

LAS RAICES PSICOANALÍTICAS DE LA GESTALT

Dra. Andrée Fleming - Holland R. (*)

Una pregunta que surge repetidamente es si la terapia gestáltica es una forma de “psicoanálisis existencial”, o si la gestalt pertenece a la familia psicoanalítica. Primero, hay que aclarar qué quiere decir la palabra psicoanálisis. En 1923 Freud señaló que el “psicoanálisis” es el nombre de: 1) un método para la investigación de procesos psíquicos que apenas son accesibles de otra manera; 2) un método de tratamiento de trastornos neuróticos que se basa en esta investigación; 3) una serie de conocimientos psicológicos obtenidos por esa vía...” (Freud, p. 211). En la misma obra habla de cinco piedras angulares del psicoanálisis: las teorías de los procesos psíquicos inconscientes, la represión, la resistencia, la sexualidad infantil y su desarrollo y el complejo de Edipo (Ibid, p. 223).

Dado que la gestalt ha sido criticada por su carencia de fundamentos teóricos subyacentes a sus técnicas terapéuticas (Naranjo, 1990) intentamos examinar la influencia del psicoanálisis en la terapia gestáltica en el segundo de dos niveles conceptuales: 1) la teoría y 2) la teoría de la práctica terapéutica.

El determinismo psíquico, reflejado en los procesos psíquicos inconscientes, no aparece en la gestalt, retomado como una influencia sobre el “aquí y ahora”, como una vivencia actual. El psicoanálisis pone énfasis en los procesos psíquicos inconscientes pasados; la gestalt, en los procesos psíquicos presentes, que reflejan la suma total de la experiencia del individuo. Dice Perls que: “desde el punto de vista gestáltico, el neurótico no es meramente una persona que una vez tuvo un problema, es una persona que tiene un problema continuado, aquí y ahora, en el presente” (Perls, 1976, p. 69).

El consciente y el inconsciente son procesos dinámicos e intercambiables en las dos terapias: para que el inconsciente se vuelva consciente es necesario mover algún órgano propioceptivo interno que da origen a los sentimientos. En la terapia gestáltica estos órganos corresponden a las tres zonas: externa, interna y de fantasía. El énfasis en lo somático del psicoanálisis lo retoma la gestalt: a través del cuerpo se puede llegar a sentir, o como dijo Perls: “...no hay que escuchar al contenido sino más bien observar la forma de hablar y la expresión corporal...” (Ibid).

El punto que une a los dos conceptos en un tercero es la transferencia,

(*)Dra. Andrée Fleming-Holland R. Facultad de Psicología, Universidad de Veracruz, Xalapa.

por la cual se puede llegar a comprender el pasado del paciente (psicoanálisis) o la forma en que la persona reproduce situaciones pasadas en el presente (gestalt). Para Perls el terapeuta ayuda como facilitador el proceso de darse cuenta de estas situaciones pasadas (“inconclusas”) mientras para Freud la transferencia se entiende como una repetición y actualización de actitudes emocionales inconscientes establecidas en la infancia, en relación con el terapeuta en el presente (Salama, 1988). No es tanto la diferencia teórica del concepto de la transferencia de una teoría a otra, sino más bien es el uso que se da al fruto de éste tronco común.

El concepto de la represión freudiana es la función de mantener algún recuerdo o pulsión fuera del consciente. Para Freud fue la piedra angular de la neurosis. Perls reformuló la represión como la falta de “la habilidad para organizar la conducta de acuerdo con una jerarquía de necesidades” (Castaneda, 1988, p. 50). Es decir, la represión es la inhabilidad de hacer figura de fondo, de poder enunciar y así trabajar su necesidad dominante, sea fisiológica o psicológica.

