

figura/fondo

DARSE CUENTA Y ATENCIÓN. Una reflexión conceptual.

J. René Alcaraz G. (*)

INTRODUCCIÓN

Este ensayo está dirigido a psicólogos con especialidad en psicoterapia gestalt (TG), interesados en la reflexión conceptual y el desarrollo de los principios teóricos que sustentan esta actividad terapéutica.

El propósito de este trabajo es abordar las inconsistencias y discrepancias conceptuales sobre el concepto de “awareness” que se encuentran en algunas referencias básicas sobre TG, entre las que destacan los trabajos de Fritz Perls, Gary Yontef, así como Erwin y Miriam Polster.

El marco teórico que sustenta esta reflexión crítica y sus propuestas es la psicología de la gestalt -hoy llamada psicología de la percepción- en términos de Vernon, así como la taxonomía de la conducta de Ribes y López. La terminología derivada de este marco teórico puede resultar difícil de asimilar para lectores poco familiarizados con el tema, sin embargo la revisión de las fuentes originales puede proveerles de los referentes conceptuales suficientes para revisar críticamente todas las consideraciones aquí vertidas. Sólo de esta manera: revisando, criticando y proponiendo, podremos contribuir al desarrollo de la TG y la psicología humanista, como profesión y como ciencia respectivamente.

LOS CONCEPTOS DE “DARSE CUENTA”

El concepto de F. Perls

Resulta evidente que la piedra angular de la Terapia Gestalt (TG) es el “Darse Cuenta”(DC). Fritz Perls (1999) se refiere a él como “la melliza

(*) J. René Alcaraz G. Es Licenciado en Psicología por la UNAM. Orientador en Desarrollo Humano y Psicoterapeuta Gestalt en el IHPG con Especialización en Síntomas. Es Profesor Asociado en la Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala en la Carrera de Psicología. Ejerce la psicoterapia individual en el Centro de Atención Psicológica Integral.

desdibujada de la atención. El darse cuenta es más difuso que la atención, implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa, llevada a efecto por la persona total”(p. 25). Podemos notar en este párrafo que para Perls, la diferencia entre atención y DC radica en dos puntos. El primero, que la atención es tensa en tanto que el DC es más relajado; el segundo, que la atención es un proceso mental en tanto que el DC es más corporal, sin que esto signifique que excluya la esfera de lo mental, pues el mismo Perls entiende la actividad mental como actividad simbólica que sustituye la actividad física, pero que a fin de cuentas son dos manifestaciones distintas de un mismo proceso: la actividad humana (p. 26 y 27).

Cabría agregar que aunque Perls no define a la atención, la reconoce como una función del organismo humano que le permite dirigir la percepción sensorial y la actividad hacia un objetivo determinado.

Sin embargo, líneas más adelante, al hablar de la voluntad, Perls afirma “Aquí el área de atención o darse cuenta es altamente restringida...”(p 25), afirmación en la que atención y darse cuenta ya no son distinguibles, dando la impresión de que pueden entenderse como sinónimos, pero ¿realmente lo son?. Una lectura cuidadosa nos llevará necesariamente a responder que no, pero también nos llevará a notar que la línea que separa y distingue a ambos procesos en muchos puntos de la literatura sobre TG no es muy clara ni cabalmente entendida y el ejemplo más evidente al respecto es el caso de Gary Yontef que abordaremos más adelante.

En el plano de la técnica terapéutica persiste en Perls esta “imprecisión” de términos cuando afirma que “con tan solo conseguir que (el paciente) preste **atención** a sus acciones, a sus fantasías y a representar roles, él mismo llegará a saber su significado”(p. 29).

Asimismo, al abordar el tema del límite de contacto y la neurosis, Perls persiste en este manejo laxo o poco discriminativo del concepto de atención, afirmando que “si la atención se divide entre dos objetos de interés, no se puede concentrar adecuadamente en ninguno de ellos (...) nos sentimos confundidos. Al haber dos situaciones inconsistentes que requieren de nuestra atención hablamos de un conflicto.” (p. 31).

En cuanto al DC, Perls considera que no es un proceso exclusivamente mental sino que es una propiedad del protoplasma, por tanto presente en todas las criaturas vivas (p.62). En el caso de los seres humanos nos damos cuenta de nuestras actividades sensoriales, motoras y muchas actividades mentales. Sin embargo no nos damos cuenta de todo y esto lo denomina “unawareness”, es decir, la incapacidad de darse cuenta por

figura/fondo

ejemplo de nuestros procesos vegetativos o de crecimiento.

Este planteamiento de Perls no está más desarrollado, pues él murió poco después de escribir esta obra. No obstante, lo encontramos también en otra de sus obras (1998) donde afirma que el DC es parte de la materia viva y que viene a ser su capacidad de reaccionar diferencialmente a las condiciones del ambiente, una especie de sensibilidad:

...en el centro de la vida está el medio de comunicación, es decir, el darse cuenta. Ahora bien podemos llamar al awareness “conciencia” o sensibilidad, o simplemente awareness de algo. Yo pienso que la materia además de extensión, duración, etc. tiene también darse cuenta (...) se le podrá llamar tropismo, sensibilidad protoplasmática (...) pero siempre es awareness (p.72).

Este razonamiento de Perls tiene un sustento considerable si recordamos algo acerca del proceso de irritabilidad, que es la propiedad de todas las células vivas de reaccionar a los influjos del campo defensivamente si son tóxicos, o asimilándolos si son nutritivos (Luria, 1979a).

En los animales ya sean protozoarios o metazoarios se observan reacciones no sólo ante los influjos bióticos directamente relacionados con su metabolismo, sino ante influjos no bióticos, siempre y cuando éstos señalicen la presencia de influjos vitales, a esta facultad se le llama “sensibilidad” (Luria, op. cit.).

Además de la irritabilidad y la sensibilidad, los animales presentan “tactismos”(cuyo equivalente en los vegetales son los “tropismos”) que son patrones estereotipados de respuestas a las propiedades dimensionales (físico-químicas) de los estímulos ambientales, que hacen evidente la importancia y la necesidad de la orientación activa del organismo en el entorno para garantizar su sobrevivencia (Rioja, Ruiz y Larios, 1960). Al respecto, la obra de Nicholas Humphrey “Una Historia de la Mente” (1995), constituye un apoyo invaluable para dimensionar las ideas de Perls sobre el DC como característica de la materia viva.

