

Gestalt Terapia en Femenino.

(...)

Y ahora, viejita querida
¿Cómo he de curarme yo
Esta permanente herida
Que llevo en mi corazón?,
Que me ha hurtado la alegría,
La inocencia, la ilusión,
La confianza en la vida,
Y mi título de hija
Que contigo se marchó.

Fragmento de: *Como tantos otros pensamientos.*

Carmen Belmonte.

I. Resumen.

Dos son las reflexiones que me conducen a escribir sobre este tema. Una de ellas es una reflexión a propósito de una condición a priori sobre la que no hay posibilidad de elección, que marca en cierta medida nuestra manera de vivir y nuestra concepción del mundo: haber nacido hombre o mujer. La otra es considerar lo que hacemos con esto, los condicionamientos que nos impone la sociedad en la que vivimos, los conflictos que esto pueda ocasionar en cómo vivimos nuestra vida y en última instancia, la resolución o no de estos conflictos y de qué manera repercuten en nuestro trabajo cotidiano como terapeutas desde nuestra metodología, en este caso la Terapia Gestalt.

Soy mujer. Sería absurdo pretender que esto no afectara desde la elección del tema hasta la redacción del mismo, y mi intención, no es abstraerme de mi condición y presentarla como algo diferente de mí, sino más bien, plasmar en términos de proceso vital, de elemento co-constructor y co-creador del campo, parte de lo que hasta ahora me condiciona, con lo que me identifico y por tanto, con lo que me defino. (Es cierto que en esta condición hay factores

físicos innegables que de vez en cuando me sorprenden, aún hoy, por su correlación psicológica y/o emocional.)

En este escrito, quiero centrarme también, en los factores sociales, porque creo que aceptar con respeto y consideración, las diferencias entre las personas, es más fácil de predicar que de ejemplificar y creo además, que es en estas dificultades donde se dan luchas de poder agotadoras para cualquiera y generadoras de violencia. Ciertamente las luchas de poder no se dan sólo entre hombres y mujeres, y aunque yo quiera enfatizarlas aquí, tengo presente que podríamos utilizar un género neutro y que probablemente no cambiaría en mucho las ideas que arguyo. Así que, otra de las intenciones que me conducen a escribir en clave femenina, tiene que ver con un deseo de reconocimiento de los cómo y porqués han conducido a las mujeres, generación tras generación ha hacer de un modo determinado y claro, de los cómo y porqués podemos hacer diferente.

Busco la raíces en mi experiencia personal, tratando de mantener mi posicionamiento claro sobre el feminismo y los anclajes sociales de esta tendencia, y desde este prisma, focalizo mi atención en la práctica terapéutica y en las diferencias en la construcción del espacio terapéutico que, hipotetizo, se dan entre pacientes y terapeutas, por ser mujeres u hombres (además de otros factores comunes). Y es que, de la misma manera que las experiencias personales nos hacen desarrollar una sensibilidad especial para determinados temas, ser hombre o mujer es también un prisma determinante de nuestra experiencia vital, y como tal, debe filtrar nuestra aportación al campo terapéutico así como nuestra síntesis del mismo, a través de cualquiera de las funciones del self¹ con las que construyamos el encuentro.

II. Contextualización.

En nuestra cultura occidental, marcada por la tradición judeo-cristiana, tenemos las raíces de nuestro androcentrismo.

Que *la religión es el opio del pueblo*, es una afirmación muy cierta a mi juicio, en el sentido de que es un escape fantasioso o espiritual que ayuda a resignarse a “una realidad dolorosa” porque existe la creencia de una recompensa posterior: “y, -citando a Amelia

¹ Para más información sobre las funciones del *self* ver: Perls, F. Hefferline, R. y Goodman, P. (1951) *Terapia Gestalt. Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana*. Soc. De Cultura Valle-Inclán Colección Los libros del CTP. El Ferrol, 2002. En adelante PHG,

Valcárcel-, de ese deseo de infinito al renunciamiento sólo hay un paso, paso de nuevo facilitado por la tradición cristiana”². El poder político se sirve de esta creencia, de este deseo o renunciamiento para mantener una estabilidad impuesta verticalmente, y así controlar el cambio social o hacerse ilusiones de que lo controla. Citando de nuevo a Amelia Valcárcel: “La política es una actividad demasiado restringida que se hace la ilusión de dirigir transformaciones que la sobrepasan”³.

