</sup> Idem, p. 92.

*“Escuchamos a Freud: “El psicoanalista se comporta de la manera la más adecuada cuando se abandona, dejándose llevar (...) por su propia actividad mental inconsciente, y evita lo más posible reflexionar y elaborar expectativas conscientes. No quiere fijar nada en particular en su memoria de lo que ha escuchado y capta así el inconsciente del paciente con su propio inconsciente”<sup>112</sup>.*

Ahora, recordamos palabras de Fritz Perls en *Sueños y existencia*:

*“Y toda mi técnica consiste en jamás interpretar, jamás. Únicamente realimentar (backfeeding) las situaciones, creando la oportunidad para que la otra persona se descubra a sí misma.”<sup>113</sup>*

Estas palabras no son tan distintas de las de Nasio para quien el trabajo del analista lacaniano no es el de interpretar, sino favorecer las condiciones para que el paciente acceda lo más posible al significante, lo que Lacan llama la repetición. Repetición que será cada vez más curativa si el paciente puede llegar a un significante cada vez más hondo<sup>114</sup>. Perls no habla de una técnica precisa que llamaría “repetición”, sin embargo comenta que una misma vivencia puede ser traída varias veces a sesión, siendo el trabajo cada vez intentar describir con más precisión la situación experimentada. Hay en Gestalt también una repetición curativa en busca del descubrimiento.

En otros aspectos Perls y Lacan parecen coincidir también. Si Perls rechaza el inconsciente, negando la existencia de algo que no esté presente, Lacan afirma algo similar. Para Lacan, no hay un inconsciente que quedaría en la sombra, inaccesible, escondido en no sabemos qué parte. El inconsciente sólo existe cuando se manifiesta, y en cada manifestación del inconsciente se manifiesta todo el inconsciente<sup>115</sup>. El inconsciente sólo existe entonces en el aquí y el ahora de la sesión.

Para Lacan, el paciente viene movido por dos deseos a las sesiones: una esperanza de cura y una expectativa de explicaciones. Para este analista, la terapia no

---

<sup>112</sup> Idem, p. 112-113

<sup>113</sup> Fritz Perls, *Sueño y existencia*, p. 126

<sup>114</sup> « La función analítica consiste en efecto en mantener viva la actividad del inconsciente. Ahora bien, no es suficiente para el psicoanalista darse por único proyecto la exteriorización acto tras acto de las formaciones significantes, también tiene que favorecer la exteriorización de las instancias más internas del analizante”. (Traducción mía) P. 109.

<sup>115</sup> Idem, p.78. « Cuando el inconsciente existe, sólo existe en el acto de hablar, ni antes ni después » (Traducción mía)

podrá responder ni a la una ni a la otra. En efecto, en lo que concierne la cura, Lacan, como Freud, piensa que la cura es un efecto secundario del trabajo con el paciente<sup>116</sup>. En cuanto a la búsqueda de explicaciones, Lacan advierte a los analistas que, si bien es verdad que el cambio no se consigue por interpretaciones, sino a través de un contacto cada vez más profundo del paciente con su inconsciente gracias a la repetición del significante, sin embargo es necesario dejar al paciente hacer preguntas acerca de los porqués de su estado, sino sus ganas de acudir a las sesiones desaparecerán<sup>117</sup>. Las especulaciones interpretativas (a menudo presentes en la sesión) no tienen pues efecto curativo, sino que son una estrategia claramente asumida para mantener el interés del paciente con el fin de que no abandone la terapia. En esto último, Perls difiere rotundamente de la postura analítica, hablando claramente de pérdida de tiempo:

*“[Los pacientes] querrán preguntar por qué, como todo niño, como toda persona inmadura que pregunta por qué para conseguir alguna racionalización o explicación. En el mejor de los casos, el por qué acarrea una explicación ingeniosa, jamás un entendimiento. [...] El por qué sólo conduce a interminables investigaciones acerca de la causa de la causa de la causa.”<sup>118</sup>*

*“Cada vez que hacen la pregunta por qué, disminuyen de estatura. Se joden a sí mismos con información falsa e innecesaria.”<sup>119</sup>*

Sin embargo, si los lacanianos dejan las interpretaciones invadir las sesiones es sólo de manera estratégica –para dar un aliciente al paciente para que vuelva al análisis cada semana-, al final piensan como Perls que la cura no vendrá de estas especulaciones sino de un contacto profundo con el ser.

### **La tarea del analista: nombrar**

Si intentamos hacer una síntesis de algunas ideas hasta ahora expuestas sobre la práctica lacaniana, podemos describir el desarrollo de una sesión de la manera siguiente: el paciente habla buscando explicaciones, mientras el analista por su parte está al acecho de las manifestaciones del inconsciente (el significante). Cada vez que estas

---

<sup>116</sup> Idem, p. 110-111

<sup>117</sup> Idem, p. 95.

<sup>118</sup> Fritz Perls, *Sueños y existencia*, p. 51

<sup>119</sup> *Sueños y existencia*, p. 78

manifestaciones aparecen, el analista intenta mantenerlas presentes o favorece su repetición, fomentando un contacto cada vez más profundo con el inconsciente. El analista cuando escucha los significantes, se deja atravesar por ellos, y deja que cada significante llame a otro, según una lógica que no pertenece ni al paciente, ni al analista, sino a la propia estructura del inconsciente. Estructura que Lacan ha podido comparar con la del lenguaje. Lo único – y lo esencial – que puede hacer el analista después de dejarse empapar por el lenguaje del inconsciente (por la cadena de significantes que se impone durante la sesión), es nombrar la impresión que brota en él.

*“Muy a menudo, en el marco de la cura, la interpretación del psicoanalista se limita a este acto, el de nombrar. Una interpretación justa consiste precisamente en dar el nombre justo al acontecimiento que surge. Hacerlo permite a la estructura del inconsciente existir. El problema es que hay que interpretar sin pensar demasiado. Una interpretación no es una intervención reflexionada o calculada, una interpretación es un nombre que se da sin saber bien por qué, y dándola, se efectúa un salto. Una interpretación es el salto de un nombre”<sup>120</sup>.*

Esta práctica lacaniana nos parece bastante interesante y compatible con la Gestalt. En efecto, si quitamos la búsqueda de los porqués de parte del paciente que los lacanianos asumen como una estrategia, queda una presencia del terapeuta que entra en sintonía con el paciente: esta resonancia que se pide en las sesiones de Gestalt. Después, el gesto de nombrar no parte de una postura enredada intelectualmente (remitiendo a causas del pasado o a especulaciones del futuro), sino de una conexión profunda con lo que emerge en la sesión, lo que se asoma pero como desdibujado. Este dejar resonar algo en sí mismo es probablemente muy cercano al *darse cuenta* del terapeuta gestáltico y el estudio del método lacaniano nos conduce a pensar que en las sesiones gestálticas hay una escucha, no interpretativa del discurso, no dictada por la mente, sino por algo que remite a la presencia, llevando a un sentir profundo, que los gestaltistas y los lacanianos comparten. Pero, el habla no sólo resuena internamente, también, poco a poco nos lleva a querer pronunciar algo. La escucha desemboca entonces en una frase, una expresión, o una palabra. Todos hemos tenido esta experiencia durante la sesión. Escuchando el discurso del paciente, recibiendo sus palabras desde la mente pero

---

<sup>120</sup> J.-D. Nasio, p. 15. Traducción mía.



también desde la emoción o incluso el cuerpo, de repente tenemos ganas de lanzar al aire una palabra, una pregunta, un sentir. Estamos en esta fase del *nombrar* y en general este nombramiento va a fomentar una presencia más clara de lo que está en el aire, confuso, que juega al escondite, que tiene dificultad en salir. Nombrar es de repente dirigir un foco de luz sobre algo que quedaba desdibujado en la penumbra. Nombrar es hacer presente. Y en esto, nombrar corresponde a esta exigencia de Perls de trabajar lo que está aquí, a dejar que la figura salga poco a poco del fondo.

#### **II.4. Teorías lingüísticas en consonancia con la Gestalt**

##### **El lenguaje y el habla**

Como lo vimos al principio de este trabajo, durante el siglo XX, la lingüística conocía una ola de estudios con enfoques novedosos. Ya, desde el principio del siglo, las investigaciones sobre el lenguaje habían vivido una verdadera revolución con Saussure que había tirado abajo cualquier aproximación mágica, teológica o incluso lógica del lenguaje, demostrando su completa arbitrariedad. Como lo recuerda José Luis Pardo, la creencia en unas “equivalencias” entre lenguaje y mundo evocaba, “por una parte, las tradiciones retóricas y mágico-herméticas históricamente sepultadas por el triunfo del racionalismo occidental” y quedaban en el “orden de las semejanzas y analogías magistralmente descrito por Michel Foucault en los primeros capítulos de *Las palabras y las cosas*”<sup>121</sup>. Se debe a Saussure la descripción del signo lingüístico como un ente con dos facetas, la del significante y la del significado, que funcionan unidos. El significante es la parte material de la palabra: los sonidos que la componen al oral, su transcripción con letras al escrito. El significado es la representación que nace en la mente en el momento que se usa el significante. Los dos están unidos, pero no mantienen ninguna relación lógica. Su asociación es arbitraria. Este descubrimiento, que ya comenté, y otras importantes consideraciones de Saussure, evidentes hoy en día, fueron un giro esencial en su época. Sin embargo, en lo que nos concierne, ciertas posturas de Saussure serán debatidas por los fenomenólogos. En efecto, Saussure estudia la lengua esencialmente a través de un sistema abstracto. Es decir que se interesa en las producciones concretas del lenguaje, pero su objetivo es remontar hasta una estructura original que permitiría en cada lengua acceder al sistema que sujeta el

---

<sup>121</sup> José Luis Pardo, “Dos dogmas del semiologismo. El significado como imagen: de la fenomenología a la teoría de la argumentación”, en *Discurso o imagen: las paradojas de lo sonoro*, coord. Ana María Leyra Soriano, Editorial Fundamentos, España, 2003, p. 121.

lenguaje. Es lo que se suele llamar una postura mentalista. Algunos filósofos de la lengua a partir de los años 50 y 60 se apartarán de este propósito para trabajar casi exclusivamente sobre las realizaciones verbales de los locutores. Influidos por la fenomenología, piensan que sólo existe lo que está presente. Puede que exista un sistema que sostenga el lenguaje, pero este sistema mismo sólo existe cuando el lenguaje se usa. No se puede saber si hay algo previo a la formulación de un pensamiento, de una frase. Sólo cuando se enuncian un pensamiento o una frase, existen. Entonces, lo que va a focalizar la atención, no es la investigación de sistemas abstractos, inducidos, sino el estudio de las producciones reales de los locutores. Ya no se trabaja tanto desde la noción de lenguaje o lengua, sino a partir de la noción de habla. Es decir el uso concreto y presente de la lengua en el mundo. Único elemento verbal que existe y que se puede verificar. La sociolingüística es un ejemplo de este enfoque<sup>122</sup>. Como lo hace la Gestalt, esas escuelas se alejan de la abstracción para ir a lo concreto y lo presente.

Estos años ven a la vez el nacimiento de lo que se llama la pragmática. Esta noción ya aparece al final de los años 1930, sin embargo es el filósofo de la lengua, John Langshaw Austin quien proporcionará sus conceptos principales a esta materia. Este enfoque abandona del estudio principal que se hacía en filosofía de los enunciados hasta entonces, es decir, la voluntad ante todo de saber si un enunciado es verdadero o falso. Lo que preocupa Austin es lo que hacemos con el lenguaje. Es su funcionalidad. El lenguaje se ve como un acto y ya no sólo como una proposición cuya verdad es verificable. Las nuevas investigaciones de Austin intentan responder a la pregunta fundamental: ¿Que hago cuando hablo? Y las respuestas son: aconsejo, afirmo, me defiendo, seduzco, etc. Siendo la pregunta siguiente: ¿Y cómo hago todo eso con el lenguaje? Así que lo que llega a primar en los estudios de la lengua es el “para qué” y el “cómo”. Lo que cualquier gestaltista reconocerá como preocupación suya. Y eso demuestra que la lengua en sí, es acción nuestra, es funcionamiento nuestro. Puede ser estudiada desde sus “cómo” y sus “para qué” siendo entonces un elemento que tiene plena cabida a dentro de una sesión de Gestalt. Perls pudo fomentar un cuestionamiento semántico, es decir saber exactamente qué dice la palabra, cual es su sentido o sus sentidos cuando la usamos, y como se deja directamente influir por la descripción fenomenológica. Sin embargo, con los trabajos de Austin o Searle, su continuador, las

---

<sup>122</sup> Para un panorama de la lingüística en el siglo XX, sigo remitiendo al libro de José María Gil, *Introducción a las teorías lingüísticas del siglo XX*, ya citado.

interrogaciones sobre el lenguaje adoptan una postura que sigue todavía más de cerca la de la Gestalt, puesto que lo que se llega a decir es que la funcionalidad prevalece sobre el contenido.