El concepto de la resistencia freudiana está íntimamente ligado con la represión: en la terapia se detecta por la falta de fluidez en la asociación libre. Perls retoma esta represión como interrupciones. La diferencia entre los dos conceptos estriba en que el psicoanálisis considera la resistencia como un obstáculo neurótico mientras en la gestalt las interrupciones funcionan como patrones necesarios en el momento según la ley de Prágnanz¹. En el psicoanálisis se trabajan las resistencias hasta llegar a trabajar con el Id y sus impulsos, es decir, hasta que el inconsciente se vuelve consciente a través de las interpretaciones del terapeuta. En la gestalt no se utiliza la interpretación por el terapeuta; esto se convierte en el darse cuenta de la persona misma, ayudada por el terapeuta como observador y facilitador del proceso terapéutico.

El psicoanálisis contempla los mecanismos de defensa como barreras yóicas creadas para permitir impulsos o solucionar conflictos intrapsíquicos; en gestalt los mecanismos de defensa (o interrupciones) funcionan como barreras que bloquean la consciencia del darse cuenta, de poder formar una figura fuente del fondo.

En contemplar la sexualidad infantil y su desarrollo en el complejo de Edipo, el psicoanálisis tiene una teoría compleja y amplia, mientras la gestalt no la tiene formalizada. Freud enfatizó la infancia, especialmente en sus aspectos sexuales (si estos vienen de abuso o seducción actual, o de su represión en fantasías). Aunque la gestalt utiliza un campo analítico en la terapia infantil, Perls puso más atención en la oralidad infantil, considerándola como un intercambio amoroso con la madre, un intercambio de deseo por la que surge la agresión, por la masticación

¹ Si son pasajeros; pero si se fijan, queda interrumpido el flujo de energía en forma neurótica.

(pulsión oral), más que por la sexualidad infantil. Para Freud, la oralidad fue una fase; para Perls, la oralidad engloba la personalidad a través de toda la vida de la persona.

Al examinar los conceptos analíticos, no se ven muy claramente las influencias posteriores en gestalt. Sin embargo hay dos conceptos de primera importancia en la gestalt, en los cuales sí se pueden trazar las raíces analíticas: el concepto de contacto y el concepto de polaridades². En la época de Freud, el pensamiento científico alemán fue caracterizado por un “monismo cercano al misticismo”, en el cual el universo fue concebido como un organismo hecho de fuerzas en perpetua contradicción. Un principio fundamental de esta metafísica de la realidad era la ley de las polaridades, o de las fuerzas antitéticas (Jensen, 1993). Freud retomó estas polaridades como Eros y Tanatos, los instintos de vida o el amor objetal, y de muerte o el regreso al estado inorgánico original. Para Perls, las polaridades representan la personalidad fragmentada, en figura - fondo, siempre en lucha como top - dog / under - dog (super - ego / id), contacto - retiro (actitud atrayente / repelente), zona interna / externa. Las representaciones de estas polaridades en técnicas como la silla vacía, entre otras, para poder integrarlas, es la meta principal de la psicoterapia gestáltica.

El concepto de contacto es retomado por Perls de la transferencia analítica, y desde antes, en la carta número 52 a Fleiss (1885) en la cual habla de “las Barreras del Contacto” a un nivel neuronal. Perls reformuló este concepto y lo extendió a un nivel intra e interpersonal. En gestalt cuando regresamos en fantasía, trabajamos en el hemisferio derecho a cambiar las “huellas mnémicas” del inconsciente con nuevos significados, así reordenando las inscripciones anteriores y permitiendo su entrada al consciente como recuerdos modificados de su carga afectiva. El contacto en la terapia gestáltica es el contacto terapéutico en sí, focalizando la situación vivencial en la cual se hace el contacto entre la persona y su medio. Según Paul Goodman:

“El proceso de contacto es un todo que engloba a la conciencia inmediata, la respuesta motora y el sentimiento- una cooperación de los sistemas sensorial, muscular y vegetativo- y se produce en la frontera - superficie dentro del campo organismo / ambiente” (Citado en Salama, 1988).