Así las cosas, en la vida privada nuestra capacidad de ajuste creador, se ve sometida a una tensión considerable, por ejemplo cuando nos posicionamos ideológicamente en un lugar que se queda al margen, en la periferia de lo considerado “aceptable”. Nos empezamos a enfrentar a determinadas tradiciones, cuando rompemos con la inmovilidad que las caracteriza y reivindicamos la diferencia como algo deseable. En este lugar, cada sujeto está catalogado, cuanto menos, en el terreno de lo extraño, lo que moviliza reacciones desde el entorno más cercano en forma de ondas como cuando tiramos una piedra en la quietud de un lago.

La ruptura de la homeostasis, surgida desde cualquier posicionamiento marginal, provoca un movimiento contrario tendente a restablecerla. Tal vez el miedo a lo desconocido, el miedo al conflicto, a la sana agresividad necesaria para la vida, a la toma de poder que supone un posicionamiento distinto de los convencionales, pueda explicar estas resistencias pensando en un plano intrapsíquico. Pensando desde un punto de vista social, el movimiento puede ser más violento, la suma de las resistencias antes mencionadas en una nueva totalidad con sentido para los que la integran, se moverá para neutralizar la semilla del cambio social nacida de la ruptura de la homeostasis que mencionaba arriba.

Tal vez ahora estaremos pensando en revoluciones sociales, en el deseo de cambio que empuja a determinados grupos sociales, y seguramente nos sentiremos identificados con unos más que con otros. Por ejemplo, qué sé yo, ¿con la Revolución de los Claveles?

Yo no conozco muchos cambios sociales de estas características, seguramente por mi poca fe en la capacidad de nuestras sociedades de facilitar estos procesos, que neutraliza mis indagaciones en este sentido. En cambio, sí tenemos innumerables ejemplos de cambios sociales dramáticos protagonizados casi siempre por minorías, a las que hemos dado en

² Valcárcel, A. *Sexo y Filosofía. Sobre “mujer” y “poder”*. Ed. Anthropos, 1991. Pg.25.
³ O.c.

llamar radicales y que han sido el chivo expiatorio de infinidad de dramas personales. Estas minorías, desde el aislamiento forzado a que se ven abocadas, luchan por ser escuchadas cada vez con más ímpetu, terminando muchas veces por caer en un círculo vicioso. “En efecto, la libertad vivida solitariamente induce a soluciones erráticas”⁴. Porque el exilio, la soledad y el aislamiento que provoca la marginación social, en mayor o menor grado, no permite vivir libremente desde el momento que impide la inclusión, el sentimiento de pertenencia a la comunidad y la participación en y de ella como miembros de pleno derecho, generando necesidades insatisfechas que son prioritarias para que otro interés pueda surgir. De esta manera, es fácil perder el sentido de lo que se quería hacer, el objetivo que nos empujaba inicialmente, y la reacción ante los intentos de neutralización no consigue el espacio suficiente para encontrar de nuevo el sentido inicial que nos condujo a proponernos determinadas metas.

El feminismo es uno de estos movimientos sociales que ha provocado crisis, tratando de liberar a la mujer del exilio al que ha sido sometida, tratando de reivindicar una posición que tiene que ver con el poder; poder en el sentido de capacidad y valor personal, de identificación histórica con figuras de relevancia social, de arraigo en una manera de sentir, de pertenencia a un género en el que podamos encontrar referencias que nos hagan sentir orgullo.

La violencia ejercida sobre las mujeres, ejemplifica, como diría Michael Vincent Miller una: “crisis de civilización, entendida ésta última a través de la incoherencia de la conducta” y los costes personales de esta “incoherencia de la conducta” son evidentes.

Faltaría por preguntarnos si es imprescindible pagar este precio hasta que la crisis conmocione a los individuos, para que estos hagan de nuevo ajustes tomando en cuenta los aspectos actuales del entorno, las posibilidades no tenidas en cuenta antes, es decir, para que en ellos se suscite la forma necesaria de agredir el campo y dejar de autodestruirse, porque destruir una parte de la humanidad, es destruir a la humanidad misma. Y es necesario llegar al conflicto, desarrollarlo y hacerlo patente, para que la crisis que provoque nos conduzca al vacío fértil del que puedan surgir nuevas soluciones⁵. Apaciguar el conflicto de manera prematura, puede parecer más fácil, pero no soluciona nada porque el movimiento que genera

⁴ Valcárcel, A.: *Sexo y Filosofía. Sobre “mujer” y “poder”*. Ed. Anthropos, 1991. Pg. 28.