### **Verbos perfectivos o realizativos**

Una parte de la pragmática va en particular a interesarse por verbos cuyo uso supone una acción que se está haciendo en el mismo momento en que este verbo está pronunciado. Así cuando digo “te prometo”, “te aconsejo”, “te prohíbo”, “te agradezco”, etc., estoy haciendo una acción en el presente. Este tipo de verbos son llamados por los lingüistas “perfectivos” o “realizativos”. La segunda apelación deja comprender que se *realiza* una acción en la pronunciación del mismo. Para que funcione su carácter realizativo, tiene que ser conjugados a la primera persona del singular y en el presente.

Quizás, sería interesante durante las sesiones Gestalt, para concentrar todavía más la sensación de aquí y ahora, llevar a los pacientes a situaciones en las cuales usen este tipo de verbos.

Podemos proponer un principio de lista con los verbos siguientes:

Abandonar (una idea, una tarea...)	Jurar
Aconsejar	Obligar
Acusar	Ordenar (dar órdenes)
Advertir	Pedir
Agradecer	Perdonar
Asegurar	Prohibir
Condenar	Prometer
Contratar	Rogar
Dimitir	Sugerir
Felicitar	Suplicar
Invitar	...

Repito que para que la acción sea concreta en el aquí y en el ahora, el paciente tendrá que usar estos verbos en tiempo presente y a la primera persona.

## **El locucionario, el ilocucionario y el perlocucionario**

Ya toqué estas nociones al principio de este trabajo. Recordamos que, para Austin, lo locucionario designa la información que trasmite supuestamente el mensaje. Lo ilocucionario remite a la acción que estoy realizando cuando estoy diciendo lo que digo: informo, pregunto, me sorprende, doy una orden, etc. Por fin, el perlocucionario es lo que va a producir mi mensaje de manera directa o indirecta sobre el destinatario. En el caso de una manera directa, va a responder a mi pregunta, acatar mi orden, etc. La manera indirecta corresponde a formulaciones que como comenté anteriormente pueden ser manipulativas, puesto que no se dice de manera concreta y transparente lo que esperamos del otro. Por ejemplo, “¿no tienes sed?” podrá ser una manera de uno de pedir a otro que le invite a tomar una copa. Lo perlocucionario sólo se puede comprender en su contexto.

Ahora bien, precisamente este último aspecto, el de lo ilocucionario, refuerza la idea de Perls que sólo se puede comprender algo en su contexto. Un gesto, una reacción, una palabra. Y por ello va a pedir que el paciente siempre haga lo más presente posible las situaciones que desea trabajar en terapia. Más detalles saldrán, más elementos tendremos sobre el contexto que es fundamental para la comprensión de lo que pasó, y para poder después estudiar la propia reacción del paciente en este entorno. La existencia de un instrumento intelectual como la noción de ilocucionario nos parece de utilidad a la hora de hacer explícito lo que quizás quedó en parte o totalmente implícito en el lenguaje del paciente o en las frases que recibió de su entorno.

## **Perls y las funciones del lenguaje de Jakobson**

En el *Enfoque Gestáltico*<sup>123</sup>, Perls describe cómo el paciente usa el lenguaje de manera “expresiva” o “impresiva”, lo que podría remitir a las investigaciones de un gran lingüista del siglo XX, Roman Jakobson. Jakobson más o menos en los mismos años que Austin, intenta también enfocar la lengua desde su funcionalidad. Distingue varias funciones del lenguaje<sup>124</sup> que voy a comentar comparándolas con el trabajo que preconiza Perls sobre el lenguaje<sup>125</sup>:

---

<sup>123</sup> pp. 111 a 113

<sup>124</sup> Roman Jakobson, *Essais de linguistique générale*, Les Éditions de Minuit, coll. "double". Leer sobre todo el capítulo 11 ("Linguistique et poétique").

<sup>125</sup> Evidentemente, varias funciones pueden intervenir a la vez.

- *Función referencial o denotativa*: el mensaje está centrado sobre el referente es decir lo que queremos dar a conocer (persona, lugar, acontecimiento...), sobre la información a transmitir. En este caso el lenguaje describe un elemento del mundo. Es claramente una de las funciones principales del lenguaje.

Perls evidentemente hace referencia a esta función cuando insiste en muchas de sus obras sobre el hecho de describir fenomenológicamente los acontecimientos.

- *Función expresiva o emotiva*: el mensaje está centrado sobre la persona que lo emite. La persona, el lugar o el acontecimiento descritos pasan a segundo lugar, lo que el locutor quiere transmitir es una emoción personal, hacer comprender su estado de ánimo.

Perls, como lo decía más arriba, usa la misma expresión para describir el mismo fenómeno. Lo que preocupa a Perls es que esta función se junte con la siguiente, es decir con la “impresiva”, que el paciente use sus expresiones emocionales para manipular al terapeuta.

- *Función conativa o impresiva*: el mensaje está centrado sobre el destinatario. Esta función está mayormente asociada al hecho de dar órdenes, aunque puede asociarse a otras circunstancias. En efecto, esa función tiene como objetivo obligar al destinatario para que actúe en función de lo que ha escuchado.

Perls, como para la función anterior, usa la misma terminología de “impresiva”. Perls distingue claramente las dos vertientes de la definición, es decir el uso claro de un imperativo y el uso de manipulaciones para obtener lo que uno quiere. Para Perls, el imperativo, si está utilizado de manera directa es más bien sano, aunque habrá que verificar si lo que la persona pide no sobrepasa algunos límites. En cuanto a las manipulaciones, para Perls, siempre relevan de la neurosis. Perls desarrolla estas ideas al final del *Enfoque Gestaltico*<sup>126</sup>, en varias páginas dedicadas al uso directo o velado del imperativo en el discurso del paciente.

- *Función metalingüística*: el mensaje está centrado sobre el lenguaje. El lenguaje sirve para hablar de él mismo. Las personas que más usan esta función son por ejemplo los lingüistas, los profesores cuando explican algo de gramática o de semántica.

---

<sup>126</sup> P. 110 a 113

Perls en *Yo, hambre y agresión*<sup>127</sup> defiende el recurso a la semántica para no dejarse llevar por las imprecisiones y sobre todo para detectar los introyectos escondidos en el lenguaje. Escribe:

*“Una frase adecuadamente masticada y asimilada tiene más valor que todo un libro simplemente introyectado. Si quieres mejorar tu mentalidad, dedícate al estudio de la semántica, el mejor antídoto contra la frigidéz del paladar mental. Aprende a asimilar el núcleo de las palabras: el sentido, el significado de tu idioma”.*

También en *El Enfoque Gestáltico* se exclama que el paciente “debe liberar sus facultades semánticas”<sup>128</sup>.

- *Función poética*: el mensaje está centrado sobre sí mismo, sobre su forma estética o retórica. El lenguaje juega con sus propios códigos.

Se puede considerar que Perls explora esa función a lo largo de *Dentro y fuera del tarro de la basura*, donde de manera repetida se expresa mediante versos. La famosa oración de la Gestalt también remite a esta dimensión del lenguaje. Así que la poesía también es un buen medio de expresión para Perls.

- *Función fática* : el mensaje intenta establecer o a mejorar el contacto. “Diga / Oiga”, « ves lo que te quiero decir », « mira » (para atraer la atención en medio de un diálogo) corresponden a esta función.

Esa función es la única que no encontré en los escritos de Perls que estudié. Sin embargo, nos parece que esa función es muy importante durante la sesión. En efecto, estar consciente de esta dimensión sirve a varios niveles. Primero, usar esa función en un primer tiempo de la terapia nos parece importante puesto que ayudará muy probablemente a crear el vínculo entre el paciente y el terapeuta. Serán formulas vividas como expresión de respeto y de atención por ambas partes. Después, durante el proceso terapéutico, asegurarse que las conclusiones han sido asimiladas también es necesario. Sin embargo, el terapeuta podrá asimismo hacer un trabajo de observación de esos giros fáticos puesto que si están muy presentes en el lenguaje del paciente denunciarán posiblemente una tendencia fuerte a la confluencia.

---

<sup>127</sup> p. 289

<sup>128</sup> p. 103

## II.5. ¿Recordar sin contar? La palabra-guía: una respuesta a la PNL

La seguridad con la cual los adeptos de la PNL hablan de sus prácticas podría hacernos dudar del valor de las técnicas gestálticas donde lo verbal no se reduce a simples consignas. En Gestalt, en parte por la herencia sicoanalítica, contar su historia es importante. Incluso terapeutas de renombre como Erving Polster en su libro, *Cada vida merece ser una novela*<sup>129</sup>, han podido ofrecernos reflexiones sobre lo valioso de las narraciones de sus pacientes. El terapeuta puede pedir a su paciente que cuente su historia desde la infancia, escuchar episodios recientes para indagar después en vivencias del pasado, o quedarse en la relación de una experiencia cercana, pero en todo caso el contar tiene un valor imprescindible. En particular, porque narrar su experiencia es una manera de hacerla de nuevo presente. Quedo algo dubitativo sobre un recordar únicamente interno, como el que piden Grinder y Bandler a sus pacientes. La narración a un tercero a diferencia de recordar a través de representaciones únicamente internas, aporta un elemento temporal fundamental que permite al recuerdo calar mucho más hondo. En toda vivencia hay un factor espacio y tiempo. Claro está, el espacio no se puede traer a la consulta, sino de forma simbólica o imaginaria. Al contrario, el tiempo de una conversación, de un episodio problemático se puede reproducir con más similitud y puede ser más concreto, a través del tiempo de la narración.

El relatar en voz alta permite puntos de apoyo para entrar de nuevo de pleno en la vivencia. La narración es algo como el hilo de Ariadna que sirve a Teseo para visitar sin perderse el laberinto donde se encuentra el Minotauro. A medida que las palabras se pronuncian se abre el camino de la experiencia recobrada. Ciertamente que las palabras son un simple hilo. No son capaces de reproducir todo el entorno. Pero sin ellas no se construye el camino y finalmente uno se puede quedar únicamente en las puertas de la vivencia pasada. Las palabras no son toda la experiencia, pero son la llave que abre las puertas de los tiempos y los espacios donde tuvo lugar.

Grinder y Bandler, en la última parte de su libro<sup>130</sup>, terminan por proponer una serie de pasos que todo terapeuta puede seguir para llevar a cabo un proceso terapéutico de tipo PNL: lo llaman el “esquema de reencuadre”. Para resumir brevemente las etapas propuestas por estos autores, se pide al paciente remitirse internamente a la situación problemática y después buscar en su interior la o las soluciones adecuadas. También se

---

<sup>129</sup> Erving Polster, *Cada vida merece ser una novela*, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Libros CTP, Madrid (2003), 255 p.

<sup>130</sup> Id. p. 175 y siguientes.

observa al principio del proceso cuales son los signos que el cuerpo da inconcientemente (por ejemplo un ligero temblor, un cambio en el color de la piel, sudor en las manos, etc.) para advertir si una meta ha sido lograda o no (es decir si el paciente está sintiendo de verdad la situación, o se siente aliviado con las soluciones encontradas). Como todo el proceso tiene que ser interno, el terapeuta usa sólo consignas muy genéricas y no pide al paciente en ningún momento especificaciones o detalles. Lo verbal está reducido al mínimo: el paciente revive todo interiormente, y el terapeuta formula consignas extremadamente generales puesto que sabe poco o nada del conflicto del paciente.

Quedo muy dubitativo sobre los resultados de tal método. Me parece que a fuerza de no querer pasar por ninguna especificación, las series de experiencias se tienen que quedar en mucha confusión e incluso en vivencias algo abstractas. El paciente tiene que apelar a partes internas suyas (la que está en conflicto, la que es capaz de encontrar soluciones, las otras partes del ser para verificar si están dispuestas a asumir la solución finalmente elegida, etc.) y establecer un dialogo silencioso con ellas o entre ellas. Todo eso se puede multiplicar puesto que si una parte pone un obstáculo al proceso, se llama a una subparte para saber por qué no deja a la parte aludida intervenir adecuadamente. Llegamos a explicaciones del estilo siguiente: (aquí se alude a una posible confusión entre las distintas partes en el momento de elegir la señal corporal inconciente)

*“[Podrían] pedirles a todas esas partes que formen un comité y que escojan una sola señal de entre todas. Entonces consigan que el comité haga saber sus necesidades colectivas a la parte creativa y así sucesivamente”<sup>131</sup>.*

Si una parte se resiste a colaborar ¡se la puede también insultar! En silencio, por supuesto.