En la terapia, Perls afirma que el objetivo es lograr el DC; “ si la persona logra DC plenamente en todo instante de sus acciones en todos niveles podrá ver como produce sus dificultades” (p. 69), luego agrega que en TG “le pedimos al paciente que dirija toda su **atención** de lo que está haciendo en el presente (...) aquí y ahora (...), le pedimos que se **dé cuenta** de sus gestos, de su respiración (...) tanto como de sus pensamientos...”(p.70), la terapia busca incrementar la capacidad de DC del paciente (p 71) apareciendo de nuevo la cuestión ¿DC y atención son

entonces lo mismo o uno es un medio para llegar al otro, es decir la atención es un medio para llegar al DC?. Aparentemente, Perls no lo tenía muy claro o al menos no lo expresó con suficiente claridad, pero es posible, dado su planteamiento, que concibamos a la atención como parte del proceso del DC pero que no es reductible a él, ni a la inversa, el DC no es reductible a la atención, pero tiene innegablemente una estrecha relación con ella. Más adelante en el punto 3 abordaremos con más amplitud en que consiste la atención como proceso psicológico.

El DC, según Perls, ocurre siempre en el presente, sin DC no hay nada, todo es un proceso de DC, toda la materia, el mundo entero tiene esa capacidad de DC, para los seres humanos DC es siempre lo subjetivo en tanto que lo objetivo es el contenido del DC (p.176) “no es posible estar dándonos cuenta del pasado y no podemos darnos cuenta del futuro. Nos damos cuenta de recuerdos, nos damos cuenta de las anticipaciones (...) pero nos damos cuenta aquí y ahora: son una parte del proceso de darse cuenta” (p.177).

La atención también está en el presente, pese al desligamiento espacio temporal que hace posible estar atento al pasado o al futuro, el proceso mismo de estar atento ocurre siempre en el presente.

Sin la capacidad de DC, no hay cognición electiva (a veces Perls habla del DC como proceso y otras como capacidad, p.71,177). Al parecer el DC no es lo mismo que recordar, en el recuerdo no hay contacto, en el darse cuenta hay un componente vivencial que nos hace revivir el contacto aquí y ahora.

El DC, tiene un área sensorial, un área externa y una de fantasía, en tanto que la atención no es sensorial, es decir estar atento no produce una sensación específica sino que la sensación que la acompaña depende del contexto. También hay un DC del DC, que da una mayor libertad de acción y elección. Este es una especie de autorreferencia o realimentación que le permite a la persona determinar su comportamiento por sí misma poniendo su atención alternadamente en cada una de las cosas que hace hasta que la relación entre ellas se le hace evidente. Al explicar la técnica del vacío fértil, Perls habla de un DC sin especular, es decir carente de intelectualización y verbalización. Sin embargo, como el DC de la vivencia sólo puede transcurrir en presente, aunque se trate de un recuerdo, las sensaciones propioceptivas resultantes, que no tienen tiempo y únicamente pueden vivenciarse aquí y ahora permitirán el contacto con el recuerdo vivenciado como si fuera presente. Por tanto, el contacto parece estar muy relacionado con DC.

figura/fondo

El Darse Cuenta en Yontef

Gary Yontef es un autor que reconoce la necesidad de una discusión más técnica del DC como tal entre otros conceptos, dado que muchos terapeutas gestálticos no han comprendido aún la Psicología de la Gestalt ni la relación de ésta con la terapia (Yontef, 1997, p.169, 191), del mismo modo que es necesario comprender cabalmente el DC para comprender la TG.

Para este autor, existe un DC sensorial y un DC consciente, que se usan para discriminar lo nutricional de lo tóxico en el ambiente (p.170). No obstante se pregunta ¿qué es el DC?, a lo que responde: "...es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético."(p.171).

Esta definición del DC de Yontef es una de las más conocidas, completas y aceptadas en tanto que incorpora una serie de elementos clave para la comprensión del DC. Sin embargo tiene limitaciones evidentes en tanto que parece igualar el DC con el "contacto" que es otro concepto muy importante en la literatura sobre TG particularmente en la que se refiere al ciclo de la experiencia y las fronteras de contacto (ver Polster y Polster,1980). En el mismo párrafo, líneas después de definir el DC, Yontef agrega que éste va siempre acompañado de la formación gestáltica y que totalidades nuevas, significativas se crean mediante el contacto con el DC, ¡dando con esta afirmación la idea de que contacto y DC no son lo mismo!.

De hecho, al hablar del contacto Yontef lo define como el proceso completo de reconocerse a Sí Mismo y al Otro, moviéndose hacia una conexión/fusión y también hacia una separación/alejamiento; incluye cuatro elementos: conexión, separación, movimiento y Darse Cuenta, es decir el DC es un factor o elemento del proceso de contactar pero no es idéntico a éste.

En otras palabras, el DC es condición para que se dé el contacto; donde hay contacto hay DC necesariamente, pero donde hay DC no necesariamente hay contacto, como ocurre con las interrupciones del ciclo de la experiencia, particularmente en el caso de la retroflexión, o la deflexión.

Por otra parte, la cualidad de "alerta" que en su definición del DC confiere Yontef al contacto, es una de las funciones que Perls le confiere a la atención, y que Luria (1979a) reconoce como más propia del reflejo de orientación, aunque no está ausente en la atención.

Como comentario al margen, hay que señalar que en su obra, Luria llega a confundir por momentos el reflejo de orientación con la llamada atención involuntaria (para mayor detalle de la argumentación al respecto remítase el lector a la tesis de licenciatura de Alcaraz y Orozco, 1985).

De esta suerte, pareciera ser que cuando Yontef se refiere al **contacto alerta**, igualmente podemos entender “contacto atento”, lo que en última instancia se refiere a un contacto de cierta calidad, pero que hace difícil diferenciar el proceso atento del proceso de DC.