⁵ Perls, F. S., Hefferline, R. y Gooman, P. (1951): *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Ed. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP, Ferrol/Madrid, 2002. (En adelante, PHG Volumen, Capítulo, Apartado, Párrafo).

el cambio, surge de la necesidad de ese cambio y bloquear esa necesidad, genera violencia procedente de la frustración. ¿Cuánta dosis de este tipo de violencia podemos soportar? ¿Qué cantidad de energía vital debemos emplear cada día para contener esta rabia?

Sostener el conflicto, desarrollarlo y por tanto, provocar una crisis, es un ejercicio de poder, un desarrollo de la capacidad para generar condiciones que promuevan cambios profundos que no se puede llevar a cabo en solitario, como casi nada. Además es una de las funciones que desarrollamos como terapeutas por tanto, es necesario que reflexionemos sobre ello y ésta es mi reflexión personal.

III. Ser mujer. Ser individuo.

A priori me encuentro con algo dado que está ahí antes de mi conciencia reflexiva, antes del primer proceso de individuación que consiste en diferenciarme del entorno: soy mujer. Partiendo de este momento en que se conoce mi sexo, voy a ser tratada, conducida y valorada por unas actitudes, unos valores, diferentes de aquellos por los que van a ser valorados los hombres; y no sólo eso, también voy a sentir de manera diferente cuando quiera y no pueda alcanzar metas para las que no me creen capaz por el hecho de haber nacido mujer. Por ejemplo, si emprendo una tarea destinada a uno de mis hermanos varones, corro el riesgo de no conseguir cumplirla adecuadamente y que, con ello, se confirme mi incompetencia genética, al tiempo que puedo obtener un reconocimiento extraordinario, siendo equiparada al valor de un varón, si acabo con éxito lo emprendido y probablemente, esta es una vivencia que los varones tendrán en otros sentidos. Aquí es donde el self actúa, de manera flexible en el mejor de los casos, por medio de alguna de sus funciones: yo, ello, o personalidad, o bien, donde las interrupciones del contacto vienen a sustituir este modo de funcionamiento. Todo esto depende de la historia personal de cada cual, de la masticación y resolución de los conflictos y en definitiva, del propio desarrollo personal.

Creo que estaremos de acuerdo en que la sociedad en la que una persona crece, establece qué es esperable para cada cual dependiendo de lo importante que sean diferentes aspectos. Por ejemplo, la raza fue un factor determinante hasta no hace demasiado tiempo. Factor que dictaba la condición de esclavitud o no. Y no puedo remediar hacerme eco de una información que me impactó cuando tuve conciencia para alcanzar a comprender su significado. En España, hasta los años 70 las mujeres debían obtener el permiso del padre o marido para tener una cuenta a su nombre en el banco, para la obtención del carnet de

conducir, o para poder viajar solas. El hombre, padre o marido, era responsable de ellas, el cabeza de familia, y sobre él recaía la dependencia del resto de los miembros de la unidad familiar.

Con la incorporación de la mujer al mercado laboral (aún hoy desigual), hay una movilización social considerable y empiezan a materializarse cambios necesarios en este sentido, aunque no suficientes. ¿En qué condiciones podrían darse estos cambios? Es necesario a mi juicio recorrer caminos distintos, las mujeres y los hombres, que generen nuevas maneras de entendernos, fundados en la necesidad del otro y en el reconocimiento mutuo, en la validación y la consideración de las diferencias como elementos que aportan riqueza al campo. Cambios, en definitiva, que converjan hacia una vida en común...

Para que estos cambios formen parte de nuestra manera de sentir y hacer, y no sólo de nuestra manera de pensar, tenemos que comprometernos, para hacer frente a las dificultades y apostar por nuestra elección convencidas y convencidos en lo más profundo de que esta elección está arraigada en nuestra manera de sentir. El primer escollo en el camino de esta elección, es resultado de la dificultad de elegir libremente. Es necesario en primer lugar, haber permitido la separación, la individuación, considerando las particularidades de cada persona, independientemente de su sexo al nacer. Este ejercicio de individuación, pasa por la conciencia de una misma, de los derechos que la asisten y pasa, por la toma de poder, por la reivindicación y el ejercicio de esos derechos considerados fundamentales en la sociedad en que vivimos.