*“Entonces uno puede decir: “Imbécil, te estoy ofreciendo modos que son más efectivos que tu conducta actual y estás diciendo que no, ¿qué clase de estúpido eres? Y lo digo en serio, eso funciona bastante bien”<sup>132</sup>.*

---

<sup>131</sup> Id. p. 171

<sup>132</sup> Id. p. 172



Todo esto en el nombre de que “el contenido es irrelevante”<sup>133</sup>. Contar en voz alta, por lo menos en parte, me parece que permite al contrario dar peso a lo recordado o a lo que se propone como reparación. Palabras descriptivas desde el contacto directo con la sensación darán a las representaciones del paciente el carácter de aquí y ahora tan indispensable. Incluso, si en Gestalt también podemos hacer dialogar distintas partes del ser, hacemos un diálogo audible, concreto, presente. Hacer enfrentarse o colaborar a tantas partes a la vez y todo desde una experiencia únicamente interna me parece que lleva a la confusión y peor quizás a la abstracción, que es lo contrario de la experiencia.

Grinder y Bandler sabían que esta crítica se les podía hacer, y adelantan los comentarios negativos hablando de Perls. En unas líneas algo confusas, que terminan con unas formulas que delatan un cierto malestar<sup>134</sup>, reconocen que Perls hubiera considerado todo este diálogo interno como lo contrario de la experiencia. Sin embargo, sortean la crítica con una breve pirueta: “*Fritz quería que todo el mundo estuviera en uptime*<sup>135</sup>, sin embargo y lo curioso es que mientras tanto estaba dentro de sí mismo diciéndose a sí mismo que era mejor estar en uptime”<sup>136</sup>. Y no se atreven a dar más explicaciones. Lo cierto es que si ellos denuncian una paradoja en el pensamiento de Perls, ellos mismos están en plena paradoja. Remiten continuamente en contra de lo verbal, asegurando por ejemplo que “la palabra es la parte menos informativa de la persona”<sup>137</sup> pero el reencuadre parece apoyarse sobre un diálogo constante, donde se piden permisos, se negocia entre diferentes partes, etc. Claro está, la respuesta externa se da mediante una señal corporal, pero las etapas siempre están conducidas desde lo verbal, sea por las consignas dadas a medida por el terapeuta como por las negociaciones que se establecen entre las partes internamente. Una vez más, encontramos la función de la palabra: no constituye todo el camino pero ella lo abre.

### **La narración une al paciente al terapeuta**

La otra función de la narración es establecer entre el paciente y el terapeuta un lazo. Escuchando la historia de su paciente el terapeuta como frente a cualquier tipo de relato podrá identificarse con el personaje principal (en general el paciente) o los otros

---

<sup>133</sup> Id. p. 123

<sup>134</sup> Los autores cierran su comentario con unas formulas que suenan a excusa: “Sin lugar a dudas fue [Perls] una persona muy creativa...” p. 179.

<sup>135</sup> Es decir viviendo directamente las experiencias desde una percepción plenamente sensorial.

<sup>136</sup> Id. p. 179

<sup>137</sup> Id. p. 131

personajes<sup>138</sup>, lo que favorecerá el establecimiento de una relación. Relación que la PNL rechaza, pero que la Gestalt exige como uno de los pilares de la terapia.

### **La lógica al servicio de la reestructuración de la zona intermedia: reflexión a partir de la técnica del debate de la Terapia Racional Emotivo-Conductual.**

Lo he escrito ya varias veces: la práctica propuesta por Perls intenta escapar al imperialismo de la palabra y del racionalismo. La Gestalt es *a priori* la terapia de la experiencia y como lo repite su fundador en sus obras, el papel del gestaltista es llevar al paciente hacia vivencias que va a experimentar durante las sesiones, vivencias que van a producir un darse cuenta que proporcionará al paciente un instrumento de observación potente de sí mismo. Incluso, el darse cuenta puede ser tan fuerte que va a remover los sistemas corporal, emocional y mental del paciente de tal manera que las estructuras de estas tres instancias se verán en parte transformadas. Sin embargo, si la experiencia es el modo de acción privilegiado de la Gestalt, me parece que sería falso pensar que los terapeutas sólo elegimos esta vía. Y en particular, a pesar de las advertencias de Perls sobre el uso de lo mental, no creo equivocarme diciendo que por momentos acudimos a la lógica o la argumentación para abrir los ojos de nuestros pacientes.

Entre terapias individuales, de pareja y formación, tuve la oportunidad de conocer un número representativo de terapeutas Gestalt y puedo asegurar que todos, en menor o mayor medida, han usado esta faceta. Ciertamente es que pocos entraron en dinámicas argumentativas largas y complejas. Más bien eran intervenciones puntuales, apoyadas sobre una sabiduría sencilla o simplemente el sentido común. No obstante, por cortas o condensadas que fueron estas actuaciones, tuvieron lugar y a menudo surtieron efecto.

Tal práctica nos remite a una de las terapias más importantes de la segunda mitad del siglo XX, y todavía muy activa hoy día: el cognitivismo. Uno de los nombres más importantes de esta escuela es, sin lugar a duda, el de Albert Ellis. Su Terapia Racional Emotivo-Conductual empieza como Terapia Racional en la década de 1950<sup>139</sup>.

---

<sup>138</sup> Sobre estos aspectos del relato del paciente ver Erving Polster, op. cit, p. 54 : “Uno de los aspectos más fascinantes de la narrativa es que el lector se siente involucrado en las vivencias de los personajes [...]. Esta unión emotiva es también parte de la relación [terapéutica]...”, o p. 47: “la experiencia de la narración crea un sentimiento de comunión poniendo en contacto al narrador con el receptor”.

<sup>139</sup> Para más informaciones sobre los abordajes cognitivos en general y la terapia racional-emotiva de Ellis, ver Jürgen Kriz, *Corrientes fundamentales en psicoterapia*, Amorrortu editores, Buenos Aires (2001), capítulos 10 y 11.

Lucha ante todo en contra de los “sistemas de creencias” del paciente que desembocan en malestar psíquico o perturbaciones de la conducta. Ellis elaboró una terapia fuertemente directiva, basada en un debate racional. Completó su terapia con elementos emocionales a principios de los 60 después de las críticas de los psicólogos de orientación psicodinámica que denunciaban su enfoque únicamente racional. Para ellos descuidaba por completo la vida emocional de los pacientes. Nació entonces la Terapia-Racional-Emotiva que asumió años más tarde sus conexiones con el conductismo, llamándose finalmente Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC).

Ellis ataca el pensamiento, o, para ser más preciso, los procesos cognitivos disfuncionales de sus pacientes. Procesos que desembocan sobre “actitudes irracionales” o conclusiones falsas. Se enfrenta al pensamiento desde una perspectiva filosófica específica, en gran parte basada sobre una premisa estoica de Epitecto: “la perturbación emocional no es creada por la situaciones, sino por las interpretaciones de esas situaciones”<sup>140</sup>. También el fundador de la TREC precisa que la “semántica general” de Korzybski<sup>141</sup> le ayudó a tomar consciencia de la relatividad de nuestras representaciones del mundo. En otras palabras, Ellis se focaliza claramente sobre el poder de la zona intermedia. Su actuación consiste en imprimir en la zona intermedia –aunque no la designe así- una filosofía de vida que permita al paciente evitar el malestar, la depresión o la ansiedad. Toma prestado por ejemplo de Karen Horney la lucha contra “la tiranía de los deberías” o de Alfred Adler el sentimiento de inferioridad y de autodevaluación<sup>142</sup>. Asimismo, Ellis reivindica por momentos una lucha en contra de los prejuicios religiosos que son contrarios a una apertura científica y un contacto flexible con el mundo, lo que nos puede recordar las numerosas críticas de Perls en contra de la religión en *Yo, hambre y agresión*.

Para Ellis son los pensamientos irracionales los que nos llevan a un contacto conflictivo con el mundo. Estos pensamientos se pueden detectar por varias

---

<sup>140</sup> Leonor I. Lega, Vicente E. Caballo y Albert Ellis, *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*, Siglo XX de España editores S.A., Madrid (2002), p. 18.

<sup>141</sup> La esencia de la obra de Korzybski es la declaración de que los seres humanos están limitados en su conocimiento por la estructura de su sistema nervioso y la estructura de sus lenguas. Los seres humanos no pueden experimentar el mundo directamente, sino sólo a través de “abstracciones”: impresiones no verbales que provienen del sistema nervioso que son reacciones pero no necesariamente buenos transmisores de lo que es el mundo y elementos verbales que provienen de la lengua y que designan (supuestamente) a la realidad. A veces las percepciones y la lengua confunden al hombre: él cree que son los hechos mismos con los que trata, cuando son sólo la percepción (humana y personal) de los hechos. Todos sabemos que Korzybski influyó asimismo a Perls.

<sup>142</sup> Leonor I. Lega, Vicente E. Caballo y Albert Ellis, *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*, p. 33.

características: muestran una falta de lógica o coherencia, producen emociones dañinas, y/o impiden lograr ciertas metas personales, como ser feliz o establecer relaciones con otras personas, etc. El terapeuta tendrá que contrarrestar estos pensamientos irracionales con pensamientos racionales, permitiendo al paciente salir del impasse.

Ellis insiste en el hecho de que la TREC no evita las emociones, sino que ayuda al paciente a discriminar entre emociones apropiadas y perturbadoras.

*“La distinción que el terapeuta de la TREC hace es entre emociones que sirven de ayuda y aquellas que son dañinas. Una emoción dañina obstaculiza la capacidad de los pacientes en su intento de alcanzar sus objetivos, de disfrutar, y puede tener como resultado un comportamiento autodegradante. Igualmente, algunas emociones son dañinas fisiológicamente –como la ansiedad, que puede producir trastornos psicósomáticos. De este modo, aunque es muy apropiado que un paciente se sienta triste cuando tiene una pérdida, si la tristeza se prolonga mucho o es debilitante, entonces se convierte en un objetivo potencial para la intervención terapéutica”<sup>143</sup>.*

La filosofía de la TREC también integra un alto grado de responsabilidad del lado del paciente, que mucho tiene que ver con la postura de la Gestalt:

*“Una vez que los pacientes han reconocido e identificado correctamente la emoción perturbadora, tiene que tomar una decisión: ¿quieren seguir manteniendo o quieren cambiar esta emoción?”<sup>144</sup>*

Y como la Gestalt, la TREC estima que el pasado del paciente puede explicar sus actitudes de hoy día, pero no servirle de pretexto para no querer cambiarlas.

*“Vale la pena mencionar que no es que pasemos por alto la importancia del medio ambiente en el aprendizaje, ni que cuestionemos su influencia en la adquisición de ideas y emociones inapropiadas. Sin embargo, se rechaza el concepto de que, debido a su pasado, la persona tenga ningún control sobre ello, ni la esperanza de poder modificarlo por un largo período de tiempo”<sup>145</sup>.*

---

<sup>143</sup> Idem, p. 25.

<sup>144</sup> Idem, p. 25.

<sup>145</sup> Idem, p. 19.

La TREC, como la Gestalt, trabaja sobre la autoaceptación de uno mismo. Precisa:

*“La TREC, a diferencia de las terapias cognitivo-conductuales, no fomenta la "confianza en uno mismo", o la "autoestima". Al igual que estas terapias, enfatiza el perjuicio de la autocondena, pero adopta la posición especial de que todas las evaluaciones de uno mismo suelen ser erróneas y de escasa legitimidad, es decir elimina cualquier evaluación de sí mismo y fomenta en su lugar la autoaceptación”<sup>146</sup>.*

Para lograr estas metas, la TREC usa varios métodos, pero la práctica más genuina de la TREC es el debate. Un debate que tiene como objetivo principal denunciar las incoherencias o los aspectos dañinos de ciertos pensamientos responsables de emociones nocivas. Estamos en plena intervención racional, y es apoyándose sobre la razón que se intenta reeducar la zona intermedia.

Ciertamente, el uso sistemático del debate aleja bastante la práctica de la TREC de la gestáltica. Sin embargo sus cuestionamientos son a veces iguales a los de nuestras sesiones, y quizás, estudiando el abordaje cognitivo podamos ser más conscientes de la manera que nosotros también usamos lo racional en nuestras terapias para esta tarea de reeducación de la zona intermedia.