Yontef reconoce -como Perls- el elemento sensorial y cognitivo en el DC, que en el caso de la persona neurótica es parcial, ya sea enajenando la parte sensorial o bien la parte cognitiva de su proceso de DC. Ahora bien, para que éste sea eficaz debe estar basado y energizado por la necesidad dominante actual del organismo. Si la persona no se da cuenta de lo que es más crítico para sí misma, no lo contacta ni cubre su necesidad.

De esta afirmación de Yontef y del planteamiento que exponemos párrafos antes, podemos entonces deducir que el DC posibilita el contacto pero que DC no significa necesariamente que el contacto ocurrirá, luego DC y contacto no son lo mismo, sino que son conceptos que se refieren a partes de un proceso más amplio: el ciclo de la experiencia (sobre el que hablaremos en la última parte de este ensayo).

También podríamos concluir que el DC y el contacto no son procesos discretos que se vivencian en términos de todo o nada, sino que son más bien continuos, es decir que tienen grados. De ahí que podamos hablar de un mayor o menor contacto o un DC más amplio o más reducido, y que guardan entre sí una relación directamente proporcional, es decir: a más DC, mayor probabilidad de entrar en contacto y más intensidad en el mismo; e inversamente.

Yontef coincide con Perls en que el DC siempre se da en el presente aquí y ahora (p.173) en el contacto “actual” con el entorno aunque su contenido puede estar distante como en el acto de recordar ahora. Pero el DC no está completo a menos que se conozca la realidad de la situación y cómo se está en ella, es decir qué y cómo se está haciendo para crearla. La persona que no conoce la situación en la que está y que no reacciona a ella, no se Da Cuenta y no está en contacto total. Lo mismo ocurre cuando la persona no sabe que tiene alternativas para ser como es. “Sin esto, la persona puede estar alerta a su propia experiencia y espacio vital, pero no sabe qué poder tiene y cuál no tiene. De modo que funcionalmente, el Darse Cuenta total es igual a responsabilidad” (p.172, las negritas son nuestras).

figura/fondo

Por ser “actual”, el DC no puede ser estático sino que está en constante evolución como “un proceso de orientación que se renueva a cada momento”(p.173). Todo DC está acompañado por una manifestación externa, la aceptación de causas distantes como motivo del comportamiento actual con frecuencia se denomina “insight” en el modelo psicoanalítico, en tanto que en la TG se rechaza cualquier división entre lo verbal y lo conductual (p.183). Sin embargo, se conserva el término insight pero con un significado diferente. Afirma Yontef.

El DC buscado por la psicoterapia, apunta al insight como lo define la psicología de la gestalt:

Insight es un modelamiento del campo perceptivo realizado de tal manera que las relaciones significativas quedan de manifiesto; es la formación de una gestalt en la cual los factores relevantes se ordenan con respecto al todo (Köhler, citado por Heidbreder,1933,p.335 en Yontef p.231).

El insight en pocas palabras significa claridad estructural.

Apoyándose en Perls y Wertheimer, Yontef afirma que el enfoque gestáltico pone énfasis en comprender el proceso de DC e insight, de tal modo que pareciera que éstas son dos entidades conceptuales distintas. Luego afirma que el DC puede lograrse por medio de insights, pareciendo así que este segundo es una forma de acceder al primero. Líneas después en el mismo párrafo habla del proceso Insight/darse cuenta como si se tratase de una unidad conceptual en la que uno y otro son indistinguibles.

Sin embargo, para DC de algo es muy importante una estructura clara, pareciendo entonces que el insight es una condición del DC. “Esto significa darse cuenta de sí mismo y de la situación con respecto a aquella tarea o aspecto que más necesita la atención de la conciencia” (p.234, las negritas son nuestras, para enfatizar la referencia a los conceptos de atención y conciencia).

“La atención de la conciencia”, es una frase en la que Yontef no se detiene, dando por entendido el significado de esta expresión, cuando en realidad evidencia el manejo poco claro e inconsistente de estos términos que hace Yontef y que dificultan su comprensión, sobre todo para quienes somos principiantes en el estudio de la TG y de la teoría que la sustenta.

Esta situación no deja de ser un tanto paradójica en la medida que el propio Yontef, como ya hemos señalado, se preocupa y pronuncia por una revisión teórica de los conceptos que componen la TG y su adecuada

comprensión por los terapeutas gestálticos.

Ahora bien, el proceso de DC tiene las características de una buena gestalt, es decir: una figura bien delineada en clara relación con el fondo, que no es rígida ni inestable, sino que cambia de acuerdo con la situación y la necesidad dominante.

Cuando la persona crece en el sentido humanista del término, su proceso de DC cambia de ser directo o simple a un DC más reflexivo o complejo, es decir un DC del DC directo. El DC reflexivo, es el que lleva a la persona en psicoterapia al insight de su propia estructura de carácter, así como de sus modos de evitación y contacto (Idhe, 1977, citado en Yontef, op. cit.).

Si el trabajo del terapeuta es fragmentado y no apunta hacia el desarrollo del DC complejo o reflexivo, entonces no se producen insights. Consecuentemente la persona permanece en el DC directo únicamente, sin crecimiento alguno, con repertorios limitados para sentir, percibir y actuar en su campo fenomenológico.

El DC, tiene entonces cuatro etapas, la primera es el DC simple en la que la persona sólo se percata de sus problemas más inmediatos, pero no de sus procesos ni relaciones. La segunda, el DC reflexivo, que es el DC del proceso de DC, incluye el DC de los modos de evitación y la resistencia. La tercera, el DC de la estructura del carácter de la propia persona que vivencia que ahora puede percatarse de sus propios patrones de DC y de no DC que integran su estructura general de carácter. La cuarta es el ascenso fenomenológico, que es cuando la actitud fenomenológica se inserta en todos los aspectos de la vida cotidiana de la persona en vez de restringirse al espacio de la terapia.

Yontef considera dado lo anterior, que el objetivo del trabajo de DC de la TG es el insight (p.263), el cuál no surge del estilo ni del carisma, ni de las técnicas del terapeuta, sino de la relación dialogal, del trabajo conjunto entre paciente y terapeuta. En este punto cabría preguntarle a Yontef si el insight puede surgir en una relación entre personas que no sea la terapéutica.