Pero realmente la dificultad estriba en contestar a esta pregunta, ¿estamos eligiendo libremente en función de nuestras necesidades? o ¿se trata de una “*formación reactiva* contra el otro”⁶, tal vez en forma de orgullo obstinado o como agresividad ante la impotencia?

Uno de los propósitos de Terapia Gestalt es deshacer dualidades y según entiendo, estos propósitos se fundamentan en que tales dualidades no existen:

Lo que existe es una jerarquía dinámica entre el impulso, la inhibición del impulso y la “defensa” de la inhibición, es decir, una agresión suplementaria contra el impulso y una identificación con el introyecto que lo agrede.”⁷

⁶ PHG II, 14, 8, 2. La cursiva es mia.

⁷ PHG II, 14, 8, 2.

Es más que probable que en los primeros pasos de la individuación femenina, se den este tipo de identificaciones con introyectos a propósito de una determinada actitud ante la vida. El error que hemos cometido las mujeres y aún hoy seguimos cometiendo, es el de dejar que nos definan y definimos por negación, por oposición a, porque nos falta algo, y desde aquí acomodarnos por encima de nosotras mismas, es decir, destruyéndonos, aniquilándonos en aquello que somos que no se parece a la definición de “lo femenino”, o bien, adoptando actitudes postizas (formaciones reactivas) para demostrar nuestra capacidad, superar el reto y hacer como los demás definen que tenemos que hacer. Tenemos pues, una doble tarea, superar nuestra neurosis y superar nuestra condición femenina impuesta culturalmente, (no nuestro ser sexuado), para que ésta última, deje de ser condicionante de nuestro modo de vida y podamos ser como cada cual seamos.

Identificándonos cada uno de nosotros hombre o mujer, con unos u otros aspectos de nosotros mismos y de aquello que estamos contactando, podremos ir convirtiéndonos, mimetizándonos, para después separarnos y asimilar de manera que se iguale lo diferente, se transforme lo posible y pueda darse el crecimiento. Soy mujer, con estos deseos, con estas necesidades en particular, nacidas de mi propia historia personal y de lo que estoy haciendo con este bagaje, y en este camino, hasta que mis congéneres y yo aprendamos, cometeremos todos los errores.

Igualmente vale esto para los hombres. Si escribo en femenino es principalmente porque soy mujer y también, porque me solidarizo con el sufrimiento y la falta de libertad con la que han vivido generaciones precedentes. También hay otra cuestión, la intención de enviar un mensaje: es posible salir de la acomodación que tuvimos que adoptar durante mucho tiempo a lo largo de nuestra historia. El aprendizaje de hacer las cosas sin que se noten, de guiar las decisiones sin tomar responsabilidad en ellas y sin asumir la autoría, en definitiva, de no hacer ruido, no es necesario ya. Podemos hacernos oír con nuestra propia voz y además, debemos empezar a hacerlo, es nuestra responsabilidad, no sólo para con nosotras, sino también para con las generaciones que vienen detrás. Podemos y debemos mostrarles cómo hacer diferente, cómo utilizar toda la gama de colores. Como dice Jean Marie Robine⁸:

“La creación artística de un sí mismo es, sin duda, la creación primera de un sujeto, (...)”

⁸ O.c. Pg. 23.

Y más adelante:

“hablar de ajuste creador es decir que no podemos limitarnos al ajuste, a una adaptación, a una sumisión a las obligaciones del entorno (...). Creador abre a la transformación del entorno, a la posibilidad de elección, de innovación.”⁹.

Es necesario para las mujeres un proceso de individuación, entendiéndola como el camino por el cual se concibe a un semejante como alguien por descubrir. Es un paso de afirmación y responsabilidad dejar de ser objetos, para pasar a ser sujetos con nuestras idiosincrasias particulares. Nuestro ser mujer, es una condición a priori sobre la que no hemos decidido, sí podemos decidir en cambio, qué y cómo hacer con esta condición para, como diría Jean Marie Robine, “...tener un entorno y no tomarlo por un objeto”¹⁰ y también como diría este mismo autor, “¿Cómo asumir la cultura sin perder la naturaleza?”. Si esta es la meta como creo, preparémonos para tratar cotidianamente con la confrontación, para formar figuras fuertes y plenas de sentido que se impregnen del poder que les corresponda en cada caso. Citando a Jean Marie Robine de nuevo:

“Esta conflictividad es lo que permite la individuación, la asimilación de introyectos y su cortejo de confluencias, la externalización de las retroflexiones cronificadas o no, la verificación de las proyecciones y su integración, así como los encuentros con un funcionamiento del self restaurado en su capacidad de identificación y alienación.”¹¹

IV. Necesidad del otro.

Una vez más comprobamos la necesaria lentitud de los cambios sociales porque dar cabida a nuestra individualidad, no puede darse si no existe un cambio en todos los demás individuos que han de “(...) correr el riesgo de permitir que otra persona sea diferente de ella e igual a ella al mismo tiempo”¹².

