

Crear un "yo" y un "tú" diferenciados en el proceso de contacto

Philip Lichtenberg

Las personas co-crean los eventos o los episodios de sus vidas contactando y retirándose. Lo hace, por ejemplo, un niño que juega a juegos divertidos con su madre, unos amantes que desarrollan un encuentro, unos científicos que llevan a cabo un experimento o unos adolescentes que pasan el rato en la calle. Tales acontecimientos tienen un principio, una mitad y un final, que caracterizamos en terapia gestalt como precontacto, toma de contacto, contacto final y retirada o post-contacto.

Todo evento así es creativo de una u otra forma, ya que aquello con lo que una persona comienza rara vez permanece inalterado durante el curso del contacto y la retirada. Esto es así desde en el nivel más básico, ya que la persona es influida por aquello con lo que se está relacionando y es también una fuerza que actúa sobre el otro. En este sentido, las personas son una función del campo así como agentes del mismo. Por tanto, hace falta creatividad incluso para repetir un patrón, para reproducir una de las llamadas "gestalt fijas". Así, un individuo puede ser estimulado en el precontacto a veces por el predominio de un deseo interno y a veces por la fuerza de alguna atracción proveniente del mundo que hay a su alrededor, aunque sabemos que tanto el deseo como las fuerzas externas están activos en todo momento. No hay ningún deseo del ser humano que no conlleve algo real o imaginado en el mundo exterior, que es lo que podría satisfacer ese deseo; cada demanda hecha a un individuo, hecha de forma que promueva el contacto, toca algún deseo en esa persona. Lo que llamamos función "ello" pertenece a esta configuración de deseo-demanda, tanto si es el deseo lo más observable en el campo en un momento dado o es la demanda. En consecuencia, de hecho, hay una "yoidad" y una "otredad" en cada

evento co-construido en la vida de una persona, a las que me referiré aquí como un "yo" y un "tú".

Sin embargo, para que una persona crezca a partir de los episodios de contacto y retirada se requiere una fusión con el otro. Me voy a referir a esto como un "encuentro" con el otro, como una confluencia saludable en el contacto final, o, usando el término de Andras Angyal (1965), como una "homonomía" –convertirse en una parte de una unidad más grande que uno mismo. Un individuo solo puede obtener el alimento y los recursos que ofrece el mundo mediante algún tipo de fusión con lo que es distinto a sí mismo. Bien sea esto la comida que nos permite sobrevivir y crecer, o el aprendizaje, o la validación personal, o la satisfacción sexual, involucrar el "yo" con el "tú" lleva espontáneamente a un "nosotros" en el contacto final.

Tanto es así que, como Isadore From sugería (comunicación personal, 1982), lo importante en el precontacto y la toma de contacto es el despliegue del "yo" y el "tú", mientras que en el contacto final lo que emerge es un "nosotros". Laura Perls dice también: "El contacto es el reconocimiento de la 'otredad', la consciencia inmediata de la diferencia. Es la experiencia de frontera de 'yo' y del otro." (1992). Esto es así en todo lo que ocurre, no solo en los acontecimientos ideales. Los episodios diferentes tienen diferentes cualidades, obviamente, pero prevalece en todos ellos el patrón de un "yo" y un "tú" que conduce a algún tipo de "nosotros".

La comprensión que tiene Terapia Gestalt de la relación dialéctica entre, 1) la autoafirmación o la autonomía y, 2) la unión, el comunalismo, la homonomía, o el ser parte de una unidad más grande que uno mismo, responde a esta concepción del proceso de contacto y retirada. No se trata de dos líneas separadas de egoísmo y altruismo, como argumentó Freud en *El malestar en la cultura* (1961). En nuestra concepción de todo el proceso de contacto y retirada, el egoísmo de la autoafirmación y la autodefinition está, más bien, implicado en el altruismo de encontrarse, servir, y

unirse al otro. Siendo justos hay que decir que Freud desarrolló también este tema en su articulación de la "experiencia de satisfacción" en el capítulo VII de *La interpretación de los sueños* (1953). Cuando un individuo lleva a cabo bien el proceso de contactar con el otro, la fusión resultante con el otro en el contacto final es ricamente gratificante; cuando la persona realiza un proceso de contacto con el otro pobre, la fusión en el contacto final es menos satisfactoria. Si una persona come mucha comida pero no la saborea, ese individuo puede sobrevivir pero es poco probable que crezca bien con una dieta saludable. Las relaciones de dominación y sumisión, de explotación, de opresión, que crean confluencias defectuosas (Lichtenberg, 1990/1994) disminuyen tanto el "yo" como el "tú" en el proceso de contacto y conducen a un "nosotros" menor de lo que sería posible si todos los participantes se realizaran de una forma más plena. La calidad del "yo" y del "tú" que se fomenta en el proceso de contacto condiciona la calidad del "nosotros" que hay en el contacto final.