En indiscutible que Gary Yontef es uno de los autores que con más profundidad se ha aventurado a la reflexión teórica sobre el proceso de DC, explorando la relación de éste con el Insight, que es uno de los procesos más estudiados por los autores clásicos de la psicología de la gestalt, como es el caso de Werthamer. Sin embargo Yontef sólo alcanza a relacionar pero no a definir con la suficiente precisión, quizá debido al lenguaje que maneja, que no retoma las bondades del lenguaje operacional

figura/fondo

que tan buenos resultados ha dado a los teóricos conductistas y que la terapia gestalt ha retomado pero no con el rigor metodológico de la fenomenología conductual, que bien empleada puede ser una herramienta útil para la revisión teórico-conceptual que la TG y su teoría requieren.

Finalmente, podemos concluir al menos provisionalmente, que el DC no es idéntico al insight y que las definiciones que de ellos aporta Yontef permiten caracterizarlos intrínsecamente como conceptos distintos pero no agotados en estas definiciones.

Por otra parte, es innegable e ineludible la alusión de Yontef al concepto de **atención** para poder referirse al proceso de DC y al insight, por lo que es preciso dedicar todo un apartado de este ensayo para aproximarnos a la atención como proceso psicológico y delimitar cuál es su relación con el proceso de DC .

El concepto de awareness de los Polster

Erwin y Miriam Polster fueron discípulos de Fritz Perls. Retomaron, ampliaron y desarrollaron muchos de sus conceptos sobre la terapia gestáltica, exponiéndolos con notable claridad y profundidad. No obstante, reconocen al igual que Yontef la falta de una teoría, la temporalidad de los conceptos de la TG, así como la necesidad de revisarlos y cambiarlos.

En su obra más conocida “Gestalt Therapy”, resulta verdaderamente sorprendente descubrir que para ellos el “awareness” no es otra cosa que la “**conciencia**” y la “**atención**”.

Por ejemplo, al abordar la cuestión del “fondo de la experiencia” en la relación figura-fondo, recurren al concepto de atención para explicar cómo es que el “fondo” constituye una fuente permanente e inagotable de figuras en la experiencia de las personas en los siguientes términos: “Bastará que usted se asome a la ventana para que sienta con cuánta libertad salta el flujo de su **atención** de un elemento a otro del paisaje (...)en cualquier momento lo que es figura puede retroceder al fondo y algo del fondo puede convertirse en figura”(Polster E. y Polster M., 1980, p.45; las negritas son nuestras).

Al desarrollar su punto de vista respecto de los “asuntos inconclusos”, nuevamente recurren al concepto de atención, argumentando que ésta se fija en el asunto inconcluso hasta que se concluya y entonces otra figura atraiga la atención; en el caso de las personas obsesivas afirman que el asunto inconcluso atrae su atención indiscriminadamente sobre él (op. cit.

P.51).

La atención, al decir de los Polster, también participa en el flujo de la experiencia con la facultad de ordenar el caos y estructurar la unidad, con esta base afirman que “los seres humanos establecen jerarquías: tienen la notable capacidad de dejar de lado algo para dirigir a ello su atención más adelante”(op. Cit. P.55, 56). A esta misma capacidad Luria (1979) le llama “atención voluntaria”. Los Polster lo llaman el proceso de “poner entre paréntesis”, en el cual la persona retiene en suspenso algunos de sus intereses personales para aplicar su atención al proceso comunicativo en curso, estableciendo prioridades respecto a lo que importa más en ese momento.

Las creencias religiosas, filosóficas o credos de la persona también participan en este proceso, imprimiendo de alguna manera una tendencia u orientación general a la forma en que la atención estructura el fondo de la experiencia personal de cada sujeto en particular. Es decir: la atención, en función de los intereses, necesidades o creencias de la persona seleccionará y estructurará de una determinada manera las figuras de su fondo experiencial o campo fenomenológico.

Ahora bien, lo interesante de estos ejemplos y que atañe al propósito central de este ensayo, es que lo que Yontef, Perls (en algunos momentos), Stevens, Fagan y Shepherd, entre otros atribuyen o identifican con el papel o la función del DC, los Polster sin más consideración se lo adjudican a la atención y a la conciencia y no recurren más al concepto de DC .

En la obra referida, los Polster dedican a la conciencia (awareness) el capítulo 8, donde aseveran que las preguntas propias de la técnica de la TG hacen que el cliente “vuelva la atención hacia sí mismo”, identifique lo que le ocurre y lo informe al otro, es decir, que haga **referencia** a sus procesos internos que ordinariamente pasarían inadvertidos.

Por lo común una persona está consciente de sí misma cuando trata de controlar comportamientos que no quiere admitir como propios. “No quiere hacer nada de lo que no quiera darse cuenta, y no quiere darse cuenta de estar haciendo nada que no quiere” (Polster E. y Polster M., op. cit. p.199).

Esta “evitación” de la toma de conciencia mantiene a la persona tensa pero a salvo de lo que niega en sí misma. Sin embargo, cuando reasume la toma de conciencia de lo que ha enajenado es inevitable que durante un lapso de tiempo sea excesivamente autoconsciente, enfocando muy intensamente su atención en lo que mantuvo fuera de sí.

figura/fondo

Pero, conforme pasa el tiempo, esta necesidad de atención excesiva se desvanece en la misma medida en que esa conciencia se hace aceptable y asimilable (este proceso que describen los Polster es el llamado desplazamiento de la atención que abordaremos más adelante al hablar de la atención como proceso psicológico).

Cuando la persona no tiene conciencia inmediata del proceso que vive en momentos de suma concentración, se debe a que está enfocada hacia afuera. Es decir, la toma de conciencia puede **orientarse** hacia el ambiente exterior o hacia el interior de sí misma. De este modo la conciencia **informa** a la persona sobre la ejecución de su propio comportamiento (estas dos funciones: orientación e información sobre la propia conducta Luria op. cit. las reconoce en la atención).