Pensemos, a modo de ejemplo, a cuántos hombres conocemos que hayan tomado la decisión libremente, de hacerse cargo del cuidado de los hijos mientras su pareja queda encargada del mantenimiento de la estabilidad económica. Tal vez la razón de esto sea la

⁹ O.c. Pg. 24.

¹⁰ Robine, J. M.: *Contacto y relación en psicoterapia*. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile. 1999. Pg.278.

¹¹ O.c. Pg. 276-277.

¹² Vincent Miller, M. : O.c. Pg. 191

vergüenza que provoca una decisión así de cara al entorno social, y la confrontación personal con la que nos encontraríamos. Esta confrontación, nos plantea la necesidad de superar los introyectos que nos hablan de qué papel representar como hombres o mujeres, para que se nos siga considerando y respetando como tales.

Sin embargo hay otra razón. ¿Realmente alguna persona desea renunciar al reconocimiento social que se nos otorga con el valor que se da al trabajo que realizamos?, ¿Realmente valoramos igual el trabajo pagado, y por consiguiente reconocido, que el trabajo “gratuito”? La respuesta, evidentemente, es no. Y esta razón nos conduce a pensar en la necesidad humana del otro. Necesitamos del otro, de un semejante, del amor del otro, de su consideración para existir psicológicamente hablando, y también físicamente si llevamos este argumento al extremo. Fácilmente pensaríamos que hemos muerto si nadie a nuestro alrededor se diera cuenta de que estamos allí.

Si por algún motivo es difícil que las mujeres nos posicionemos como individuos, es sin duda, porque corremos el riesgo de perder el reconocimiento aunque éste sea realmente un pseudorreconocimiento. Si separarnos implica dejar de existir, no podremos hacerlo. ¿Qué es lo que la persona que sufre pide cuando acude a consulta? ¿Calmar su sufrimiento, escucha, atención, empatía, apoyo, clarificar las prioridades de su vida y situarlas en un orden más satisfactorio? ¿Podríamos resumir esto diciendo que buscan sus sueños perdidos y el permiso para guiarse por ellos? Esto implica una toma de poder, es decir, implica tener el coraje suficiente para afirmar lo que se quiere y lo que se necesita, la capacidad de dar cabida en un proyecto vital a estas necesidades y la habilidad suficiente para que las personas que nos sostienen psicológicamente nos apoyen en esta empresa, lo necesario, para no morir en el intento.

Es justamente en esta necesidad del otro, donde se posibilita o no la realización personal. No podemos ejercer el poder nacido del conocimiento de nuestro deseo, si en este ejercicio nuestras necesidades afectivas se ven mermadas hasta niveles peligrosos para nuestra supervivencia, y es el miedo a que esto ocurra lo que nos deja paralizados en una vida tal vez no muy feliz pero sí “segura..

Cita Amelia Valcárcel¹³

¹³

O.c. Pg. 53.

“..., las relaciones de las mujeres con la idea de poder no puede decirse que sean fáciles”

En efecto, en el mundo laboral por ejemplo, se nos ha acusado de adoptar un estilo masculino cuando tomamos puestos que requieren del ejercicio del poder jerárquico, o bien de haber llegado allí de forma poco ética, haciendo uso de la seducción, por ejemplo. Esta acusación justifica, entre otras cosas, la intención de ilegitimar y boicotear el ejercicio de las funciones propias de esos puestos, cosa que sucede también en el mundo masculino si bien, no están basadas en el hecho de que sean hombres.