Otro concepto de igual importancia para las dos terapias, pero por razones diferentes, es el de los sueños. Para Freud los sueños representan deseos no realizados, reprimidos, que surgen en un estado onírico cuando la resistencia está baja y abre la puerta al inconsciente. Para Perls los sueños son mensajes existenciales, una parte de la persona misma. El trabajo del sueño es descifrar los mecanismos de

² Aunque las polaridades en Gestalt también tienen su fundamento en concepciones orientales como Ying y Yang y, por lo tanto, en Jung.

condensación y desplazamiento para llegar al contenido latente del contenido manifiesto. Pero para Perls, como para Freud, el sueño es como “una pequeña muerte” en que está ausente la consciencia y sus procesos de contracatexis en defensa yóica como sucede en el estado de vigilia.

Perls retomó muchas de las ideas analíticas de las funciones y los mecanismos de defensa del ego y las tradujo en términos gestálticos de aquí y ahora (Joslyn, 1987). Así, el inconsciente gestáltico se traduce al “transferido de la experiencia” o “la gestalt”; la introyección se traduce como “una atribución inapropiada del no - yo al yo”; la proyección como “una atribución inapropiada en la figura”; la confluencia como “la conservación de una unidad inapropiada en el fondo”, y la compulsión repetitiva analítica (de vivir una repetición de un trauma psíquico) como un asunto inconcluso” (Ibid, p. 234 - 236).

Dice Perls:

“Las repeticiones son inversiones en favor de la conclusión de una gestalt para poder liberar las energías propias, para crecer y desarrollar. Son las situaciones inconclusas las que detienen la obra: ellas son obstáculos en el camino de la maduración”. Perls, 1987, pág.64)

Pero tanto Freud como Perls están de acuerdo en que el proceso de hacer conscientes estos bloqueos o repeticiones es el meollo del proceso terapéutico. Freud consideró que “la regla de abstinencia” ayudaba al paciente a trabajar sus resistencias; Perls retomó este concepto como la “frustración terapéutica” o “prescribiendo el síntoma” (Joslyn, 1987).

La asociación libre se convierte en el “darse cuenta del momento” (Naranjo, 1990) a veces contra el fondo de la “silla vacía”, donde el terapeuta se ausenta físicamente como en la técnica analítica del diván. La catexis analítica, o sea, la energía psíquica investida en un objeto de relación, en la terapia gestáltica se retoma como “la actitud repelente - atrayente” (polaridad) del individuo respecto a las cosas de su medio que le ofrecen esperanza y promesa, por un lado, y temor o terror, por otro. Que esta catexis sea positiva o negativa depende solamente del concepto mental, creencia, o percepción del individuo, aunque generalmente él tiende a buscar contacto con las catexis positivas y evitar las negativas. Cuando el mismo contacto tiene ambas cargas, entonces surge la ambivalencia (Castanedo, 1988, p. 50 - 51).

Existe otro concepto gestáltico derivado de antepasados analíticos: el principio de la autorregulación orgánica. Aunque no es una teoría de los instintos, está relacionada con la explicación mecanicista interior, pero retomada dentro de un marco holístico como “una descripción de las relaciones que hay entre las múltiples necesidades del organismo en su conducta; la autorregulación del organismo es la sabiduría de estas interacciones” (Latner, 1978, p. 25). Sigue el principio de Prägnanz:

“cualquier campo psicológico está tan bien organizado como las condiciones globales lo permitan en ese momento particular” (Ibid, p. 27).

Como dice Perls:

“Estamos dejando a un lado la teoría de los instintos y considerando el organismo simplemente como un sistema en equilibrio y que debe funcionar adecuadamente. En la práctica tenemos dentro de nosotros mismos cientos de situaciones inconclusas. Desde el punto de vista de la supervivencia, la situación más urgente es la que se convierte en el controlador, el director; es la que toma las cosas a su cargo” (Perls, 1974, pág. 28).