Ellis establece el método llamado ABC o en su forma más completa ABCDE.

*“El acontecimiento activante o "A" es interpretado por el individuo, quien desarrolla una serie de creencias ["Belief"] "B" sobre el mismo. A partir de esas creencias se desarrolla la "C" o consecuencias, que resultaría de la interpretación (o creencias) que le individuo hace de "A". Las consecuencias pueden ser "emocionales" y/o conductuales. Si las creencias son funcionales, lógicas y empíricas, se consideran "racionales". Si por el contrario, dificultan el funcionamiento eficaz del individuo, son irracionales. Según el ABC, el método principal para reemplazar una creencia irracional por una racional se denomina refutación, cuestionamiento o debate "D"... [Siguen] los efectos "E" que tiene el debate sobre el paciente...”<sup>147</sup>.*

---

<sup>146</sup> Idem, p. 12.

<sup>147</sup> Idem, p. 20.

Cada vez que intervenimos con comentarios racionales en nuestras sesiones, me parece que el camino que seguimos es efectivamente ese. Doy aquí un ejemplo de un intercambio apuntado durante una ronda en una formación de Gestalt.

X: Me cuesta mucho comprometerme en el amor. E incluso no me atrevo a decir a mi novio actual que lo quiero.

Terapeuta: ¿No lo sientes?

X: Sí, pero decirle que le quiero es involucrarme mucho.

Terapeuta: Es sólo comunicarle que aquí y ahora lo quieres.

X: Pero decir a alguien que lo quieres es decirle de cierto modo que es para siempre. Me da mucho miedo este compromiso.

Terapeuta: Decir a alguien que lo quieres no necesariamente quiere decir que es para siempre. Es comunicar lo que sientes ahora. No tiene porqué ser para siempre el amor que sientes ahora.

X: ¿Así que puedo decirle que lo quiero sin que sea para siempre? Nunca lo había pensado. Me alivia mucho pensar que es posible.

Al taller siguiente esta misma persona dijo que había podido expresar a su pareja cuanto lo quería, y que se sentía mucho más libre de amar y sentir su amor. Me parece que este intercambio corresponde al modelo descrito por Ellis y no ser una aberración en medio de una sesión de Gestalt.

El modelo ABC también puede ser operativo para describir nuestra acción terapéutica, aunque el B en Gestalt no se reducirá a creencias (“Belief”), sino que el terapeuta gestáltico actuará también sobre emociones y sensaciones. En efecto, en una sesión se parte de un acontecimiento (**A**, el acontecimiento) que narra el paciente y se observa qué sensaciones, emociones o pensamientos ha provocado en él (**C**, las consecuencias). A partir de allí se intenta poner en evidencia qué funcionamiento le lleva a tales resultados. El trabajo del gestaltista no es el de debatir o convencer al paciente de que su representación del mundo no es la adecuada. Nosotros nos centramos más bien sobre los mecanismos de defensa que han provocado el malestar del paciente: proyección, retroflexión, deflexión, confluencia, etc. Sin embargo en este punto algo nos acerca al cognitivismo puesto que sabemos que detrás de casi todos los mecanismos neuróticos se esconde el mecanismo por excelencia: la introyección. Y este mecanismo es el que más tiene que ver con las creencias (**B**, “belief”, creencias) que están en el

punto de mira de Ellis. Así que muchas veces topando con los introyectos de nuestros pacientes, terminamos por cuestionarlos. Y a menudo un primer cuestionamiento verbal ya es una acción fuerte. Claro está, si este cuestionamiento no es suficiente, la Gestalt recurre a prácticas que ya salen totalmente de una dinámica argumentativa entre terapeuta y paciente, usando las famosas técnicas supresivas, expresivas o integrativas definidas por Claudio Naranjo<sup>148</sup>.

En los intercambios entre el terapeuta TREC y su paciente se vigila en especial la tendencia que Ellis llama “absolutista”.

*“De acuerdo con la TREC, el elemento principal del trastorno psicológico se encuentra en la evaluación irracional, poco funcional, que hace el individuo sobre sí mismo, los demás y el mundo que le rodea. Dicha evaluación se conceptualiza a través de exigencias absolutistas, de los "debo" y "tengo que" dogmáticos sobre uno mismo, los otros o la vida en general, en vez de concepciones de tipo probabilista o preferencial, en las cuales el sujeto crea expectativas pero no les añade unas características de dogma. [...] La TREC postula que dichos "tengo que"/"debo" pueden agruparse en tres áreas principales [...]: Área 1: "tengo que actuar/funcionar muy bien/perfectamente", lo que causa frecuentemente sentimientos de depresión, ansiedad y culpa; Área 2: "Usted debe tratarme/comportarse conmigo muy bien/perfectamente", lo que genera sentimientos de ira y conductas pasivo-agresivas o violentas; y Área 3: "Las condiciones generales de mi vida tienen que ser muy buenas/cómodas/fáciles", lo que produce como resultado sentimientos de lástima por uno mismo y problemas de autodisciplina”<sup>149</sup>.*

Para combatir esta tendencia Ellis propone una corrección semántica, pidiendo al paciente después de haberle explicado porqué, vigilar su utilización de los “siempre” o “nunca”, “deberías” o “tendrías que”<sup>150</sup>. Esta práctica está igualmente muy presente en las sesiones de Gestalt aunque el enfoque sea probablemente distinto. La TREC denuncia los “siempre y “tengo que” porque son creencias que impiden la aparición de otros pensamientos más flexibles. La Gestalt también tiene este mismo objetivo de luchar en contra de la rigidez pero teniendo, me parece, más presente el dejar fluir la

---

<sup>148</sup> Ver Francisco Peñarubia, *Terapia gestalt: la vía del vacío fértil*, p. 150.

<sup>149</sup> *Teoría y práctica de la Terapia racional emotivo-conductual*, op. cit., p. 27-28.

<sup>150</sup> Idem, p. 13.

real necesidad del momento y no tanto la búsqueda de un pensamiento más funcional. Aquí vemos que la TREC quiere reeducar la zona intermedia a partir de la enseñanza de una filosofía de vida (pre)establecida, cuando la Gestalt intenta neutralizar el poder arrollador de la zona intermedia para dejar algo más de aire a la zona interna.

La TREC también da un lugar especial a un fenómeno bastante común que es el hecho de perturbarse por estar perturbado.

*“Un aspecto singular de la TREC es que se centra no sólo en la estructura ABC de la perturbación emocional, sino también en la capacidad del/a paciente para perturbarse por encontrarse perturbado (perturbación secundaria). [...] Básicamente, los pacientes se observan a sí mismos comportándose de forma incompetente y entonces se "degradan" por su ineptitud”<sup>151</sup>.*

En mi experiencia como paciente en varios ámbitos gestálticos, vi cómo los terapeutas trataban ante todo esta dinámica denunciándola verbalmente en un uso argumentativo algo similar al de la TREC, y que sus intervenciones servían a calmarme. Calma que permitía después trabajar sobre la perturbación original, sin la presencia parásita de la perturbación secundaria.

Ellis distingue cuatro estilos de debates: el estilo socrático, el didáctico, el chistoso/juguetón y el estilo revelador de sí mismo. El estilo socrático consiste en cuestionar las ideas irracionales del paciente a través de preguntas que tendrían que llevar al paciente por sí mismo a conclusiones denunciando lo irracional de su postura y conduciéndole hacia creencias más adecuadas. El terapeuta no debe dar la conclusión sino guiar a través de su cuestionamiento al paciente. El estilo didáctico alude a intervenciones donde el terapeuta expone ideas que le parecen importantes y útiles para el paciente. Aquí, a partir de su conocimiento el terapeuta explica, comenta, ejemplifica. Cuando Ellis habla del estilo chistoso se refiere al uso del sentido del humor como denuncia en las sesiones. Se exagera una idea irracional, se llega a paradojas, siempre con gracia y buen talante. Claro que esa técnica supone una relación de confianza ya establecida entre el terapeuta y el paciente y que quede claro que el terapeuta se ríe del pensamiento irracional del paciente, no del paciente mismo. Finalmente, el estilo revelador de sí mismo consiste en compartir con el paciente la experiencia personal. El

---

<sup>151</sup> Idem p. 21-22.



terapeuta comenta que ha pasado por la misma experiencia y describe cómo superó su problema.

Todas estas situaciones de debate pueden surgir en una sesión de Gestalt, en todo caso las experimenté yo mismo con varios terapeutas, aunque como lo precisaba más arriba, siempre de manera puntual y breve. ¿Tiene este tipo de actuación cabida en nuestra práctica o es un fallo del terapeuta que lo usa? A mi parecer, el terapeuta gestáltico no tiene por qué censurarse este modo de actuar, sobre todo si piensa que lo que está tratando a través de lo racional no es nuclear en el paciente. El terapeuta no tiene por qué afianzar cada paso que da con el paciente a través de dinámicas experienciales. Muchas cosas pueden ser abordadas desde la lógica para frenar los automatismos de la zona intermedia. Y sería un desgaste de tiempo tratar todo con la misma implicación. Sabemos que toda sesión nos aporta su lote de emergentes y que sólo tocamos algunos. También, en este lote, algunos pueden ser tratados a través de una denuncia racional que bien puede tener impacto en el paciente –como lo vimos en el dialogo dado como ejemplo más arriba- y otros necesitarán una técnica o una implicación más emocional y/o corporal.

En todo caso, si creemos en el carácter holístico de cada individuo, no tendríamos por qué privilegiar un enfoque –mental, corporal o emocional- sobre otro. Si el ser tiene estas tres instancias interrelacionadas, influir sobre una de las tres tendría que tener como efecto afectar las otras dos. La TREC también comulga en ello con la Gestalt puesto que para Ellis, la interdependencia de la percepción, la conducta, las emociones y el pensamiento permite que una acción sobre el pensamiento revierta en las otras dimensiones del ser.

*“El pensamiento y las emociones de los seres humanos no son dos procesos diferentes, sino que se yuxtaponen de forma significativa y que, desde el punto de vista práctico, en algunos aspectos son, esencialmente la misma cosa. Esto es equivalente al caso de otros dos procesos básicos, sensación y movimiento, interrelacionados de forma tal que nunca pueden separarse totalmente el uno del otro. En otras palabras, ninguna de las cuatro funciones básicas (sentir sensaciones, moverse, sentir emociones y pensar) se experimenta en forma aislada”<sup>152</sup>.*

---

<sup>152</sup> Idem, p. 17.

### III. El uso de palabra en las sesiones de Gestalt

#### III.1. La descripción fenomenológica

Perls desde *Yo, hambre y agresión* advierte que la neurosis nace de un contacto erróneo con el entorno. Este contacto defectuoso viene muchas veces de una deformación en nuestra percepción de los elementos que componen la realidad. Nuestra educación, nuestras experiencias tempranas, han condicionado nuestra manera de acercarnos a los acontecimientos, acondicionamiento que puede servir para resolver con rapidez o facilidad muchas situaciones, pero que muchas veces funciona como una pantalla que no nos permite darnos cuenta de lo que verdaderamente se componen los hechos. Por ello, una de las ideas que Perls más defiende en este libro es la necesidad de ir hacia una descripción fenomenológica de lo que hay. En sus ejercicios de concentración en la última parte de la obra escribe:

*“Al traducir nuestras observaciones en palabras empleamos la descripción como un medio con el cual mantenemos nuestra atención enfocada sobre los detalles [...]. Podría cambiar la imagen misma, podrían aparecer otras imágenes y recuerdos pertenecientes a la misma esfera, pero es esencial no abandonar la imagen central [...]”<sup>153</sup>.*

Las otras imágenes que podrían aparecer y otros recuerdos pertenecen precisamente a las experiencias previas y a la educación recibida. Hay que dejarlas de lado. En ello, el enfoque de Perls es drásticamente distinto del corte freudiano puesto que el análisis precisamente prestaría atención a todos estos elementos “parásitos”. Lo que propone Perls es centrarse en lo que hay e intentar reencontrar un contacto lo más directo posible con ello. Y este contacto directo pasa por la descripción detalle tras detalle.