Se nos exige ser y demostrar nuestra valía según unos estándares creados por quienes han detentado el poder hasta ahora, y quienes han organizado el estilo de vida de nuestra sociedad. Los pilares que sostienen este estilo de vida son muy conocidos y criticados por la mayor parte de las personas, sin embargo también la mayor parte, renuncian a la posibilidad de un cambio, bien porque lo ven utópico, bien porque la empresa les resulta demasiado ambiciosa, poco práctica y muy arriesgada. Buenas razones todas ellas, muy buenas. Todos necesitamos descansar después de una jornada de trabajo agotadora, en la que hemos tenido que desempeñar las funciones para las que fuimos contratados además de demostrar que las hemos desempeñado con eficacia.

Es nuestro estilo de vida el que nos encorseta, nos obliga a estar alerta de manera crónica, a perder la espontaneidad, la creatividad, la capacidad de síntesis novedosas. Nos obliga a tener que poder y nos hace olvidarnos de cuál es nuestro deseo que, dejamos aparcado porque no tenemos energía para perseguirlo. Éste es el resumen del modo de funcionamiento que todos conocemos muy bien, y que asumimos como generador de sufrimiento.

He aquí la semilla de las maravillosas contradicciones entre nuestro discurso reivindicativo y nuestra vida privada. La paradoja que se pone de manifiesto aquí, nos habla de la neurosis, de la fisiología secundaria (PHG 1951. II, 13, 9 y también II, 12, 2) Defender hechos consolidados, juzgar la injusticia de determinadas épocas históricas, si bien es necesario para renovar verdades que parecen inamovibles, es menos comprometido que prestar atención a qué y cómo hacemos cotidianamente. Éste es el reto: crear las condiciones de igualdad a nuestro alrededor y confiar en el efecto de onda expansiva que este hecho pueda generar, y al mismo tiempo, equilibrar los costes personales de esta toma de poder.

Dice Amelia Valcárcel: “(...) el saber es una condición compartida, un diálogo entre iguales”¹⁴. Este posicionamiento del saber como condición compartida, como diálogo entre iguales puede fundamentarse, con la profundidad que otorgaría a los ojos de todo el mundo, una revisión histórica, sacando a la luz figuras femeninas que, por ejercer en la sombra, parecen haberse diluido. Sin embargo, su verdadera fuerza, reside en el presente y representa compromiso, por su inmediatez y dinamismo, porque en él se manifiestan nuestros fantasmas junto con nuestras capacidades, y porque es en el presente donde vamos a contribuir a crear figuras que darán sentido a la experiencia, a nuestra experiencia y a la de aquellas personas que han contribuido en esa creación desde que existe la humanidad.

Miedo y deseo al éxito, a la libertad, al reconocimiento profesional, etc. Superar estos miedos o, lo que lo mismo conseguir estos deseos nos compromete como individuos a manejarnos con el poder, entendido como potencia personal, de forma explícita y no soterradamente como se ha venido dando a lo largo de la historia de las mujeres y, pretender que este traje no nos viene grande, es engañarnos a nosotras mismas, porque no hay suficientes referentes femeninos que nos guíen y que sean garantes de nuestra existencia. Es en esta idea donde el poder pierde sentido a favor de la potencia personal, de la capacidad de afirmarnos en nuestra manera de ser, de comunicarnos, de sentir, de amar, como mujeres, con nuestras diferencias y con el derecho a ser respetadas en esas diferencias.

V. La terapia.

La competitividad es la característica definitoria de la lucha de poder y ésta se traslada forzosamente a la terapia donde por diferentes métodos va a ser utilizada para conseguir un mismo objetivo, el reconocimiento. ¿De qué está hecha la lucha de poder?; de nuevo Amelia Valcárcel citando a Alfred Adler en Entendiendo la Naturaleza Humana:¹⁵

“(...) Mantiene que todo conflicto es un conflicto de poder o con un poder y que lo que determina la vida de los individuos, y quizá de los pueblos, es la lucha entre el deseo de hacerse valer y los sentimientos de inferioridad, trama fundamental que cualquier pedagogía refuerza”.

Tratemos de mirar ahora la situación terapéutica. Con los componentes que la caracterizan. De forma muy general, nos encontramos por lo menos, un terapeuta y una

¹⁴ O.c. Pg. 24.

¹⁵ O.c. Pg. 79.

persona que “quiere” trabajar uno o varios aspectos de su vida, con el fin de desenvolverse mejor con ellos; situaciones que no están siendo capaces de enfrentar de manera satisfactoria, o flexible y que les causan sufrimiento, a ellos y/o a las personas con las que conviven. Vemos cómo efectivamente, se dan situaciones en la vida de nuestros clientes y también en la relación terapéutica misma, que responden fácilmente a las ideas expuestas en la cita anterior, “...la lucha entre el deseo de hacerse valer y los sentimientos de inferioridad,...”.