Mi preocupación en este breve ensayo gira sobre cómo participan los individuos en la creación de un "yo" vivo y diferenciado, y un "tú" vivo y diferenciado, en el proceso de contacto. Crear estos "yo" y "tú" claros depende de un uso completo de la función yo, o mejor dicho, de la función "yo-social", ya que la persona regula con ello tanto la relación social como una organización interna (Lichtenberg, 1969). Es decir, la persona identifica y *moviliza* lo que es preferible para la figura que se está desplegando, y aliena lo que se considera menos deseable. Cada pérdida de la función "yo-social" disminuye la claridad y la vitalidad del "yo" o el "tú" en el proceso de contacto, y conduce así a encuentros menos satisfactorios en el contacto final.

Aquí nos encontramos una ambigüedad significativa en la teoría de la Terapia Gestalt. Un individuo, ¿es responsable únicamente de desarrollar el "yo" diferenciado en la relación? ¿Depende así, por tanto, de que sea el otro en la relación el que cree el

"tú" diferenciado? A mi juicio, este es el quid de la oración de la Gestalt. Con su enfoque puesto en el "yo soy yo y tú eres tú" y "yo hago lo mío y tú haces lo tuyo", esta "oración" adjudica a cada individuo que está en una relación la responsabilidad del desarrollo de un "yo" vivo. Pone poca atención en cómo cada persona suscita en el otro, o está abierta a recibir del otro, aquello que contribuiría a hacer del otro un "tú" diferenciado.

Pero, por el contrario, ¿no será acaso cada individuo responsable de desplegar tanto un "yo" diferenciado como un "tú" diferenciado? ¿Ejerce la persona una influencia sobre la otredad del otro? Mi respuesta está incluida en la propia pregunta. Lo que propongo aquí es que cada individuo tiene una parte de responsabilidad de que el otro se realice en la relación, junto con la responsabilidad de desarrollarse a sí mismo. Llamo a esta perspectiva las "Cuatro esquinas de la intersección del contacto". Para que emerja espontáneamente un "nosotros" pleno en el contacto final es necesario que cada individuo se presente tanto con iniciativa propia como reactivo al otro, y *también* que cada individuo invite al otro a definirse, incluyendo en esta definición cómo es su propia reacción a ese individuo. La primera mitad de esta ecuación implica que la persona opera en modo medio (Perls, Hefferline, y Goodman, 1951). La segunda mitad conlleva una invitación al otro para que también opere en modo medio.

Por lo tanto, en un proceso de contacto vibrante, cada individuo incorpora lo siguiente de una forma u otra:

- A. Soy, quiero, deseo, siento.
- B. Reacciono a ti de esta manera.
- C. Quiero que me digas lo que quieres, deseas y sientes, y quién eres.
- D. Quiero que me digas cómo estás reaccionando a mí.

Cuando cada parte de una transacción invoca estas cuatro "esquinas" se mantiene activa en modo medio, se presenta a sí misma de manera clara, y alienta a la otra

parte desde esa claridad, de manera que, así, que haya un encuentro se hace muy probable.

Soy consciente de que las afirmaciones desde un pseudo "yo" son bastante comunes y hacen que no se cree un "yo" diferenciado. Si una persona dice "estoy enfadada" o "estoy frustrada" o "me siento bien", en referencia a lo que ha hecho el otro, esa persona no manifiesta de forma obvia qué hay en la base de esa emoción. "Estoy enfadada" puede querer decir: "Estás haciendo algo que no me gusta." Hace falta una elaboración para descubrir qué intención tiene la persona o qué quiere decir. Por ejemplo, "estoy enfadada con lo que has hecho porque frustra mi deseo de hacer esto que es importante para mí." O, "estoy frustrada porque necesito que reconozcas que me siento sola, y que no lo hagas me produce un sensación de soledad aún mayor.”

Así, cuando miramos la experiencia consciente de una persona estudiamos la relación social que es visible y también los acontecimientos internos asociados a esa relación social. Que una persona se sienta enfadada, frustrada o satisfecha con el otro nos habla de la relación social, pero esto se quedará incompleto a menos que sepamos con qué factor interno están conectadas la ira, la frustración o el placer. En una afirmación hecha desde un pseudo "yo", el individuo hace referencia a la relación social pero mantiene oculta su realidad interior.