*“Para volver a lograr este contacto [con la espontaneidad del self] tienes, por encima de todo, que dejar de plantearte preguntas irrelevantes como el eterno “¿por qué?” [...]. En lugar de ofrecer causas y explicaciones que podrían ser o no correctas, debes tender a establecer hechos. A través del contacto pleno con un síntoma neurótico vas a estar en posición de disolverlo. Para conseguir la técnica correcta de concentración*

---

<sup>153</sup> p. 297

sobre el cuerpo, la técnica de la descripción es especialmente útil. Al principio vas a sentir una fuerte desgana de entrar en detalles, pero si te ciñes a los detalles sin vacilar, vas a ir rumbo a encontrarte con las resistencias específicas, y finalmente, con las soluciones auto-explicadoras, auto-evidentes. Expresa las resistencias pero sigue con la descripción de los detalles. Después, aplica la técnica total, la concentración silenciosa; pero de momento conserva la descripción verbal como una excelente ayuda para mantener tu atención sobre el síntoma”<sup>154</sup>.

Para que la descripción sea útil, Perls insiste en que el léxico sea riguroso.

“Con frecuencia nos encontramos con esas expresiones pantalla que no tienen un referente preciso y que ocultan, en vez de revelar. La gente que habla de nerviosismo puede estar queriendo decir: ansiedad, irritabilidad, fastidio, tensión sexual, turbación, etcétera...”<sup>155</sup>.

Y sigue sobre la necesidad de ser preciso en el uso del lenguaje. Me parece que en obras más tardías, Perls insistirá menos sobre esta necesidad. Probablemente porque eso hubiera sido una manera de volver a dar una importancia a lo verbal que él quería reducir. Sin embargo, como lo vimos, hasta en sus últimos libros las preocupaciones como la de la semántica estarán presentes.

En *Yo, hambre y agresión*, añade que en una buena descripción tienen que desaparecer los elementos evaluativos<sup>156</sup>. Lo que es mejor, peor, bueno malo, etc. Hay que quedarse con lo que está, intentando precisamente aludir lo menos posible a la zona intermedia.

Sin embargo, Perls intuye ya que hay que pasar de cierto modo a la acción, lo que llegará a ser su práctica “experiencialista”<sup>157</sup>, que desarrollará en obras posteriores. Así que ya pide que haya acción en lo descrito. Por ejemplo, si uno visualiza un paisaje tiene que caminar por él, cavar la tierra, robar frutas, etc<sup>158</sup>. Ya vemos que esta práctica tendrá mucho futuro, en particular cuando Perls desarrollará su trabajo sobre los sueños. En especial, de manera bastante precisa explica en *El Enfoque gestáltico* los distintos

---

<sup>154</sup> p. 330

<sup>155</sup> p. 45

<sup>156</sup> p. 282-283

<sup>157</sup> Usa esta expresión en *Sueños...*, p. 67, y claro está que su práctica de la experiencia en el seno de las sesiones es constante. En particular se ve en el libro con Patricia Baumgartner.

<sup>158</sup> p. 298

pasos que aconseja seguir para el trabajo de los sueños. En la parte llamada “La filosofía de lo obvio”<sup>159</sup> determina cuatro etapas:

- 1- El paciente cuenta su sueño
- 2- El paciente lo cuenta de nuevo pero en primera persona y en tiempo presente. Intenta dar la mayor cantidad de detalles posibles.
- 3- El paciente arma la escena (intenta recrear el espacio, dispone en él los personajes, etc.)
- 4- El paciente actúa el sueño

En estas etapas es fácil reconocer la importancia de la descripción fenomenológica en los puntos uno y dos, a parte que en el dos se añade un cambio gramatical, el de hablar en primera persona y en presente.

Esta técnica, evidentemente, se puede trasladar al trabajo sobre un recuerdo. Dar muchos detalles, permite en particular conocer la situación en profundidad, tomar consciencia de la realidad del contexto, realidad de gran importancia para poder valorar el carácter sano o neurótico de la actuación del paciente. Por ejemplo, un paciente puede considerar que tiene un carácter miedoso, y contar en tono culpable el enésimo episodio en el cual se vio cobarde. Sin embargo, puede que la situación contada en detalle muestre que, en este caso, el miedo fuese la reacción “normal”. Eso permite al paciente distinguir las veces que usa su miedo de manera sana o de manera neurótica.

### **Centrarse en anécdotas**

La Gestalt pide al paciente trabajar desde el aquí y el ahora. Ahora bien, muchas veces los pacientes comentan que han tenido episodios de dolor o alegría, enfado o amor, pero sólo lo hacen con comentarios generalizadores. Para que se pueda trabajar el “cómo” viven estas situaciones es importante ir hacia acontecimientos concretos y aplicar las técnicas de descripción de las cuales acabamos de hablar. Los pacientes tienen que abandonar discursos teorizantes y acostumbrarse a la anécdota, lo que al principio choca a algunos. De ese tipo de narraciones advierte Erving Polster en *Cada vida merece ser una novela* cuando habla por ejemplo de “transformar lo ordinario en notable”<sup>160</sup>. En ello también se diferencia la Gestalt del psicoanálisis que busca ante todo el tratamiento de las escenas traumáticas. La Gestalt puede obrar a partir de ellas

---

<sup>159</sup> pp. 164 y siguientes

<sup>160</sup> Op. cit., p. 24 y siguientes.

pero también efectuará un buen trabajo a partir de acontecimientos *a priori* menos importantes.

### III.2. Reformular

Reformular corresponde a esa necesidad, según Perls, de ser preciso de la cual hablaba anteriormente. También remite al “nombrar” que comenté cuando me inspiré de las teorías lacanianas<sup>161</sup>. Finalmente, se puede asociar a la expresión de Merleau-Ponty “el objeto sólo se conoce una vez nombrado”. Encontrar la palabra justa pertenece de cierto modo al darse cuenta. Por ejemplo, unas de las tareas imprescindibles de la terapia es dar nombre a las sensaciones y las emociones. Tarea que al principio llevan el terapeuta y el paciente a la par, y poco a poco el paciente solo. Todo paciente de Gestalt ha conocido esta etapa que para el profano puede parecer sencilla, pero que para el que se enfrenta a ella, resulta ser bastante difícil. Me acuerdo por ejemplo como una paciente no veía su miedo y pasando por encima de esta emoción, sólo era capaz de hablar de sus desafíos. Fue un descubrimiento nombrarlo y una manera de estar más a la escucha de ello.

Ir a lo concreto y lo claro no siempre es ir al matiz. En el caso de las emociones funciona al revés. Perls solía distinguir cuatro emociones: el enfado, el amor, la tristeza y la alegría. Otros terapeutas, como Leslie Greenberg<sup>162</sup>, añaden a la lista el miedo, la sorpresa o la vergüenza. Estas emociones en todo caso funcionan como una brújula para el paciente. Y el trabajo propuesto por Leslie Greenberg lo muestra. Para cada una de las emociones que presenta, ofrece una larga lista de emociones secundarias asociadas. Por ejemplo, bajo el lema AMOR, leemos:

Adoración	Cuidado	Cariño
Atracción	Deseo	Compasión
Sentimentalismo	Amor	Capricho
Añoranza	Ternura	Simpatía
Afecto	Pasión	

El trabajo propuesto es reconocer cuales de esas emociones reconoce el paciente en él. Y a partir de allí tomar consciencia de la “rama” emocional a la cual su emoción pertenece. Greenberg comenta que este trabajo con las emociones nucleares permite saber quienes somos realmente y que estamos sintiendo realmente en un momento dado.

---

<sup>161</sup> Ver p. 63 de este trabajo.

<sup>162</sup> Leslie Greenberg, *Emociones: una guía interna*. Ver en particular p. 93.

Sin embargo, el camino inverso puede hacerse y ser interesante. Amar por atracción, compasión o adoración son cosas evidentemente distintas y es bueno que el paciente tome consciencia de ello.

Reformular por parte del terapeuta es a menudo poner unas palabras claras y si es posible sencillas y directas a unos comentarios confusos del paciente. Un buen ejemplo son las páginas de Perls en el libro de Baumgartner *Terapia Gestalt*, donde propone a los asistentes definir su manera de manipular el mundo<sup>163</sup>. Cada uno propone unas descripciones más o menos precisas y cada vez que Perls piensa que puede añadir claridad propone una reformulación.

*“Marcos: Creo que manipulo al mundo por medio de la crítica. Criticando.*

*Fritz: ¿Criticando?*

*Marcos: Así es. Y presumiendo que hay una mejor manera de hacer las cosas, y que tal vez la mía sea la mejor. Eso es lo que yo probablemente sugeriría.*

*Fritz: En otras palabras, haciendo que la otra persona se sienta inferior.*

*Marcos: Sí.*

[...]

*María: Manipulando al mundo mostrándome más confusa y más perdida y haciendo las cosas en una forma que demanden intervención o crítica, con el objeto de que los demás me rebajen o me digan lo que tengo que hacer, y así ya no soy responsable.*

*Fritz: En otras palabras, haciéndote la incapaz.*

*María: Sí”.*

Las fórmulas de Perls son más precisas e impactantes, y sirven para darse cuenta. Queda para el paciente una expresión fácil de recordar permitiendo una observación diaria más accesible.

En su tesina titulada *Terapia y traducción. Una perspectiva gestáltica*<sup>164</sup>, Alfonso Colodrón Gómez propone un paralelo interesante entre esta tarea del terapeuta y la de “traducir”. Es como si para el paciente sus propias palabras pertenecerían a una lengua poco dominada, y que el terapeuta traduciría ese idioma mal conocido a una

---

<sup>163</sup> p. 159 a 162

<sup>164</sup> Alfonso Colodrón Gómez, *Terapia y traducción. Una perspectiva gestáltica* (Tesina), AETG; Mayo 2003

lengua conocida. Retoma asimismo estas palabras de Peñarrubia que para él son comunes a la actividad del terapeuta y del traductor:

*“La comprensión del paciente pasa por escucharle, asimilar (comprender, digerir, organizar) lo que nos trae y revertirlo al cliente en alguna forma operativa”<sup>165</sup>.*

Aquí además de encontrar la palabra justa que viene a aclarar el discurso confuso del paciente, también lo organiza, participando esta organización también de una mejor comprensión.

También muchas veces reformular es más bien pronunciar la palabra que las explicaciones ambiguas del paciente evitan. Por ejemplo, un paciente me hablaba de todo lo que aceptaba hacer para su familia o sus amigos, pasando por encima de sus necesidades. Cuando le pregunté si podía tener un comportamiento “sumiso” pudo conectar más fácilmente con el enfado y dejar crecer las ganas de cuidar lo suyo.

Reformular es muchas veces pedir al paciente que diga lo que asocia a la palabra que está empleando. No se trata de asociación libre, sino de descubrir lo que la palabra esconde concretamente como valores para el paciente. Eso es muy importante en el caso de pacientes extranjeros. Por ejemplo la palabra “discutir” para un francés probablemente no tendrá el sentido que tiene para un español, en particular porque en francés “discuter” es sólo un sinónimo de “conversar”. Pero incluso fuera de los problemas concretos de traducción a los que remite el ejemplo que acabo de dar, hay muchas nociones que en una lengua no tienen el mismo valor que en otra. Por ejemplo, cuando un paciente de Gran Bretaña me dijo una vez que tenía una buena relación con un amigo suyo porque era como él británico, le pregunté lo que para él eso significaba. Para mí era sinónimo de buena educación y de carácter flemático. Para él era sobre todo una discreción que llevaba a no comentar las cosas desagradables. No sé si todos los británicos tendrán la misma definición, pero era importante tener acceso a este vocabulario personal para poder saber a qué se refería mi paciente, y precisamente tenía algo que ver con elementos neuróticos de su carácter. En todo caso, es fundamental, pedir de manera bastante sistemática a nuestros pacientes lo que asocian a ciertos conceptos que emplean repetidamente. Muchas veces, lo que se desvela no es

---

<sup>165</sup> Francisco Peñarrubia, *Terapia gestalt. La vía del vacío fértil*, p.89.

necesariamente lo que el terapeuta liga a la misma noción, e incluso a menudo delata una cierta visión del mundo que hace eco al carácter del paciente.

Reformular es en general la mejor manera de explicitar lo que queda implícito. Algo implícito que con un paciente extranjero puede llevar a crear parte de incompreensión, de no tener la perspectiva necesaria para tomar en cuenta todo lo que el paciente nos está diciendo. Pero explicitar lo implícito funciona con todos los pacientes como una práctica paralela a la de la descripción fenomenológica. Es potenciar la presencia de todo lo que está en juego cuando el paciente está diciendo algo. No dejar en la sombra, hacer plenamente conscientes, partes que pueden tener un papel importante y que el paciente no suele tomar en cuenta. Por ejemplo cuando un paciente me dijo que buscaba en otros hombres la masculinidad que él no tenía, fue interesante hacerle describir lo que asociaba a esta palabra. Se dio cuenta de que al lado de elementos más o menos comúnmente vinculados como la fuerza o la seguridad, también incluía distancia, dureza o frialdad. A estas últimas características, él mismo las vio de repente como más descriptivas de su padre que de los hombres en general.