A la TG le interesa la “toma de conciencia” que ayuda a restablecer el funcionamiento total e integrado del individuo (p.200). De hecho para desarrollar un comportamiento nuevo es preciso restaurar la aceptabilidad de la toma de conciencia, que el individuo aprenda a hacerse más consciente, dirigiendo su atención sobre aquellas partes de su propio comportamiento que lo afectan de alguna manera pero que pasan inadvertidas, quizá porque su esquema de valores los considera irrelevantes o ni siquiera los considera existentes. O por ser excesivamente familiares y por tanto no susceptibles de contacto. Recordemos que los Polster señalan que lo que nos es ordinario, invariante o habitual no es motivo de contacto y por tanto no accede directamente a la conciencia (DC), sino que se constituye en el fondo de la experiencia de la figura que ha sido enfocada por la atención.

Aquellas partes de la experiencia que pasan inadvertidas (inconscientes en el fondo) pueden ser exploradas por el individuo y relacionadas con las partes que sí hacen figura, intensificándose así la experiencia, tal como ocurre cuando escuchamos una pieza musical y enfocamos nuestra atención en algún instrumento en particular o incluso en el ritmo, intensificando nuestra experiencia de contacto con él, luego lo relacionamos con otros instrumentos y con la melodía entera, analizando y sintetizando progresivamente, uniendo las partes en un todo que las “comprende”(Polanyi, en Polster y Polster, op. cit.).

La toma de conciencia es un proceso incesante, accesible en todo momento, a diferencia del insight que sólo puede alcanzarse esporádicamente en condiciones especiales (como podemos apreciar el concepto de insight de los Polster difiere claramente con el de Yontef). La conciencia puede focalizarse en sí misma (nosotros más bien diríamos que la atención puede enfocarse en la propia conciencia y de este modo la

conciencia puede dar cuenta de sí misma) manteniendo a la persona en la situación presente; la toma de conciencia también puede enfocarse en sensaciones, acciones, sentimientos, deseos, valores y valoraciones, que son frecuentemente tocadas durante la relación terapéutica.

Las sensaciones existen acopladas a la acción y a la expresión, aunque no es raro ver personas en las que la relación entre sensaciones, acciones y expresiones es vaga y remota -ésta es la clave de la autoalienación-, en la persona sana la sensación es la base de la acción y el medio para tomar conciencia de ella. Por algo en la terapia constantemente preguntamos a la persona ¿qué está sintiendo?, para facilitarle la toma de conciencia de lo que hace con sus sensaciones (la sensación tiene una función de activador y controlador de la acción, llamada sensoriomotora), la conciencia de la sensación también engendra la expresión y juntas forman una unidad de experiencia; **expresar verbalmente** las sensaciones las hace conscientes.

Desafortunadamente las fuerzas sociales y culturales que fragmentan al ser humano han anulado en gran medida a las sensaciones en favor de la razón o intelectualización de la experiencia. Para recuperar la sensación se usa la “concentración” que es una importante técnica terapéutica que consiste en dirigir la **atención** y fijarla sobre un objeto único de interés, incrementándose notablemente la intensidad y claridad estructural de la experiencia (de modo muy parecido a como ocurre en la hipnosis o con el uso de drogas psicotrópicas).

La ventaja de las sensaciones es pueden revivir mejor que las palabras un hecho pasado que sigue ejerciendo influencia. El silencio asociado a una concentración focalizada intensifica la sensación, de ahí que tan frecuentemente pida el terapeuta a su paciente que se quede en silencio, que detenga su diálogo interior y que se concentre en sus sensaciones.

Los sentimientos, íntimamente relacionados con las sensaciones, tienen una calidad afectiva que va mucho más allá de éstas (que no son específicas de ninguna situación). Los sentimientos tienden a adaptar los acontecimientos particulares al esquema general de la experiencia subjetiva, mientras que las sensaciones parecen no requerir ningún ajuste y pueden aceptarse aisladamente, es decir, podemos experimentar sensaciones sin ningún sentimiento colateral.

En la TG los sentimientos se usan como medios para integrar los aspectos inconexos de la vida de la persona. Para ello, dirigimos su **atención** hacia los sentimientos hasta conseguir su expresión. Sin embargo, la mera expresión de sentimientos resulta estéril si no se la provee de un contexto adecuado en el que los sentimientos se dirijan a la situación o persona

figura/fondo

indicada, de modo que su expresión satisfaga la necesidad auténtica de la persona.

Análogamente, con los deseos se pretende lograr una **conciencia** clara de lo que la persona quiere, de modo que su actividad se organice en torno a ello y conduzca a la satisfacción, lo cual solo se consigue si la persona identifica y expresa lo que quiere.

En tanto los deseos no son reconocidos o hechos conscientes, no es probable emprender una acción organizada para satisfacerlos; la forma o modo más habitual de hacer inaccesibles o difusos los deseos, es referirse a ellos en un **lenguaje** vago, generalizado e inespecífico, como por ejemplo desear “que me vaya bien”, en vez de decir “quiero aprobar mi examen”.

Al traducir los deseos a un lenguaje concreto se hacen accesibles e identificables a la conciencia, que así puede establecer y ejecutar la pauta de acción correspondiente de manera efectiva.

La toma de conciencia de valores y valoraciones, involucra unidades de experiencia mucho mayores que las sensaciones, sentimientos y deseos. A menudo se relaciona con contradicciones internas del individuo vinculadas con material anacrónico que se ha conservado por cumplir una necesidad de supervivencia en otra época.

Este tipo de material le resulta difícil de evaluar a la persona para determinar si sigue siendo útil a las necesidades actuales.

Por ello, es indispensable que la persona tome conciencia de sus fronteras de valores y la forma como hace sus valoraciones, si es con criterios actuales y vigentes o con criterios de otras épocas y circunstancias que no satisfacen las necesidades actuales, de tal modo que los anacrónicos puedan ser eliminados y se dé cabida al desarrollo de otros más sincrónicos.

Tener conciencia de lo que cada uno de nosotros considera bueno o malo es indispensable para actualizar nuestro sistema de valores y la forma en que éste determina la autoaceptación de acciones, sentimientos, sensaciones y deseos. Esta auto-conciencia es uno de los niveles más complejos de la actividad humana y constituye el terreno de la conducta moral y ética.

INCONSISTENCIAS EN EL MANEJO CONCEPTUAL DEL DARSE CUENTA

¿Sinónimos?