Creo que este enfoque de las cuatro esquinas da fundamento a la afirmación de Macmurray (1938) de que las relaciones entre personas son, de hecho, relaciones entre iguales. En un proceso de contacto entre un "yo" y un "tú" que tenga una calidad pobre hay igualdad, pero la formación de figuras es pobre y el encuentro y la gratificación son limitados. Con un desarrollo completo de un "yo" y un "tú" hay también igualdad, pero cada parte está dispuesta a encontrarse con la otra parte y las satisfacciones se maximizan.

Tuve la oportunidad de mostrar esto hace casi medio siglo en un experimento con estudiantes de Harvard (Lichtenberg, 1955). Una serie de participantes se agruparon de dos en dos; se solicitó a cada pareja que desarrollara cinco puntos para escribir en un sermón dirigido al mundo. A cada uno de los participantes se le había indicado en privado que tenía que convencer al otro miembro de la pareja de los cuatro puntos que ese participante había escrito previamente en un ensayo. Las parejas maduras, según lo determinado por unas pruebas anteriores, resumieron los ocho puntos en cinco invitando cada uno abiertamente al otro a que compartiera sus ideas, al tiempo que presentaba cada uno también las que había traído a la sesión. En las parejas inmaduras cada persona intentaba que sus cuatro puntos dominaran el resultado. Estas parejas acabaron a veces con dos puntos de uno y tres del otro, y en algunos casos no pudieron llegar a un total de cinco, a pesar de que la distribución era relativamente igual entre los participantes. Se llegó a la igualdad en todos los casos, pero la riqueza del resultado varió dramáticamente entre las parejas de estudiantes maduras e inmaduras.

En cualquier interacción, podemos observar cuáles de estas esquinas están ausentes y cuáles son excesivas. De estas exageraciones y ocultaciones pueden surgir varias combinaciones entre personas. Por ejemplo, una persona puede hablar mucho de sí misma y ser alentada por el otro para hacerlo. Un "yo" diferenciado no está equilibrado por un "tú" diferenciado. Los límites en el contacto que se producen por una falta de factores compensadores, del tipo "yo reacciono a ti de esta manera" o "dime cómo reaccionas tú a lo que he dicho", llevan a pérdidas de la función yo-social, como por ejemplo a una confluencia prematura basada en una alianza de proyección e introyección. Una persona cuyos deseos se hacen figura tiene una visión poco clara del otro y es probable que proyecte, como en el psicoanálisis clásico, mientras que la persona cuyos deseos se mantienen en el fondo se siente tentada a

Precontacto → Toma de contacto → Contacto final → Retirada

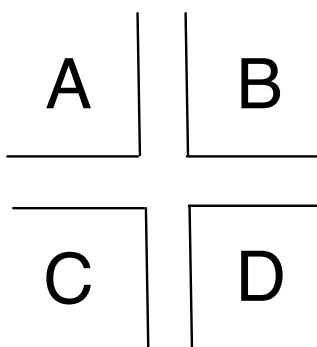
En la toma de contacto, las cuatro esquinas en la intersección están multiplicadas por el número de personas

Persona 1: cuatro esquinas

- A: Soy, quiero, deseo siento
- B: Reacciono a ti de esta manera
- C: Quiero que me digas lo que quieres, deseas, sientes, o quién eres
- D: Quiero que me digas cómo estás reaccionando respecto de mí

Persona 2: cuatro esquinas

- A: Soy, quiero, deseo siento
- B: Reacciono a ti de esta manera
- C: Quiero que me digas lo que quieres, deseas, sientes, o quién eres
- D: Quiero que me digas cómo estás reaccionando respecto de mí



Personas : de 1 a n

Esquinas	1A - 2A - 3A - nA
	1B - 2B - 3B - nB
	1C - 2C - 3C - nC
	1D - 2D - 3D - nD

Ejemplos seleccionados de un álgebra de la toma de contacto

- 1A ↔ 2A Tanto 1A como 2A hablan de sí mismos: yo soy, yo quiero, yo deseo, yo siento
- 1C ↔ 2A El terapeuta (1C) pide a la cliente (2A) que hable sobre lo que quiere, sobre quién es, etc.
- 1B ↔ 2A La esposa (1B) le dice al marido (2A) cómo reacciona a la iniciativa de él.
- 1A ↔ 2D, 3D La jefa (1A) comprueba cómo están reaccionando sus subordinados (2D, 3D) respecto a ella.
- 1A, 1B, 1C, 1D ↔ 2A, 2B, 2C, 2D Una pareja en comunicación plena/contacto pleno, que lleva a una relación yo-tú.

introyectar. La diferenciación queda limitada por la ausencia de dos personas claras y se promueve así una confluencia defectuosa.