Es fácil imaginar que desde la situación de quién acude a terapia, se establece con el o la terapeuta una relación desigual que es susceptible de repetir una trama semejante a la que conoce muy bien quien ha venido en busca de nuestra ayuda y que, probablemente es la que le ha traído a terapia. Es entonces, responsabilidad del terapeuta, introducir cambios en la relación con sus clientes que, sin menoscabo de su posición como “experto”, necesaria para el buen funcionamiento de la terapia, (porque hace posible el establecimiento de la confianza en que el terapeuta es alguien que puede ayudarme), faciliten la flexibilidad en el modo de relación que se establece entre la persona que acude a terapia y quienes mantienen relaciones, más o menos estrechas, con ella en la vida cotidiana. La relación terapéutica será mejor, cuanto más permita a quien acude en busca de ayuda mostrarse tal cual es, lo que posibilitará el trabajo, entre otros posibles, de estos aspectos relacionales.

Llega el momento ahora de hablar en otros términos de la idea de poder. El cambio pasa por darnos cuenta de la relación existente entre nuestras necesidades y las posibilidades del entorno e indudablemente, por darnos cuenta de la potencia transformadora que esta relación tiene. Si podemos introducir cambios en esta relación, veremos cómo se transforma y esto, nos proporcionará nuevos matices que seguirán abriendo posibilidades a la creación de nuevos modos de relación. Este movimiento puede crecer exponencialmente en la medida en que, nuestras necesidades y deseos nos empujen a seguir buscando y en la medida en que, nuestra neurosis no nos atrape en la resignación.

A mi modo de ver, las mayores dificultades en la terapia, se dan en el establecimiento de un tipo de relación que permita trabajar las resistencias en un clima de confianza y, a mi modo de ver, es exponernos en la relación esperando recibir al otro y comprobar que en esta recepción haya elementos suficientes para avanzar otro paso más, dar de nuevo y seguir esperando que lo que se va a recibir va a ser nutritivo.

Para el establecimiento de este clima, y desde la posición de mujer, ya que es ésta la que guía el presente trabajo, tenemos que pararnos a pensar qué elementos ofrecen confiabilidad al otro y si las experiencias con las que nos mostramos en la relación terapéutica contribuirán a fomentar esa confianza. De ahí que el cuidado con respecto a qué aspectos mostramos de nuestra vida privada tenga que ser exquisito y estar basado siempre en una valoración terapéutica del modo en que va a poder ser útil al otro. A mí particularmente me resulta difícil ser hermética en este aspecto, así que trato primero de comprobar la pertinencia de esta información en la terapia, en segundo lugar, de ser sincera y parca cuando contesto a preguntas de carácter personal y por último, trato de estar muy atenta a cómo llega esto a la otra persona.

Tengo que decir que no siempre el resultado ha sido satisfactorio y, que remontar una relación terapéutica que ha visto mermada su credibilidad, por el juicio de cualquier aspecto que haya conocido de mí la persona que tengo en terapia, me resulta harto difícil. Sin duda, he de afianzarme en mi posición y ser tajante, agresiva en el sentido que tiene de acción y transformación en el campo, y afianzada en esta postura un tanto artificial, por cuanto que rompe por momentos el dinamismo de la vida, tratar de ayudar a que la persona que ha venido a terapia pueda explicitar lo que supone para ella, en todos los aspectos posibles este conocimiento, desmenuzar lo que pueda estar dando forma a la relación terapéutica y utilizar estos elementos al servicio de quien acude a terapia. ¿Serán los mismos elementos para todo terapeuta sea este hombre o mujer? Yo creo que no. También creo, sin embargo, que a través del despliegue de estas particularidades podemos ejercer de forma satisfactoria la terapia, siempre que hayamos trabajado adecuadamente nuestra propia vida y estemos lo suficientemente atentos a los ecos que podamos provocar en la persona con la que estemos trabajando en cada momento.