Definitivamente la atención, la conciencia y el DC no son sinónimos para F. Perls ni para Yontef, sin embargo, para los Polster sí lo son. Joseph Zinker coincide con los Polster en identificar la atención con el DC, pero no identifica al DC con la conciencia (para mayor información al respecto es necesario remitirse a la obra de Zinker, “ El proceso Creativo en la Terapia Gestáltica”, Paidós,1999).

Aunque los autores que hemos revisado se refieren de un modo u otro a la atención, ninguno de ellos la define en sí; tan solo Perls acierta a nombrarla como la melliza desdibujada del DC pero no aborda la cuestión de la naturaleza y características de la atención que la hacen diferente del DC.

La atención es el proceso de selección del o los elementos del campo que serán convertidos en figura. Podemos estar atentos a una figura sin DC de ello -esto es lo que ocurre durante la distracción-. Pero no podemos darnos cuenta de nada en lo que no se haya enfocado previamente la atención. La atención es un proceso más bien cognitivo, como apunta Perls, en tanto que el DC es un proceso orgánico en el que puede estar presente o no el elemento cognitivo. Hay por tanto, más argumentos para afirmar que estos conceptos se refieren a procesos distintos que para considerarlos sinónimos (con perdón de los Polster).

Diferentes procesos

El DC consiste en la incorporación de la figura atendida a una de las fronteras de contacto del organismo, en el caso humano, las fronteras del Yo; ya sea en las de lo familiar, de la expresión, de los valores o de la exposición.

Es decir, la asimilación de un elemento nutritivo del ambiente o bien el rechazo de un elemento tóxico es lo que ocurre cuando nos Damos Cuenta de algo. DC de algo es entonces lo que hacemos con la figura seleccionada en función de lo que nos permiten nuestras fronteras de contacto, ya sea asimilarla o rechazarla.

figura/fondo

Con base en esta caracterización del DC y lo señalado anteriormente, podemos afirmar que la atención y el DC son dos procesos distintos, tanto por su naturaleza como por sus funciones, pero que guardan entre sí una estrecha e indisoluble relación, sobre la que abundaremos al describir el ciclo de la experiencia.

Diferentes fases de un mismo proceso

La conciencia es un proceso característicamente humano, estrechamente vinculado con el DC, cuando la persona es capaz de referir verbalmente su experiencia del DC ya sea a sí mismo o al otro. Toda experiencia que no es referida o autoreferida verbalmente es inconsciente y pasa a formar parte del fondo del campo fenomenológico de la persona. Los seres humanos podemos DC de muchas cosas sin llegar a ser conscientes de ellas en tanto no las mediatizamos por el lenguaje. En este nivel del DC, somos idénticos al resto de las especies animales que tienen procesos de DC, pero éstos no acceden al nivel de la conciencia en tanto que carecen de lenguaje.

Por mediación del lenguaje podemos ser conscientes de nuestro proceso atento, e incluso ser conscientes de que somos conscientes, que es precisamente lo que Yontef llama el darse cuenta reflexivo, o DC del DC. No obstante, eso que Yontef llama DC del DC es en realidad **ser consciente del DC**.

La atención por su parte, es un proceso psicológico que en el caso de los seres humanos evoluciona en niveles inclusivos de complejidad creciente. El DC que se funda en, o depende de la atención, también evoluciona correspondientemente en los mismos niveles.

De estos tres procesos, el más amplio y básico es la atención, sobre ésta se basa el DC, y sobre ambos se llega a la conciencia, constituyendo una pirámide en donde uno es la base del otro, a la vez que se integran en un **proceso mayor**, más amplio y complejo, que es **la existencia subjetiva** o fenomenológica del sí mismo (Self).

LA ATENCIÓN COMO PROCESO PSICOLÓGICO

La atención como concepto

La atención como concepto teórico deriva de los primeros estudios sobre la experiencia consciente mediante la introspección a mediados del siglo XIX.

Leibintz afirmaba que el factor determinante de los estímulos que podían ser percibidos era la **atención**, idea que fue retomada por los psicólogos racionalistas que la consideraban como un sistema activo de procesos selectivos. Algunos psicólogos de la corriente experimentalista-introspectiva plantearon la posibilidad de que existieran varias formas de atención.

Los psicólogos de la Gestalt abordaron el tema de la atención ligado al de la percepción desde 1840 con los trabajos de Hamilton, quien observó que era posible **atender** a un número mayor de estímulos cuando éstos se agrupaban en categorías (citado en Bal, 1972). Desde estos primeros estudios hasta los más recientes, el concepto de atención ocupa en lugar preponderante para comprender y explicar los procesos perceptuales entre muchos otros (por ejemplo: el aprendizaje y la memoria, la discriminación, la toma de decisiones).

Funciones de la atención

La psicología de la Gestalt concede un papel central a la atención en el acto de percibir por lo que frecuentemente hace alusión a ella en términos más descriptivos que analíticos, pero sin llegar a formular una definición propiamente dicha. Manejando un concepto de la misma que se da por sobreentendido y que resulta bastante cuestionable, si recordamos que con el advenimiento de la teoría conductista se puso en duda la existencia misma de la atención como fenómeno, afirmando que la dificultad para definirla hacía de ésta un concepto inútil.

No obstante, para la psicología de la Gestalt, la atención es un factor que no sólo afecta la cantidad de lo que percibimos, sino básicamente la **forma** en que lo percibimos. De esta manera, un campo será percibido de diferentes maneras según sus elementos sean atendidos como “figura” o como “fondo”. Los experimentos Gestálticos con puntos ordenados en filas y columnas muestran que éstos se perciben mejor si se les mira atentamente -como figura-, que si se les mira como fondo (Vernon, 1979).

La función de la atención desde este enfoque teórico consiste en **seleccionar** del campo el elemento que ha de percibirse como figura, estructurando al mismo tiempo el resto de los elementos como fondo perceptual del mismo, confiriéndole un sentido determinado, **organizando** la percepción del campo y la manera de relacionarse para responder a él.

Los psicólogos soviéticos Luria (1979a) y Liublinskaia (1971) coinciden con Vernon, afirmando que una de las principales funciones de la atención es

figura/fondo

precisamente establecer un **contacto selectivo** del organismo con su situación medioambiental , agregando que también tiene una función de **control** sobre los programas de acción subsecuentes, esto es, sobre el comportamiento que responde al estímulo de contacto seleccionado.