Todas estas actividades tienen una dinámica común, bien conocida en la Gestalt, de traer desde del fondo unos elementos para que poco a poco tomen forma. Forma que trae al paciente significaciones y funcionamientos de él mismo y de su entorno, de los cuales no había tomado consciencia hasta entonces<sup>166</sup>.

---

<sup>166</sup> En su tesina sobre *La Comunicación en terapia Gestalt*, Jesús Ruiz y Concha de Hita recuerdan como Rogers también abordaba la reformulación. Siguiendo a Rogers nombran “cinco formas de reformulación:

- *Reformulación-reflejo*: Es, manteniendo sus palabras importantes y su lenguaje, repetir lo que el paciente dice.
- *Reformulación-síntesis*: Puede ser conectar lo que el paciente dice con lo que ha dicho anteriormente, o bien resumir una parte de su expresión espontánea. Lo importante es que esa síntesis se organice alrededor de lo que es esencial para el paciente ya que todo desvío o desplazamiento de lo esencial hace que sea una reformulación-interpretativa.
- *Reformulación por inversión de las relaciones figura-fondo*: En esta reformulación hace falta conocer el contexto global de la conversación ya que necesita descentrarse en relación con el contenido inmediato del discurso del paciente. En esta reformulación no se añade ni se suprime nada de lo que dice el paciente, únicamente introduce una nueva visión del conjunto, actúa como una toma de conciencia y necesita que se haga de un modo particularmente enfático.
- *Reformulación-clarificación*: Aquí se trata de decir claramente y en sentido estricto lo que el paciente ha vivido y que sin embargo ha expresado de forma confusa, y le ayuda, intelectualmente, a determinar mejor la organización y la lógica de lo que dice
- *Reformulación del paralenguaje*: Ya hemos comentado que el paralenguaje [se refiere a los gestos, expresiones de la cara, etc.] expresa sentimientos, posiciones y reacciones del paciente y que las expresiones paralingüísticas constituyen un esfuerzo de comprensión empática por parte del terapeuta, si las comprende puede volver a formularlas, lo mismo que hace con los elementos lingüísticos”. Ver p. 43.



### III.3. Las consignas

El libro de Patricia Baumgartner y Perls<sup>167</sup> propone una descripción bastante radical de la función del terapeuta gestáltico. Leemos:

*“El cometido del terapeuta es facilitar, no enseñar; “estar con...”, no imponerse. Recurre a su imaginación para idear situaciones en las cuales el paciente puede explorar y descubrir por sí mismo nuevas dimensiones de experiencia. Esto significa que el terapeuta es parte del fondo de la labor del paciente. El terapeuta actúa como el catalizador que suministra una serie de situaciones”<sup>168</sup>.*

Y poco después se añade:

*“En su papel de fondo, o de catalizador, mientras el paciente trabaja, el terapeuta se ocupa en producir ideas, en hacer sugerencias y en crear situaciones existenciales que el paciente llenará”<sup>169</sup>.*

El terapeuta Gestalt tiene como principal tarea, la de proporcionar al paciente situaciones donde va a poder (re)experimentar. Una vez la situación encontrada, es el paciente quien se activa e investiga lo que le pasa y cómo funciona. Eso supone que el trabajo fundamental del terapeuta es primero aislar la situación que se va a escenificar, y a partir de allí el de dar consignas: “imagina un dialogo entre tus dos manos / cambia de silla / ponte en el papel de tu interlocutor / imagina que este cojín es...”. Y es cierto que hay una parte importante de nuestra intervención que consiste en ello.

De ningún modo esta actividad tiene que ser menospreciada, puesto que dar al paciente consignas le permite entrar en acción, experimentando procesos y explorando así los “cómo” en los cuales la Gestalt tanto se interesa. Las consignas son además el resultado de una toma de conciencia del terapeuta de *cómo* acciona-reacciona el paciente y una proposición para que él mismo se pueda dar cuenta de ello y si es posible explorar otras soluciones que le sirvan más. Entonces son el fruto de una actividad a la vez consciente y altamente creativa del terapeuta.

---

<sup>167</sup> Fritz Perls, Patricia Baumgartner, *Terapia Gestalt, Teoría y practica & Una interpretación.*

<sup>168</sup> p. 63

<sup>169</sup> p. 64

Las consignas tienen que ser suficientemente generales para que el paciente no esté demasiado condicionado por el terapeuta. Por lo menos las consignas tendrán que serlo al principio. Por ejemplo, no decir al paciente: “ahora *discute* con tu padre que te imaginas en la silla frente a ti”, sino “imaginando a tu padre en esta silla ¿qué le *dirías* en estas circunstancias?”. Después, si se juzga apropiado, según la actitud mostrada por el paciente, las consignas se podrán hacer más precisas, proponiendo la exploración de tal o tal otra actitud que el paciente no suele adoptar en este tipo de situaciones.

Nos parece que el papel de lo verbal incluso en el momento de las consignas no se tiene que considerar como simples fórmulas para invitar a hacer eso o lo otro. Habremos aislado gracias a la palabra las sensaciones imperantes (como lo vimos más arriba con el fenómeno del *nombrar* a partir de las teorías lacanianas), y gracias a la palabra podremos dar consignas suficientemente claras para que el paciente pueda vivenciar antiguas o nuevas experiencias. Las consignas concluyen un primer camino interno del terapeuta -inspirado por el paciente-, y abren una nueva vía hacia la exploración y esperamos la sanación.

#### **III.4. Las preguntas “estrellas” de la terapia**

No me detendré sobre las preguntas “estrellas” de las sesiones de Gestalt, pero tampoco las podía omitir, a pesar de ser conocidas y empleadas por todos. Escuchamos a Perls:

*“Si el terapeuta se viera limitado en su trabajo a hacer solamente tres preguntas, eventualmente tendría éxito con todos, menos los más perturbados de sus pacientes. Estas tres preguntas, que esencialmente son reformulaciones de la afirmación “ Ahora me doy cuenta” son: “¿Qué estás haciendo?”, “¿Qué es lo que sientes?” y “¿Qué es lo que quieres?”. Podríamos añadir dos más: “¿Qué estás evitando?” y “¿Qué es lo que esperas?””<sup>170</sup>.*

También, sabemos que las otras preguntas imprescindibles tienen que ver con describir y evitar toda interpretación.

---

<sup>170</sup> *Enfoque*, p. 79

“Para volver a lograr este contacto [con el self espontáneo] tienes, por encima de todo, que dejar de plantearte preguntas irrelevantes como el eterno “¿por qué?” y remplazarlas por otras importantes: “¿cómo?”, “¿cuándo?”, “¿dónde?” y “¿para qué?”. En lugar de ofrecer causas y explicaciones que podrían ser o no correctas, debes tender a establecer hechos”<sup>171</sup>.

Todas estas intervenciones del terapeuta -como lo vimos con las consignas- son los detonadores de respuestas ante todo sensoriales, siendo lo verbal usado por el terapeuta este instrumento que lleva al paciente a la exploración de sus sensaciones y sus emociones. Si el paciente dará a su vez respuestas verbales, las preguntas sobre lo que siente, lo que desea, cómo reacciona, etc., le han obligado para poder responderlas a pasar primero por una conexión con su organismo y las necesidades que allí encontró.

### **III.5. Fantasías guiadas: una técnica próxima a la hipnosis de Erickson**

Aunque Perls haya advertido del peligro de la hipnosis en el uso de la palabra en las sesiones, existe la práctica bastante difundida de utilizar las llamadas fantasías guiadas. Este recurso es sin lugar a duda parecido a la hipnosis ericksoniana. En un libro de divulgación sobre esta práctica aprendemos que para que se lleve a cabo hace falta tres elementos:

- *el consentimiento*: es la aceptación de parte del cliente de dejarse sugestionar por parte del terapeuta. Tiene la confianza en que no habrá abusos y sabe que puede interrumpir el proceso en cualquier momento si se siente avasallado. En general, el hecho mismo de venir a consulta, hace del consentimiento algo implícito.
- *la fijación*: “consiste en fijar el espíritu en una única percepción, [...] así, la invitación a sentir que una mano es pesada focaliza la atención en esta parte del cuerpo”
- *la sugestión*: “consiste esencialmente en un mensaje. [...] [Hay sugestiones] directas, indirectas, metafóricas...”<sup>172</sup>.

Me parece que estas tres partes se reencuentran en una fantasía guiada donde el paciente acepta dejarse llevar, donde se le pide en un primer momento relajarse fijándose en zonas de su cuerpo, para terminar sugiriendo situaciones varias como sentir un rosal o volver a la casa de su infancia. En la intervención gestáltica lo que se pretende es que el

---

<sup>171</sup> *Yo, hambre...*, p. 330

<sup>172</sup> François Paul-Cavallier, *Hipnosis según Erickson*, Gaia ediciones, Madrid (2001), p. 19 y siguientes.

paciente tenga una experiencia interna y fantaseada que tendría que darle algunas pistas de cómo es, de cómo funciona. En la hipnosis ericksoniana se le lleva a buscar soluciones, pero si el terapeuta (que supone lo que el paciente necesita), le puede conducir hacia direcciones que le tendrían que facilitar la búsqueda, en ningún caso el terapeuta da la solución. Es el paciente quien tiene al final de la ruta que encontrar libremente la solución, estando Erickson convencido que todos tenemos internamente las respuestas a nuestros problemas y que el trabajo del terapeuta es llevar al paciente a descubrirlas.

Sé poco de la hipnosis ericksoniana, parece sin embargo proponer situaciones bastante más directamente relacionadas con lo que trae el paciente que las fantasías guiadas utilizadas habitualmente en Gestalt. En Gestalt, si me baso en lo que veo u oigo a mi alrededor, estas fantasías son ante todo ocasiones de experimentar. A menudo se usan como material “en bruto”. Son en general guiones preestablecidos como los que encontramos en *El Darse cuenta* de John O. Stevens<sup>173</sup> que ofrecen la oportunidad de explorar algo que no se había explorado anteriormente, pero sin perspectiva precisa, lo que no es el caso de la técnica ericksoniana. No obstante, un uso más motivado se puede plantear en Gestalt –utilizar un guión específico en un momento específico de la terapia- y seguro que numerosos terapeutas ya lo están haciendo.

### **Reinventar su propia historia**

Una técnica cercana a ese uso de la hipnosis ericksoniana, y que asume una intervención directamente motivada por lo que el paciente está contando, es la de proponer que termine de contar un sueño inacabado o que dé un final distinto a una escena conflictiva de su vida. La PNL, heredera de la Gestalt, lo tiene claro y comentarios de sus inventores pueden aclarar este punto. Una de las cosas que asume la PNL es el hecho de que cada uno, incluso de buena fe, siempre inventa su historia a la hora de narrarla. Nunca se puede contar las cosas como fueron, sino como uno las sintió y las memorizó.

*“Escojan cualquier experiencia que crean que les ocurrió y les voy a garantizar que examinándola cuidadosamente llegarán a la conclusión de que no fue así. La historia*

---

<sup>173</sup> John O. Stevens, *El darse cuenta, Sentir, imaginar, vivenciar*, Cuatro Vientos editorial, Santiago de Chile (1976)

*personal, [...] es tanto un mito como la nueva experiencia que vivió con el recurso. La experiencia que inventamos es tan real como la que realmente tuvo*”<sup>174</sup>.

Así que la realidad de la historia de cada cual es en definitiva bastante relativa, lo que justifica el uso de fantasías donde se imagina otro final a los hechos. La Gestalt utiliza también este tipo de ejercicios proponiendo por ejemplo al paciente actuar una escena problemática, pero intentando adoptar una actitud distinta a la que tuvo en su momento. Por ejemplo incluir en una escena de infancia, durante la cual el paciente de niño tuvo que soportar vejaciones en silencio, la posibilidad para él de quejarse o defenderse. Estos tipos de ejercicios suelen ser muy reparadores y crear en el paciente un nuevo precedente que en parte contrarresta los efectos de la escena original.

Más que la realidad, priman las representaciones que tenemos de ella, y como las representaciones pertenecen a un mundo íntimo y personal, tienen finalmente una cierta elasticidad con la cual la PNL, como la Gestalt, juegan. Claro que estas representaciones no son necesariamente verbales, se pueden cambiar emociones (por ejemplo miedo por coraje) o sensaciones (por ejemplo debilidad por fuerza), pero para realizar los cambios habrá que pasar por una estructura narrativa sugerida en parte por el terapeuta. Una vez más lo verbal, en este caso en un entorno semi-hipnótico, tendrá un papel esencial de guía por no decir de guión.