Otro punto en común parte de la admisión de Freud de que el analista puede educar a través de transferencia. Perls retomó este concepto y lo hizo piedra angular en la terapia gestáltica, junto con las reglas de ser auténtico en la relación y respetar a la persona en su proceso. Parte de este proceso terapéutico es llevar a la persona a mover su energía. Los antecedentes analíticos fueron propuestos por Freud cuando habló de la necesidad de mover el monto de energía, igual que en la terapia gestáltica: lo que difiere son las técnicas utilizadas. En el psicoanálisis, son verbales e interpretativas; en la gestalt, son corporales y vivenciales. El proceso de la introspección, con su meta de “insight” intelectual es reemplazado por el “darse cuenta”, así logrando una concentración en el sentir en vez del pensar.

El darse cuenta es sencillamente, “el proceso de notar lo que se hace, los sentimientos, los pensamientos y las situaciones del cuerpo a través de la focalización de la propia conciencia por medio del concepto del contacto, el sentir, la excitación y la formación de una gestalt” (Salama, 1988, pág. 56 - 57).

Dice Perls que:

“La terapia gestáltica al enfatizar el continuo de la conciencia de uno mismo y del mundo, se convierte en una forma de vida y de sentir que parte de la experiencia propia. No es analítica e intenta integrar la personalidad fragmentada o dividida como para ello se sirve de un enfoque no interpretativo que tiene lugar en el aquí y en el ahora”.(Íbid)

Y después amplía este pensamiento: La terapia gestáltica antes que una terapia verbal o interpretativa, es una terapia vivencial (experiential). Le pedimos a nuestros pacientes que no hablen de sus traumas y sus problemas en las remotas áreas del pretérito y los recuerdos, sino que revivencien sus problemas y sus traumas –que son sus asuntos inconclusos en el presente- en el aquí y ahora. Si el paciente ha de

cerrar alguna vez el libro de sus problemas del pasado, lo hará en el presente. Pues debe tomar conciencia que si sus problemas realmente son cosas del pasado, ya no serían problemas, y ciertamente no serían del presente.

Además, como terapia vivencial, la técnica gestáltica exige del paciente que se vivencie a sí mismo lo más posible y que se vivencie tan plenamente como pueda en el aquí y ahora. Le pedimos que se dé cuenta de sus gestos, de su respiración, de sus emociones, de su voz y de su expresión facial, tanto como de sus pensamientos más apremiantes. Sabemos que mientras más se dé cuenta de sí mismo, más aprenderá acerca de lo que es él mismo. A medida que vivencia los modos en que se evita el “ser ahora” -los modos diversos como se interrumpe- también comenzará a vivenciar el sí mismo que ha interrumpido (Perls, 1976, p. 70).

En resumen, Perls considera al hombre desde el punto de vista organísmico y holístico, y rechaza el marco intelectual analítico que separa el hombre de su totalidad, deformando así la realidad. Mientras Freud consideró los síntomas neuróticos como un “retorno de lo reprimido” especialmente de la pulsión sexual infantil, Perls considera a la neurosis como “una insuficiencia de la consciencia para captar aquello que no puede ser aceptado por ella”, es decir, en gestalt la neurosis representa un déficit de conciencia o de darse cuenta; “un déficit de contacto más que una presión de contenidos” (Salama, 1988, pág. 7 - 8).

El concepto de la pulsión freudiana se refiere a una energía transformada de la pulsión sexual; la libido representa una dimensión dinámica, una polaridad en el conflicto psíquico, la cual es el objeto principal de la representación en el inconsciente, Perls pone más énfasis en la pulsión oral que en la sexual desde la publicación de su primer libro, *Ego, Hambre y Agresión* (1942), donde postula la destrucción de la experiencia en fragmentos “con una finalidad integradora; del mismo modo que el alimento debe ser previamente triturado para poder, luego, asimilarse” (Citado en Salama, 1988, p. 8).