Cuando un cliente habla sobre sí mismo, pero no habla en particular al terapeuta, mantiene a éste en su conciencia de una manera vaga. El terapeuta, si está guiado por esta orientación, tiene diferentes opciones. Por ejemplo, el terapeuta puede decir, al servicio de ser claro al cliente: 1) estoy reaccionando a ti de esta manera –estoy aburrido, solo, deseoso de ayudar pero sin sentirme invitado a hacerlo, etc. (B); o 2) Por favor, dime *a mí* qué quieres o qué sientes; es decir, adapta la forma en que cuentas esto para que se dirija a mí como alguien particular en tu vida (C); o 3) ¿qué puedes observar de cómo me afecta lo que dices? (D); o incluso 4) ¿qué imaginas que siento yo o pienso cuando me hablas sobre ti de esta manera? (A). En cada uno de estos métodos para conectar con el cliente, el o la terapeuta se vuelve una figura viva, un "yo" diferenciado (o, en la fenomenología del cliente, un "tú" diferenciado que complementa el "yo" diferenciado del cliente).

La concepción de las cuatro esquinas del contacto implica que hay al menos otra persona además de la protagonista que se está estudiando y, por consiguiente, es una psicología de dos (o más) personas. La persona que está siendo más observada en un momento dado será considerada una actora con iniciativa e influencia en el mundo y también una receptora de las afirmaciones y esfuerzos del otro. Una persona es una función de sus motivos y es también una función del campo –está, pues, necesariamente en modo medio, en tanto que no hay nada que se mantenga oculto. *Cualquier comprensión adecuada de la persona requiere contemplar el conjunto de relaciones en las que la persona está involucrada.* La autonomía o la individualidad se pueden detectar solamente en la naturaleza de las relaciones en las que tiene lugar el contacto. Obviamente, la naturaleza de la forma de fusionarse de una persona depende también de los otros con los que esa persona formará una nueva unidad. La separación y la unión son fenómenos sociales, co-creados y determinados mutuamente.

Si tenemos en cuenta las cuatro esquinas de la intersección del contacto podemos desarrollar un "álgebra" del contacto, con varias combinaciones que podemos enunciar. En el diagrama ofrezco solamente una muestra de las posibles combinaciones. Supongamos, por ejemplo, que tenemos dos personas caracterizadas por lo siguiente: Persona 1: Yo quiero y reacciono a ti de esta manera (1A, 1B) <—> Persona 2: Dime qué quieres y cómo reaccionas a mí (2C, 2D). La persona 1, Amy, está hablando de lo que quiere; también está revelando cómo reacciona a la persona 2, Beth. En esta situación, Beth pide a Amy que hable de sí misma en términos de lo que quiere y, también, de cómo reacciona a Beth. Amy es la figura principal y Beth es apoyadora. A corto plazo, esta configuración puede ser totalmente apropiada. Eso sería de esperar, al menos, ya que gran parte de la psicoterapia sigue este patrón. Sin embargo, si esto persiste nos podríamos preguntar qué lugar tienen los deseos de Beth o cómo puede hacerse ella visible claramente a los ojos de Amy. Un patrón a corto plazo como éste, en el cual la vida interior de una persona es ocluida, como ocurre con la de Beth, es inestable en un periodo de tiempo más largo. Es probable que esto pase incluso si Beth es la madre o la terapeuta y Amy la hija o la clienta. Si Amy experimenta esta combinación una y otra vez se sentirá, por un lado, excesivamente cargada de derechos (de forma narcisista), y, por el otro, rellenará necesariamente lo que está oculto en Beth mediante proyecciones. (Este patrón puede ser el origen del egotismo en una fase tardía de una psicoterapia no dialogal.) A su vez, si para Beth es habitual este patrón, vivirá necesariamente de forma vicaria a través de Amy. Tenderá a introyectar de una manera defectuosa y tanto Amy como Beth se fusionarán sin una vitalidad significativa, ya que el conflicto creativo entre ellas estará silenciado.

Las personas se leen unas a otras por medios no verbales y creen que comprenden al otro en este proceso. Sin embargo, si a lo largo de sus relaciones una persona no aprende nunca abiertamente cómo reacciona el otro a ella, se abre mucho

espacio para que la imaginación rellene los huecos. Es éste el juego que se da a menudo entre la dominación y la sumisión. La persona que se vuelve dominante pone el foco en la vida interior de la parte más débil y mantiene sus propias reacciones ocultas (Lichtenberg, 1990/1994). Los líderes que desean controlar a sus seguidores a menudo llevan la atención a las dudas internas y a los debates entre los seguidores, como método de aplicación de este enfoque. La religión cumple una función similar en la medida en la que se utiliza al servicio de la explotación. Dirige la atención de los seguidores a su vida interior y la aparta del conjunto concreto de relaciones sociales que les rodean. (Supongo que no necesito hacer hincapié en que la religión puede funcionar tanto al servicio de deshacer la opresión como de mantenerla.)