### **III.6. Las técnicas verbales en Gestalt**

#### **Juegos y reglas**

Quiero presentar ahora las técnicas gestálticas verbales las más comunes. Me apoyaré para ello ante todo sobre el libro de Francisco Peñarubia, *Terapia gestalt, La vía del vacío fértil*<sup>175</sup>, que en su página 148, hace referencia a un artículo de 1969 donde se encuentran reglas y juegos que Perls y Levitsky aconsejan<sup>176</sup>. Son más o menos las mismas reglas y los mismos juegos que retoma Ángeles Martín en su *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*. No me detendré mucho sobre estos elementos puesto que están conocidos por todos, pero quería evocarlos en este trabajo para que conste que lo verbal está presente en gran parte de las intervenciones gestálticas. Voy a presentar estas

---

<sup>174</sup> John Grinder y Richard Bandler, *De sapos a principes...*, p. 109

<sup>175</sup> Francisco Peñarubia, *Terapia gestalt, La vía del vacío fértil*, Alianza Editorial, Madrid (1998).

<sup>176</sup> Este artículo se puede leer en Joen Fagan e Irma L. Shepherd (comps.), *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*, pp. 144-152

técnicas en distintos grupos para realzar ciertas características de esas prácticas, aunque muchas podrían pertenecer a varios grupos a la vez.

### *Concentrar la experiencia*

Este grupo podría acoger a todas las prácticas que voy a presentar en este y en los otros grupos. La técnica de la concentración es en efecto unos de los descubrimientos que hace Perls ya con *Yo, hambre y agresión* y que irá conservando durante toda su vida, ampliando cada vez más el número de ejercicios.

*Aquí y ahora*: regla general, más que ejercicio, encontramos el hecho de que el paciente tiene que vivir las experiencias en el presente. Así se le impone desde las primeras sesiones la norma de hablar lo máximo posible a la primera persona y en el tiempo presente. Vimos por ejemplo con los sueños que esta práctica permite llevar a la sesión un recuerdo muy vivaz de la experiencia. Aquí son giros gramaticales que permiten la ampliación de sensación.

*Repetir*: costumbre también muy guesáltica, para ampliar la sensación es hacer repetir al paciente algo importante que acaba de decir sin consciencia. La repetición no automática, sino atenta, de la palabra o frase en cuestión tiene que aumentar la sensación del paciente.

### *Responsabilizarse*

*Yo/tú*: sobre todo en grupos, el paciente no se referirá a un compañero en tercera persona. Tendrá que dirigirse a él directamente y usar “yo” y “tú”. Es una manera de responsabilizarse de su juicios sobre los otros y de enfrentar un contacto verdadero de la realidad.

*Lenguaje personal/impersonal*: el paciente tiene la costumbre de pasar por referencias generales para hablar de una representación que es personal. Puede que lo que diga sea algo compartido por otros, pero se trata que se dé cuenta de sus propias representaciones del mundo y de las relaciones sociales que generan. Se evitará los giros como “se dice”, “todos sabemos”, “es evidente que”, etc.

*“Me hago responsable”*: una vez que el paciente ha dicho algo, añade la coletilla “me hago responsable”. Cada vez el paciente deja resonar esta expresión después de lo que acaba de formular. No hay mucho que comentar sino que la técnica de “la coletilla” o del principio de frase como lo veremos con el continuum del darse cuenta, es una técnica donde lo verbal es un punto de apoyo muy importante. Repitiendo siempre la

misma fórmula el paciente encuentra un utensilio a la vez muy sencillo y muy potente para explorar su funcionamiento.

*“No puedo/no quiero”*: basado sobre una dinámica de sustitución sistemática, pedir al paciente que cambie “no puedo” por “no quiero”. Puede hacerlo a lo largo de la sesión cada vez que aparece el “no puedo” o pedir al paciente una lista de “no puedo” que transforme en “no quiero”. Cada vez el paciente se enfrenta con su responsabilidad.

*“Puedo ofrecerte una frase”*: algo diferente de la repetición que vimos más arriba, pedir al paciente si puede repetir una frase que le proporcionamos. Generalmente, el terapeuta crea una frase que le parece un resumen de la postura que el paciente está mostrando a través de su discurso o sus gestos. Esa suerte de denuncia está retomada por el paciente que repite la frase observando lo que le produce.

*“Hacer la ronda”*: una vez que el paciente ha enunciado algo con lo cual se identifica (neurótico o sano) va en el grupo de persona en persona repitiendo lo que acaba de descubrir. Ve lo que produce en los otros y cómo se siente en comunicarlo a los otros.

*“Devolver las preguntas”*: es un punto especialmente comentado por Perls en sus últimas obras<sup>177</sup>, incluso parece que cuando toca este tema –en particular en *Sueños y existencia*- se le suben los humos. Se trata del hecho de no entrar en una dinámica de preguntas de parte del paciente y respuestas de parte el terapeuta. Este juego tiene varios peligros. Por un lado pone al terapeuta en el pedestal del saber, infantilizando al paciente que llega a ser dependiente de él. Por otro lado, es propicio a actitudes perversas de parte de algunos pacientes que a través de sus preguntas juzgan sobre lo que sabe o no sabe su terapeuta. Si este no sabe responder o responde de manera errónea, está descalificado. Así, Perls recomienda que cuando el paciente formula una pregunta, ésta le sea devuelta, y que el paciente se responsabilice de buscar su respuesta.

#### *Aceptar la experiencia*

*“Pero/y”*: consiste en cambiar los “pero” por “y”. Permite no destruir al final de la frase/del discurso (después del “pero”) todo lo que se ha dicho en principio de la frase/del discurso. Muchos pacientes lo hacen para anular los efectos “sanos” de lo que acaban de descubrir. El “pero” trabaja al favor de la resistencia puesto que destruye lo

---

<sup>177</sup> Ver *Enfoque*, p. 82, o *Sueños*, p. 40, 42-43, 135.

alcanzado. El “y” sólo pone las experiencias en paralelo quitando a una la fuerza del “pero”.

“*El continuum de las sensaciones*” o “*del darse cuenta*”: típico de las fórmulas de apoyo a partir de las cuales se accede a la experiencia de manera sistemática. “Ahora siento que...”, “ahora me doy cuenta que/de...” Lo verbal fomenta el acceso a las sensaciones, las emociones o las imágenes internas, pero sin nada de interpretaciones. Incluso la repetición como una oración de la misma fórmula lleva más bien a un estado que escapa a todo procesamiento intelectual.

### *Integrar*

“Hacer dialogar distintas partes”: se hace en especial con la famosa silla vacía y corresponde a múltiples situaciones. Pueden hablar entre ellas distintas instancias enfrentadas del paciente (perro de arriba / perro de abajo; su fuerza / su debilidad; su parte de niño / su parte de adulto, etc.). El paciente toma consciencia de los diferentes elementos que lo componen e intenta a través del dialogo encontrar un punto de acuerdo, lo que permite a las dos partes vivir a la vez y sin conflicto. También se usa para que el paciente se de cuenta del punto de vista de otro: se le hace dialogar con su madre, su jefe, su conyugue, etc. A la vez que toma consciencia de lo que le pasa a otro, también (actuándola) integra esa parte que sólo percibía afuera hasta el momento y que puede asumir como propia, reintegrando lo proyectado.

“*Integrar en la 1ª persona*”: dinámica similar a la anterior. Se trata de recuperar aspectos que se han proyectado afuera. Por ejemplo se habla de una persona de la cual se realzan ciertas características positivas o negativas, y se hace el ejercicio de poner en la primera persona las cualidades o los defectos descritos. El paciente escucha como suena en él esta descripción en primera persona.

### *Jeringonza*

Propuesta por Patricia Baumgartner<sup>178</sup> o en *Sueños y existencia*<sup>179</sup> y retomada por ejemplo por John O, Stevens<sup>180</sup> sería una exploración de la zona donde acaba el lenguaje propiamente mental y empiezan emociones y sensaciones. El paciente tiene que comunicarse a través de galimatías. Se da cuenta que en lo que dice, el volumen, el

---

<sup>178</sup> Op. cit., p. 120

<sup>179</sup> Op. cit., p. 172

<sup>180</sup> *El darse cuenta*, op. cit., p. 99



tono, el ritmo tienen igual de importancia que el mensaje en sí y que transmiten malhumor, alegría, tristeza, etc., a pesar de un contenido que puede a priori no tener nada que ver. Toma consciencia de la congruencia o incongruencia del contenido con la entonación y puede descubrir su real estado de ánimo.

### **La observación del lenguaje del paciente**

Terminaré con unos pocos instrumentos verbales que sirven a la observación del paciente. En *El Enfoque gestáltico*, entre otras obras, Perls comenta que la forma que los pacientes tienen de usar los pronombres personales puede denotar rasgos claros del uso de determinados mecanismos de defensa.

*“Tal como la introyección se muestra en el uso del pronombre "yo" cuando realmente quiere significar "ellos"; tal como la proyección se muestra en el uso del pronombre "it" [formas impersonales o "eso"] o "ellos", cuando el significado real es "yo"; tal como la confluencia se muestra en el uso del pronombre "nosotros" cuando el significado real es cuestionable, así la retroflexión se muestra en el uso del reflejo, "yo mismo"”<sup>181</sup>.*

También, en *Yo, hambre y agresión* Perls propone fijarse en el uso de los tiempos verbales.

*“Para obtener el máximo beneficio del ejercicio de darse cuenta de los tiempos gramaticales, debes hacer un inventario de cuánto tiempo gastas prestando atención a la realidad presente y cuánto en recuerdos o anticipaciones. [...] La huida hacia el pasado es, casi siempre, la característica principal de personas que necesitan chivos expiatorios. [...] Siempre que estas personas, que se apoyan en el pasado, se enfrentan a dificultades, gastan toda su energía en quejarse o en descubrir “causas” fuera de ellas mismas. [...] El aspecto del pensamiento futurista nos puede proporcionar incluso un mayor conocimiento práctico acerca de nosotros mismos, una vez que advertimos el error fundamental de no distinguir entre planear y soñar. [...] El que sueña despierto huye del presente tratando de compensar sus frustraciones. No se da cuenta que sus sueños nunca lo van a llevar a recuperar su equilibrio orgánico. [...] La complacencia*

---

<sup>181</sup> p. 50.

*en este soñar despierto, el esperar que puedan realizarse estos sueños, lleva siempre a mayores desilusiones en la vida real. Estas desilusiones harán aumentar el soñar despierto y, por lo tanto, que empiece un círculo vicioso. [...] Lo que puedes aprender del soñar despierto es la dirección de tus necesidades. [...] Da pasos en la dirección indicada por tus sueños diurnos; ponte a construir realmente esos “castillos en el aire” que te intrigan tanto, pero constrúyelos en un terreno sólido. [...] Si te imaginas un gran amante, obviamente tienes capacidades amorosas; deslígala de la estrella de cine, donde nunca van a poderse realizarse, y pronto descubrirás a alguien digno de tus atenciones”<sup>182</sup>.*

Aquí Perls dirige la atención hacia los tiempos que se desvían del presente que ante todo es la dimensión que cada cual tiene que aprender a habitar, y da algunos consejos para actuar frente a esas desviaciones.

Erving Polster advierte, a un nivel más estructural del discurso, que en las narraciones de los pacientes puede haber unas elipsis importantes<sup>183</sup>. En la terminología prestada de la narratología, una elipsis es la supresión de un episodio o de unos datos en el curso de la historia. Muchas elipsis literarias corresponden a elementos que no tienen mucho valor. Por ejemplo, hay muchas elipsis temporales, puesto que de la vida de un héroe un autor no tendrá ganas de contar todo, sino de centrarse en los momentos claves. En el caso de pacientes, pueden dar saltos grandes en su biografía u olvidar hablar de alguien próximo. A menudo corresponde a evitaciones. Por ejemplo, me acuerdo de un paciente que durante la primera sesión me habló de sus hijos pero en ningún momento me hablo de la pareja con la cual los había tenido. Resultó en las sesiones siguientes que su relación con las mujeres era especialmente problemática y que su separación había sido dolorosa.