Como podemos apreciar, tanto los psicólogos soviéticos como los de la Gestalt identifican al menos **tres** funciones principales de la atención: una que se refiere a contactar selectivamente uno o varios elementos de entre las múltiples opciones que ofrece un campo; la segunda habla de organizar el campo perceptual de acuerdo con el elemento seleccionado y tercera que trata sobre el control del comportamiento que se deriva del contacto seleccionado.

Con base en estas funciones podemos percatarnos que la atención puede dirigirse tanto al ambiente (zona externa) como al propio organismo (zona intermedia y zona interna).

Características de la atención

Cuando en un campo perceptual se presenta un cambio repentino, éste atraerá la atención del sujeto, quien tratará de percibirlo lo más claramente posible. Esta reacción es resultado en parte del reflejo de orientación (RO) más que de procesos perceptuales (Vernon, op. cit.). Sin embargo, cuando existe una relación histórica -por contacto reiterado- con tal estímulo, el RO deja de funcionar por habituación y entra en juego la atención que es un proceso netamente psicológico.

Volumen.

En un campo dado, la **cantidad** de elementos que se pueden atender es más o menos constante. Sin embargo, si la persona concentra su atención en una zona muy pequeña del campo ésta se percibirá con mucha más exactitud y se recordará más fácilmente por más tiempo, en tanto que el resto del campo se percibirá con muy poca claridad. Contrariamente, si la atención se dirige a una zona muy amplia del campo, ninguna parte se percibirá con claridad y será muy difícil recordarla (Chapman, 1932; Kuipe, 1904; Dallanbach 1928, en Vernon op. cit.). A esta característica de la atención se le denomina **volumen**.

Tal vez sea por esta característica que las personas neuróticas experimentan con frecuencia dificultad para recordar y confusión en sus sentimientos, debido a que dispersan su atención entre muchos elementos del campo.

Foco.

Las zonas de un campo en donde hay figuras en fuerte contraste con el fondo son atendidas fácilmente, lo mismo que aquellas a las que se dirige voluntariamente la atención, a esta característica se le llama **foco**. Sin embargo es posible percibir y recordar aunque por poco tiempo elementos del campo a los que no se haya dirigido el foco de la atención, de hecho, cotidianamente experimentamos muchos aspectos del campo sin prestarles atención. Este tipo de experiencias ha dado lugar a la idea de que existen varios **niveles** de atención, que van desde el más intenso en el que se centra o focaliza la atención, hasta el más débil en el que sólo hay una sensación de los sectores marginales del campo, o bien una atención muy débil (Vernon, op. cit.).

Marginalidad.

En función de estos niveles de atención nuestra claridad perceptual del entorno varía continuamente de un lugar a otro y de un momento a otro, desde un nivel máximo a un nivel mínimo.

El punto máximo de atención -es decir el foco- constituye el punto óptimo de percepción y en consecuencia se estructura como la **figura** del campo perceptual, mientras el resto del campo que es atendido y percibido **marginalmente** constituye el **fondo**, el cual no se percibe en sí mismo sino como “marco” para la figura. Frecuentemente algunos elementos del fondo percibidos y atendidos de forma marginal pueden pasar a ocupar el centro de la atención y convertirse en figura.

Fluctuación.

A este desplazamiento del foco de la atención de un punto a otro del campo se le denomina “**fluctuación**” u “**oscilación**”, que es una característica diferente de la “**distracción**” que ocurre cuando un estímulo no pertinente a la tarea en curso la interrumpe y hace que se pierda la figura. Los ruidos fuertes y súbitos, las luces brillantes y estímulos móviles casi siempre producen distracción; de igual manera si la atención permanece fija durante mucho tiempo sobre un contenido invariante se producen fluctuaciones en la dirección e intensidad de la atención.

La diferencia entre fluctuación y distracción radica en que en la primera el foco de la atención se desplaza activamente de un estímulo a otro casi como una acción de búsqueda a causa de la invarianza del evento atendido. En la segunda un estímulo novedoso por sus propias características irrumpe en el foco de la atención que se desplaza de manera refleja por acción del RO a este nuevo evento, rompiendo el

figura/fondo

contacto con el evento anterior. La fatiga, el interés y la motivación de la persona por mantener la atención influyen en la aparición de tales fluctuaciones.

Tal vez los Polster al hablar de que las situaciones no novedosas, invariantes o muy conocidas no son objeto de contacto, se referían a que la atención por su característica de fluctuación no puede mantenerse indefinidamente en un mismo punto, especialmente cuando éste no cambia.

Voluntariedad.

Cotidianamente nuestra atención oscila de un estímulo a otro del campo pudiendo enfocarse en uno u otro por efecto de un esfuerzo voluntario o intencional en correspondencia con un interés determinado. Obviamente, la falta de interés o voluntad dificultan el mantenimiento del enfoque de la atención y favorecen la aparición de las distracciones.

Algo semejante ocurre por efecto de la **fatiga** que resulta de un prolongado esfuerzo por mantener voluntariamente concentrada la atención en un evento que no es por sí mismo “atractivo” o “interesante”. Esto significa que este control **voluntario** de la atención no puede prolongarse indefinidamente, pues tarde o temprano ocurrirán fluctuaciones a pesar de que la persona se empeñe en mantener una atención concentrada e intensa (Luria, op. cit.).

El tiempo requerido para producir fatiga de la atención varía mucho de una persona a otra y aún en una misma persona dependiendo del contexto.

Alternancia.

La **alternancia** es otra característica de la atención. Durante mucho tiempo se supuso que las personas teníamos la capacidad de atender a varias cosas simultáneamente.

En la psicología de la Gestalt esta suposición derivaba del concepto de que en el campo los estímulos no se perciben aisladamente sino en conjunto, estructurados en una “gestalt”, sin embargo los estudios de alternación de la figura han mostrado que cuando a una persona se le presentan simultáneamente dos campos visuales distintos (uno en cada ojo), su atención presenta una rápida alternancia, enfocándose en uno u otro pero no en ambos a la vez (Mager, A. 1925, en Vernon op. cit.).