Los conceptos analíticos básicos de la compulsión a la repetición y la transferencia sufren modificaciones temporales en la gestalt que cambian totalmente su relación terapéutica: los dos cobran una significación gestáltica de cómo la persona reproduce situaciones significativas pasadas en el presente, modificándolas con algo nuevo que no existía en el pasado. El concepto del inconsciente de Freud representaba todo contenido no presente en el campo actual de la conciencia; en la gestalt el inconsciente es la gestalt o el fondo de la figura (aunque para Perls el concepto de inconsciente no existe como tal). Así, en la gestalt el paso del inconsciente al consciente es el resultado de un darse cuenta, facilitado por el/la terapeuta en la toma de conciencia.

Como dice Salama: “La terapia psicoanalítica es una constante búsqueda en el pasado, en él se hallan las causas de los conflictos actuales. La gestalt es un sistema terapéutico que tiene sus bases en el aquí y el ahora, pero que también tiene en cuenta el pasado, pues en la práctica se puede ver como el paciente suele acudir al tratamiento con un gran deseo de mirar hacia atrás, hacia su pasado”.(Salama, 1988, pág.10).

De manera parecida el insight del psicoanálisis es “la percepción significativa del paciente de aquellos denominadores comunes de su conducta tal como le son señalados por el terapeuta” (Ibid, p. 10). El insight psicoanalítico es un aumento de la conciencia de la relación entre el paciente y su medio, con un correspondiente efecto positivo, mientras que el concepto de “darse cuenta” en la gestalt se refiere a la experiencia inmediata de la toma de conciencia como un proceso paulatino y personal de la emergencia de la figura del (tras) fondo.

Para concluir, ambos enfoques emplean técnicas terapéuticas basadas en una teoría de la personalidad. Los dos rechazan la intervención alopática o farmacológica y su objetivo común es quitar las barreras que obstaculizan a la persona en su búsqueda de una vida mejor. Las dos son terapias eficaces aplicadas a un nivel individual o grupal. Pero mientras el psicoanálisis es un método racional y analítico, centrado en el descubrimiento del por qué de las acciones o pensamientos de la persona, y con énfasis en el pasado, la gestalt es un método vivencial centrado en el cómo de las acciones o pensamientos y con énfasis en el aquí y ahora.

BIBLIOGRAFÍA

CASTANEDO, Carlos. (1988) *TERAPIA GUESTALT*. España: Herder.

FREUD, Sigmund. (1923) “*PSYCHOANALYSE UND LIBIDOTHEORIE*”. *Gesammelte Werke*. Vol. XIII. Citado en Jensen H. “Aspectos básicos del Psicoanálisis Freudiano”, en Castanedo C. (1993) *Seis Enfoques Psicoterapéuticos*. México: Manual Moderno.

JENSEN, H. “*ASPECTOS BÁSICOS DEL PSICOANÁLISIS FREUDIANO*”, en Castanedo C. (1993) *Seis Enfoques Psicoterapéuticos*. México: Manual Moderno.

JOSLYN, M. “*FIGURA - FONDO: GUESTALT - ZEN*”, en Stevens, J. (1987) *Esto es Gestalt*. Chile: Cuatro Vientos.

LATHER , J. (1978) *FUNDAMENTOS DE LA GUESTALT*, Chile: Cuatro Vientos.

NARANJO, Claudio. (1990) *LA VIEJA Y NOVÍSIMA GUESTALT*. Chile: Cuatro Vientos.

PERLS, Fritz. (1974) *SUEÑOS Y EXISTENCIA*. Chile: Cuatro Vientos.

PERLS, Fritz. (1976) *EL ENFOQUE GUESTALTICO: TESTIMONIOS DE TERAPIA*. Chile: Cuatro Vientos.

PERLS, Fritz. (1987) *DENTRO Y FUERA DEL TARRO DE LA BASURA*. Chile: Cuatro Vientos.

SALAMA, Héctor. (1988) *EL ENFOQUE GUESTALT*. México: Manual Moderno.