Terminaré con otra observación del lenguaje que Perls propone en *Yo, hambre y agresión*<sup>184</sup>, la del uso sistemático por parte de algunos pacientes de las coletillas “pienso, creo, siento”, etc. Advierte que si el paciente parece hablar en primera persona, esas expresiones tienen gran parte de trampa, puesto que lo que está haciendo el paciente es a cada rato relativizar lo que está diciendo. Para algunos megalómanos esta distancia puede ser sana, pero para muchos pacientes es una manera de no

---

<sup>182</sup> p. 302 a 305

<sup>183</sup> *Cada vida...*, p. 51.

<sup>184</sup> p. 317

responsabilizarse de su discurso puesto que lo que están diciendo al fin y a cabo es: “yo digo eso, pero claro está se puede contradecir, no quiero ofender a nadie, no quiero enfrentarme a nada ni nadie”. Esta falta de compromiso con sus posiciones es una manera de nunca confrontar, una fuerte evitación de todo contacto con el entorno.

### **III.7. Concluir o no**

Como lo comentaba en la parte donde hablaba de las críticas de Perls a las intervenciones verbales en las sesiones, Fritz puede aconsejar no dar conclusiones. Concluir puede dar al terapeuta un papel de superioridad, es él quien sabe lo que hay que recordar de todo lo que acaba de experimentar el paciente. Además concluir es muchas veces una deriva hacia la interpretación cuyos efectos teme Perls. En el libro de Patricia Baumgratner leemos:

*“No nos interesa someter [lo que el paciente acaba de descubrir] al escrutinio de nuestro intelecto, sino más bien nos interesa la sencilla aceptación de que ese aspecto existe. [...] No deseamos concluir estos sucesos con una explicación; preferimos dejarlos abiertos para el proceso del descubrimiento”.*

Pero un poco más abajo se añade lo que ya citamos al principio de este trabajo:

*“Si lo deseamos, podemos añadir algo de nuestro propio pensamiento, siempre que no confundamos nuestra propia aportación con el proceso de la experiencia, y siempre que juzguemos que esta aportación intelectual es de suficiente valor para justificar la interrupción del flujo de la experiencia.”<sup>185</sup>.*

Así que las conclusiones por parte del terapeuta no están prohibidas, pero se tienen que usar con prudencia. Se usan cuando el terapeuta piensa que vienen a confirmar lo que el paciente acaba de descubrir. Añadir algo francamente nuevo es ir en contra de la dinámica del descubrimiento (que el guesaltista distingue de la explicación), descubrimiento personal que Perls defiende como la única comprensión verdadera de uno mismo y de la realidad.

---

<sup>185</sup> p. 62

Tampoco se pedirá al paciente que concluya de manera obligatoria. Si quiere pronunciar unas formulas verbales concretas aclarando el proceso que acaba de experimentar, se lo dejará evidentemente, cuidando que sus comentarios no empiecen a tomar un giro demasiado interpretativo que podrían diluir la experiencia en la abstracción. Si no llega a formular ninguna conclusión verbal, no se le pedirá, valorando el darse cuenta emocional y sensorial de la experiencia como suficiente.

Sin embargo, en el último apartado vamos a ver que esta posición puede ser relativizada, y que se puede apostar algo más por la palabra, considerando que puede ser en la sesión de terapia Gestalt una manera de cerrar el ciclo del darse cuenta.

### **Tecnicismos y necesidad de reforzar lo que se ha descubierto**

Se puede reflexionar si algunos de los términos que empleamos (por ejemplo introyección, proyección...) como terapeutas pueden ser de utilidad para los pacientes. Evidentemente, no son para nada obligatorios, puesto que muchas veces se puede acuñar un funcionamiento que acaba de descubrir un paciente con unas palabras corrientes que no le resultan nuevas o raras. Por ejemplo, la noción de introyección puede ser intercambiada por “mandatos aprendidos, integrados” u otras expresiones menos técnicas que las usadas por profesionales.

También, la cuestión fundamental es saber si es necesario que el paciente lleve de una manera más mental una designación del darse cuenta que acaba de sentir a través de la experiencia. No es obligatorio, ni necesario. No obstante, a veces la experiencia no acaba de cuadrar del todo, y dar nombre preciso a lo que el paciente intuye, permite dar forma a lo que no termina de diferenciarse del fondo. Como lo comentamos más arriba, puede haber la necesidad de una “traducción”. En este caso, la palabra permite ir hasta el final del ciclo del darse cuenta. Y al fin y al cabo, la Gestalt desde su aproximación holística, quiere que la experiencia sea corporal, emocional y mental. Preocupados como estamos de no traicionar la experiencia corporal y emocional, lo olvidamos a veces. Lo mental necesita también su “darse cuenta” que será traducir en su dimensión lo que se ha vivenciado y descubierto desde las otras dimensiones del ser. Desde esta perspectiva, y dependiendo del tipo de pacientes, se podrá llegar a proponer un léxico más corriente o más técnico, la cuestión es que sea claro, útil y fácil de memorizar para el paciente.

Finalmente, la palabra o expresión encontradas van a servir después de la sesión como una herramienta a la cual el paciente podrá acudir en su vida diaria. No siempre

puede remitirse a la experiencia, puesto que ésta pide más concentración o tiempo, al contrario puede remitirse a la palabra o frase que designa su manera de funcionar de manera breve y práctica. Y como lo decía a partir de mis consideraciones sobre Merleau-Ponty, la palabra trae consigo misma toda la experiencia. Apoyarse sobre esta fórmula sirve al paciente en su necesario trabajo de observación. La palabra funciona así como la primera piedra que lleva a la construcción de un terapeuta interiorizado, o lo que la psicología transpersonal designa como el testigo interno.

### **III.8. Breve resumen del espacio ocupado por lo verbal en la sesiones**

A modo de conclusión de este estudio, podría decir que lo verbal tiene funciones señaladas en el seno de la sesión. Sin volver a describir en detalle cada función, quiero insistir en momentos claves en los cuales lo verbal interviene. *Grosso modo* sirve como detonante: el paciente trae a través del discurso lo que le preocupa, explica las sensaciones que le invaden o cuenta su(s) historia(s). A partir de este discurso llegan las intervenciones del terapeuta que en gran parte pasan por lo verbal: reformular y/o hacer preguntas y/o dar una consigna que llevan al paciente hacia la experiencia. Las preguntas y las consignas son entonces intervenciones verbales determinantes. Muchas de las consignas llevan ellas mismas a unas técnicas verbales que funcionan a modo de concentración: uso del presente, de la primera persona, repeticiones, expresiones verbales de apoyo como “me doy cuenta de, me doy cuenta que”, etc. Lo verbal sirve para amplificar la experiencia. Por fin, una vez la vivencia y el darse cuenta organísmico experimentados, la palabra cierra el ciclo del darse cuenta, fija lo descubierto y sirve al paciente a modo de utensilio de observación en su vida cotidiana.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARRIÓN LÓPEZ, Salvador A., *PNL para principiantes, Introducción a la programación neurolingüística*, PNL Books ediciones, España (2008 [1º edición 2000]), 237 p.

CARROLL, David W., *Psicología del lenguaje*, Paraninfo, Madrid (4º edición en castellano 2008 [1º edición en inglés 2004]), 501 p.

COLODRON GOMEZ, Alfonso, *Terapia y traducción. Una perspectiva gestáltica* (Tesina), AETG; (2003), 107 p.

DE CASSO, Pedro, *Gestalt, terapia de autenticidad, La vida y la obra de Fritz Perls*, Editorial Kairós, Barcelona (2003), 575 p.

DUCROT, O., y TODOROV, T., *Diccionario enciclopédico de las ciencias del lenguaje*, Ed. Siglo Veintiuno, 17ª. edición, 1995, 424 p.

FAGAN, Joen, SHEPHERD, Irma (compiladores), *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*, Amorrortu editores, Buenos Aires (2005 [1º edición en inglés 1970]), 303 p.

GIL, José María, *Introducción a las teorías lingüísticas del siglo XX*, Ril Editores, Santiago de Chile (2001, [1º edición 1999]), 283 p.

GARDNER, Howard, *Les intelligences multiples : Pour changer l'école : la prise en compte des différentes formes d'intelligences*, Retz, Paris (1996), 236 p.

GONZALÉZ RUIZ Ramón, “Enunciados performativos y verbos performativos: acerca de la performatividad como propiedad gradual (con especial referencia al español)”, *Hesperia: Anuario de filología hispánica*, Nº 9, 2006, pags. 107-126  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2171608>

GREENBERG, Leslie S., *Emociones: una guía interna, Cuales sígo y cuales no*, Colección “Crecimiento personal”, Desclée de Brouwer, Bilbao (2000), 348 p.

GRINDER, John, BANDLER, Richard, *De Sapos a príncipes, Programación Neurolingüística*, traducido por Francisco Huneus, Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile (1982 [1º edición en inglés 1980]), p. 209

KRIZ, Jürgen, *Corrientes fundamentales en psicoterapia*, Amorrortu editores, Buenos Aires (2001), 410 p.

LEGA, Leonor I., CABALLO, Vicente E., ELLIS, Albert, *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*, Siglo XXI de España editores S. A., Madrid (2002), 160 p.

LÓPEZ SAENZ, María Carmen, “La dimensión existencial de la semiología de M. Merleau-Ponty”, *Cuadernos de investigación filológica*, nº 16, 1990, pp. 137-152

MERLEAU-PONTY, Maurice, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris (1945), 531 p.

NARANJO, Claudio (coord.), *Gestalt de vanguardia*, Saga Ediciones, (2004, [1º edición 2002]), 439 p.

NASIO, J.-D., *Cinq leçons sur la théorie de Jacques Lacan*, Petite Bibliothèque Payot, Paris (2001 [1º edición 1992]), 242 p.

PARDO TORIO, José Luis, “Dos dogmas del semiologismo. El significado como imagen: de la fenomenología a la teoría de la argumentación”, in *Discurso o imagen: las paradojas de lo sonoro*, coord. Ana María Leyra Soriano, Editorial Fundamentos, España, 2003, pp. 119-150

PAUL-CAVALLIER François Paul-Cavallier, *Hipnosis según Erickson*, Gaia ediciones, Madrid (2001), 91 p.

MARTIN Ángeles, *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*, Desclée de Brouwer, Bilbao (2006), 207 p.

PERLS, Frederick S., *Dentro y fuera del tarro de la basura, autobiografía*, traducido por Francisco Huneeus, Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile (1995, [1º edición en inglés 1975])

PERLS, Frederick S., HEFFERLINE, Ralph F., GOODMAN, Paul, *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*, traducido por Carmen Vázquez Bandín y M<sup>a</sup> Cruz García de Enterría, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Libros CTP, Madrid (2006 [1º edición en inglés 1951]), 607 p.

PERLS, Frederick S., *Yo, hambre y agresión, Una revisión de la teoría y del método de Freud*, traducido por Carmen Vázquez Bandín, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Libros CTP, Madrid (2007 [1º edición 1942]), 396 p.

PERLS, Fritz, BAUMGARTNER, Patricia, *Terapia Gestalt, Teoría y practica & Una interpretación*, Pax México, México (2003 [1º edición en inglés 1975]), 301 p.

PERLS, Fritz, *El Enfoque guesaltico & Testimonios de terapia*, Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile (2001 [1º edición en inglés 1973]), 187 p.

PERLS, Fritz, *Sueños y existencia*, traducido por Francisco Huneeus, Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile, (2008 [1º edición en inglés 1969]), p. 284

POLSTER, Erving y Miriam, *Terapia Guestáltica*, traducido por María Cruz García de Enterría, Amorrortu editores, Madrid (séptima edición en castellano 2005 [1º edición en inglés 1973]), 304 p.

POLSTER, Erving, *Cada vida merece ser una novela*, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Libros CTP, Madrid (2003?), 255 p.

ROBINE, Jean-Marie, *Contacto y relación en psicoterapia*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile (2005), 325 p.

RUIZ, Jesús, DE HITTA, Concha, *La Comunicación en terapia Gestalt*, tesina AETG (2008), 147 p.

SABADELL, Miguel Ángel, “¿Quién decide por ti? La ciencia cuestiona el libre albedrío”, in “Muy interesante”, n° 339, Agosto 2009, pp. 83 a 86

SINAY, Sergio, BLASBERG, Pablo (ilustrador), *Gestalt para principiantes*, Era Naciente, Buenos Aires (2002), 176 p.

STEVENS, John O. (compilador), *Esto es Gestalt, Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestálticos*, Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile (1978[1° edición en inglés 1975]), 301 p.

STEVENS, John O., *El darse cuenta, Sentir, imaginar, vivenciar*, Cuatro Vientos editorial, Santiago de Chile (1976)