La rápida alternancia de la atención es lo que produce la impresión de simultaneidad, pero de hecho no puede enfocarse la atención simultáneamente en dos series de eventos distintos. Sin embargo sí pueden percibirse simultáneamente series de eventos diferentes, aunque con poca claridad y sólo se recuerdan vagamente por poco tiempo.

CONCLUSIONES

La atención como concepto articulador del DC, conciencia y ciclo de la experiencia

La reflexión teórica en torno a los conceptos que integran la TG no es una labor sencilla, es un trabajo frecuentemente árido y a veces estéril en cuanto a aplicaciones prácticas inmediatas, sin embargo es necesario para el desarrollo de la misma TG.

En este ensayo hemos tratado únicamente de clarificar uno de los conceptos centrales de la TG: el DC, procurando delimitarlo en su relación con un concepto clave de la psicología de la gestalt: la atención. Con base en esta delimitación conceptual, hemos podido establecer los vínculos mutuos así como sus fronteras. Colateralmente, identificamos la relación de ambos con el contacto, la conciencia y el insight.

De todos los procesos a que se refieren estos términos, la atención es el de más amplio espectro y a la vez el más simple de ellos, pero no por eso es menos importante, pues constituye la base indispensable del DC que viene a ser un segundo proceso, distinto en su función y características, sobre el que se desarrolla -junto con el lenguaje- la conciencia. A su vez el tipo más depurado de conciencia es el insight al que solo tenemos acceso por momentos.

La diferencia fundamental entre atención y DC radica en que la atención es un proceso psicológico precurrente y concurrente del DC (del mismo modo como la sensación lo es de la percepción) cuya función es establecer el contacto selectivo con algún elemento del campo que merced a los procesos perceptuales se estructurará como figura en relación con un fondo. Mientras que el DC es un proceso organísmico cuya función es permitir el **contacto experiencial** de esa figura con alguna de las fronteras del Yo incorporando lo nutricional del campo y rechazando lo tóxico, pero en ambos casos asimilando la **experiencia** al sí mismo expandiendo las fronteras del Yo, ampliando el autoconcepto o aprendiendo habilidades,

figura/fondo

que es precisamente lo que se pretende lograr con la TG.

También podemos concluir que en cada uno de estos procesos está presente el **contacto**. En la atención hablamos de “contacto selectivo” que es la forma más simple de contactar el campo; en el DC el contacto implica “incorporación y asimilación de experiencias” en alguna(s) de las fronteras del Yo. En la conciencia hablamos de “contacto normativo o convencional” que implica necesariamente al lenguaje en una interacción de referencialidad cuya forma más simple se dirige al otro, en tanto que la más compleja es autoreferida. El insight es precisamente un contacto de este tipo en el que la persona se autorrefiere y comprende a sí misma en y con sus procesos subjetivos con gran claridad estructural de su modo de ser y relacionarse con el ambiente, con los otros y consigo misma.

En conclusión, el DC, la atención, la conciencia y el insight son , por tanto, procesos distintos e interrelacionados que evolucionan en niveles inclusivos de complejidad creciente; tal evolución corresponde al desarrollo y crecimiento de la persona en el sentido humanista de la expresión.

Finalmente podemos agregar que las diferencias de términos y el modo inconsistente en que se han usado, pero sobre todo la falta de claridad conceptual, ha llevado a algunos autores a confundir el medio con el fin. Ahora, tras la revisión que hemos hecho podemos afirmar que el propósito de la TG es, evidentemente el DC, en tanto que la atención es un **medio** para ello. Mientras que la conciencia y el insight son **consecuencias** del DC complejo, al que la persona puede acceder en su proceso terapéutico siempre y cuando haya logrado el adecuado nivel de atención con el desarrollo psicológico correspondiente (contextual, suplementario, selector, sustitutivo, referencial).

De lo anterior se deduce que la técnica gestáltica para el trabajo con niños o adolescentes no puede ser la misma que se usa con adultos, e incluso de un adulto a otro tampoco puede ser idéntica, dadas sus diferencias individuales en la capacidad de atención y DC, como bien señala Zinker(1999), la creatividad en la TG es indispensable para adaptar la técnica a las características de cada caso y de este modo ser realmente eficaz.

BIBLIOGRAFIA

ALCARAZ, G. J. René & **OROZCO**, A. Gonzalo A. (1988). *LA ATENCION: Una propuesta alternativa*. Tesis de licenciatura. UNAM. México.

BAL, Alexander. (1972). *LA ATENCION Y SUS ENFERMEDADES*. Edit. Paidós. Buenos Aires.

HUMPHREY, Nicholas. (1995). *UNA HISTORIA DE LA MENTE. La evolución y el nacimiento de la conciencia*. Edit. Gedisa. Barcelona.

LIUBLINSKAIA, A. (1971). *DESARROLLO PSIQUICO DEL NIÑO*. Edit. Trillas. México.

LURIA, Alexander. R. (1979a). *ATENCION Y MEMORIA*. Edit. Fontanella. Barcelona.

PERLS, Fritz. (1998). *SUEÑOS Y EXISTENCIA*. Edit. Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 12o. Impresión.

PERLS, Fritz. (1999). *EL ENFOQUE GUESTALTICO & TESTIMONIOS DE TERAPIA*. Edit. Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 10o. Impresión.

POLSTER, Erwin & **POLSTER**, Miriam. (1980). *TERAPIA GUESTALTICA*. Edit. Amorrortu. Buenos Aires.

RIBES, Emilio. & **LOPEZ**, V. Francisco. (1985). *TEORIA DE LA CONDUCTA. Un análisis de campo y paramétrico*. Edit. Trillas. México.

RIOJA, E., **RUIZ**, M. & **LARIOS**, I.M., (1960). *TRATADO ELEMENTAL DE ZOOLOGIA*. Edit. Científica Latinoamericana Libertad. México.

VERNON, M.D. (1979). *PSICOLOGIA DE LA PERCEPCION*. Edit. Hormé. Buenos Aires.

YONTEF, Gary. (1979). *PROCESO & DIALOGO EN PSICOTERAPIA GESTALTICA*. Edit. Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 2o. Impresión.

ZINKER, Joseph. (1999). *EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTALTICA*. Edit. Paidós Mexicana. México.