Dicen Perls, Hefferline y Goodman:

“Es por el contrario, la injerencia de las fuerzas sociales “fuera de la piel” la que, deliberadamente, revoluciona el sistema interno espontáneo y llama a la psicoterapia. (...) un proceso para quitar las fuerzas políticas y económicas más lejanas y menos fiables de la competición, del dinero, del prestigio, del poder, impidiéndoles que se

inmiscuyan en el sistema individual fundamental del amor, la pena, la rabia, la comunidad, el parentesco, la dependencia y la independencia”¹⁶

Y como también dice Rubén Miró:¹⁷

“la psicoterapia es una relación con potencial terapéutico y no un ejercicio de poder personal. (...) y permite resolver aquello que impide desarrollar la potencia de la persona”.

El posicionamiento teórico tiene consecuencias metodológicas que conforman el estilo del terapeuta. Dejando al self (como elemento del campo) descubrir e inventar, y tratando de poner palabras a aquello que sucede en el campo, de lo que formo parte, será difícil, siendo receptiva a ello, no recoger y devolver transformados en una nueva síntesis, aquellos aspectos transferenciales que tengan que ver con mis presuposiciones, arriesgándolas y haciendo de ellos el punto clave de la sesión.¹⁸

Las consecuencias metodológicas de un posicionamiento como este en terapia, hacen que el terapeuta esté y sea sensible durante el proceso de contacto en la situación terapéutica. Como parte de “la situación”, la atención puesta en la estructura de la misma, en la relación, en el proceso de contacto que se está desarrollando en ese momento, haciendo aportaciones sobre lo que está sucediendo y ofreciéndose también en esas aportaciones con total sinceridad y genuinidad.

La elección de la forma de vida del terapeuta se manifiesta en su estilo, en su sensibilidad, fruto también de sus experiencias personales. Esto forma parte de la función personalidad del terapeuta, y como tal, es susceptible de ser transformada por el proceso de contacto al asimilar nuevas experiencias, y por esta misma regla de tres, el entorno es susceptible de ser transformado asimilando nuevas síntesis de lo acontecido en el proceso de contacto, en “la situación” terapéutica en este caso, por eso:¹⁹

“...la implicación del terapeuta (...) supone su propio crecimiento dentro de la situación, arriesgando sus presuposiciones”.

¹⁶ PHG: II, 9, 2

¹⁷ Miró Montés, R.: Trastornos de la personalidad. Una propuesta de intervención terapéutica desde la perspectiva de la terapia gestáltica. *Informació Psicológica*. Pg. 52-55.

¹⁸ PHG. II, 4, 11.

¹⁹ PHG. II, 4, 11.

Y por eso también, la terapia ejerce una función de transformación social; digamos que la experiencia de relación con el terapeuta, evoluciona desde un primer momento en el que el proceso de contacto aparece a hurtadillas, en el primer intercambio de impresiones, hacia una experiencia más nutritiva y comprometida, donde se pone en palabras cómo hacemos y nos hacemos, por contraposición a la definición inicial de quién soy y a la pregunta de qué me pasa.

En esa transformación personal de entenderme como objeto de estudio del profesional, a entenderme como sujeto frente a otro sujeto en una situación dada, está la semilla del cambio que por efecto de su onda expansiva remueve, sacude el entorno donde vive cada persona. Algo más se transforma cuando se palpa una realidad diferente, y aquello que parecía inamovible cobra sentidos que no había percibido antes.

Eva Aroca Belmonte.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Belli, G. (2003): *Mi íntima multitud*. Ed. Visor Libros. Colección Visor de Poesía. Isaac Peral, 18 – 28015 Madrid (2004).
2. Belmonte, C. *Tiempos*. Inédito.

3. Maitena Burundarena, (1998): *Mujeres alteradas*. Editorial Lumen, S.A., Barcelona, 2003.
4. Nora Rodríguez, (2004): *¿Qué tiene ella que no tenga yo? Por qué competimos las mujeres*. Belacqva de Ediciones y Publicaciones, S.L., Barcelona, 2004.
5. Perls, F. S., Hefferline, R. y Goodman, P. (1951): *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los libros del CTP. Ferrol/Madrid, 2002.
6. Robine, J.R. (1999): *Contacto y Relación en Psicoterapia*. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1999.
7. Todorov, T. (1995): *La Vida en Común. Ensayo de antropología general*. Ed. Santillana, S.A. Taurus, Madrid, 1995.
8. Valcárcel, A. (1991): *Sexo y Filosofía. Sobre “mujer” y “poder”*. Ed. Anthropos, 1991.
9. Vincent Miller, M. (): *Terrorismo Íntimo. El deterioro de la vida erótica*. Ed. Destino, 1996.