Utilizando este esquema puedo contar 23 combinaciones diferentes, asumiendo que una imagen especular es la misma que el original. Así, 1A \longleftrightarrow 2A, 2B es lo mismo que 1A, 1B \longleftrightarrow 2A. Algunas de estas combinaciones parecen bastante improbables, pero sólo mediante un intento de caracterizar muchas relaciones podemos responder cuál es la probabilidad de que aparezca una combinación determinada.

Un impulso fundamental que mueve mi interés en el punto de vista de las cuatro esquinas de la intersección del contacto, en concordancia con los temas centrales de la terapia gestalt, es lo que sugiere para la práctica de la psicoterapia. He encontrado que este punto de vista me resulta útil para dirigir la mirada a lo que está oculto cuando el cliente trata con el terapeuta y llevarlo del fondo al primer plano. Del mismo modo, observo cómo el/la cliente está siendo él mismo o ella misma con los otros que hay en su mundo e intento llevar claridad a lo que está confuso. También podemos aplicar esta concepción a muchas relaciones más allá del diagnóstico y el tratamiento en psicoterapia. Las relaciones de pareja se pueden ver bajo esta óptica; se pueden detectar patrones en organizaciones; se pueden diferenciar carreras profesionales como ser un científico o ser un artista; se puede comprender

cómo funcionan los grupos focales y por qué se utilizan; etcétera. Así, una científica que pone en marcha un experimento está interesada en cómo reacciona un objeto a lo que ella hace (A, D), mientras que un artista puede estar expresando cómo responde él a una escena ante sus ojos (B). Los grupos focales se forman de manera que las respuestas de los miembros del grupo a algo que se les ha planteado (D) pueden usarse para revisar o desarrollar lo que se está presentando. Las organizaciones autoritarias pueden poner el énfasis en la demanda (A, B) pero reducir la devolución de poder (C, D).

Soy consciente de que poner esta idea de las cuatro esquinas en una formulación algebraica puede parecer abstracto y divorciado de la riqueza de la vida. También creo que puede dar lugar a resultados no contemplados previamente y puede resultar una guía útil para explorar temas como la auto-revelación del terapeuta o cómo se aíslan los individuos en contextos sociales. No quisiera que mi sesgo matemático aleje a la gente de experimentar el tema subyacente. Los terapeutas gestalt luchan con la tensión (posiblemente derivada de la base anarquista de la teoría) inherente entre un individualismo desbocado y una relación dialéctica entre la individualidad y la construcción del colectivo. La concepción que he introducido aquí pretende ayudar a informar sobre esta dialéctica.

Epílogo: Me complace dedicar este pequeño ensayo a Erving y Miriam Polster. Conozco a Erv desde hace más de 50 años y a Miriam desde hace casi 20. Han sido mentores, colegas y amigos para mí. Mi vida ha sido inspirada y rejuvenecida más de una vez por mi trabajo con ellos y por nuestra amistad. Gracias, Erv. Gracias, Miriam.

Desde gestaltnet.net agradecemos a Philip Lichtenberg la amable cesión de su texto para poder realizar esta traducción e incluirla en nuestra colección de artículos.

Traducción: David Picó Vila (<http://terapiados.net>, <http://gestaltnet.net/miembros/david>)

Referencias

Angyal, A. (1965), *Neurosis and treatment: A) holistic theory*. New York: John Wiley and Sons.

Freud, S. (1961), *Civilization and its discontents*. In: *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. Volume XXI. James Strachey (editor)*. London: The Hogarth Press.

Freud, S. (1953) *The interpretation of dreams (Second Part)*. In: *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. Volume V. James Strachey (editor)*. London: The Hogarth Press.

From, I. (1982), comunicación personal.

Lichtenberg, P. (1955), Emotional maturity as manifested in ideational interaction. *J. Abnormal and Social Psychol.*, 51: 298-301.

Lichtenberg, P. (1969), *Psychoanalysis: Radical and conservative*. New York; Springer.

Lichtenberg, P. (1990/1994), *Undoing the clinch of oppression*. New York: Peter Lang. Re-issued as *Community and confluence: Undoing the clinch of oppression*. Cleveland, OH: GIC Press.

Macmurray, J. (1938), *The clue to history*. London: Student Christian Movement Press.

Perls, F., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951), *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: Julian Press.