

Reflexiones sobre la teoría y la práctica del último Perls

Una pequeña introducción orientativa

Más allá de la experiencia inmediata, las personas abordamos la realidad de múltiples formas a través de las diversas disciplinas. Estas nos ofrecen miradas diferentes, y por ello enriquecedoras, que nos ayudan a entender mejor nuestro mundo. Perls como psiquiatra, psicoanalista, etc. estaba versado en algunas de ellas.

Con objeto de mostrar el hilo argumental de mis pensamientos sobre la relación entre la teoría y la práctica en el último Perls, empezaré este artículo narrando cómo describen la realidad las modernas neurociencias, para lo que me he basado en el trabajo de Antonio Damasio (1994, 2005). Continuaré centrándome en algunas características propias de los estados contemplativos. Y expondré cómo en la actualidad, y a partir de una mutua curiosidad, existe una estrecha colaboración entre neurocientíficos y místicos (Matthieu, R., Antoine, L. y Davidson, R.J., 2015).

El trabajo conjunto cuenta tanto con la capacidad contemplativa y las experiencias de los místicos, como con la competencia investigadora de los neurocientíficos. Siendo una puesta en común en la que objetividad y subjetividad coexisten y forman parte de un mismo proyecto.

Seguiré hablando de algunas características de las teorías propiamente dichas, extraídas principalmente del libro de Hempel (1973). Para concluir con la trayectoria personal y profesional de Perls (Bocian, 2015) y su desconsideración, manifestada en la última etapa de su vida, hacia la teoría del self expuesta en el libro "*Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*" (Perls, F. S., Hefferline, R. F. y Goodman, P., 1951). Al que me referiré a partir de ahora con las siglas PHG.

Nota: Aunque Perls estableció diferencias entre "*chickenshit*", "*bullshit*" y "*elephantshit*" (Perls, 1974); en el último apartado emplearé de forma genérica el de "*bullshit*" por carecer de importancia tal distinción para el tema que nos ocupa.

Algunos fundamentos de la neurociencia

Muy a groso modo...

Filogenéticamente podemos decir que tenemos tres cerebros biológicamente diferenciados; el reptiliano, el límbico y el neocórtex. Aparecieron en este orden, y cada uno de ellos recubre físicamente al anterior. El primero se encarga de las respuestas fisiológicas, el segundo de las emociones y los recuerdos, y el tercero de las funciones cognitivas. Lejos de anularse uno al otro, se complementan. De forma que hoy en día las personas tenemos más recursos y somos más adaptativos a nuestro entorno que nuestros antecesores.

Ontogenéticamente el cerebro se desarrolla de una menor a una mayor complejidad. Tanto aumentando el número de neuronas (principalmente durante el primer año), como el de sus conexiones sinápticas (a lo largo de toda la vida). Y ello manteniendo una continua y compleja interrelación entre sus partes con el correlato funcional correspondiente. Siendo que una posible disfunción en una de ellas afecta a todo el sistema.

Respuestas fisiológicas, reflejos, comportamiento, emociones, memoria, pensamiento. Están en nosotros intrínsecamente relacionados tanto biológica como funcionalmente, retroalimentándose de forma frenética y continuada.

Los descubrimientos aportados por las modernas neurociencias corroboran la idea expuesta en el PHG; somos un todo funcional indivisible e inmerso en nuestro ambiente.

Cada hombre posee el complejo sistema nervioso propio de nuestra especie. Y en su desarrollo como persona, siempre en relación con un otro, va aumentando sus capacidades de menor a mayor complejidad. Principalmente en los primeros años, y de ir todo bien, a lo largo de toda su vida.

Tenemos habilidades que compartimos con otros animales, y otras que son exclusivas de las personas. Como el lenguaje, que es eminentemente social y relacional (nadie aprende a hablar sin “un otro” hablante) y que es la base de nuestras reflexiones.

Empezamos, aún dentro de nuestra madre, escuchando hablar a otros. Y una vez fuera, relacionándonos mediante movimientos, llanto, gestos, etc. cargados de afecto en uno y otro sentido. Poco a poco aprendemos a pronunciar sílabas, después palabras, y más tarde frases enteras. Seguidamente vamos captando el significado de las frases y las peculiaridades de estas dentro del discurso. Y cada vez somos más capaces de entender y

expresar argumentos complejos, hasta llegar a formular predicciones y teorizar sobre lo que nos sucede. Con lo que llegamos a una mayor comprensión del mundo.

No olvidemos que somos seres sociales. Que el diálogo es cosa de dos, y que las teorías que podamos inventar no son exclusivamente nuestras. No solo porque en muchas ocasiones las hemos construido conjuntamente, sino porque nunca partimos de cero. Lo hacemos en base de lo hablado con, escuchado a, leído en el libro de...

Si como hemos dicho nuestras funciones están tan íntimamente relacionadas, ¿qué sentido tendría dejar de lado las funciones cognitivas más complejas (creencias, reflexiones, teorías)? Parece todo un sinsentido hablar de experiencia presente vs teoría. Pues vivimos el presente con todo nuestro ser, como un todo fisiológico/mental, del que el neocórtex y la cognición también forman parte. Contraponer experiencia y teoría es una forma de polarización que como tal necesita de una buena integración. Ya que la experiencia presente incluye también las experiencias pasadas, y entre estas se encuentran las teorías (asimiladas o no).

Experiencias contemplativas

A través de ciertos tipos de meditación, algunas personas consiguen situarse en ciertos estados mentales en los que desaparece el discurso mental. Durante este tiempo, el mundo en el que están inmersos se les presenta tal y como les llega a través de sus sentidos. Captan imágenes, sonidos, temperatura, presión, etc. Algo parecido a como deben de percibir el mundo algunas especies animales superiores carentes de lenguaje.

Incluso hay quien llega a perder la estructura y los límites de la realidad “fundándose con el universo”. De esto tenemos relatos que provienen de los místicos de las distintas religiones. Hoy en día contamos también con la experiencia de Jill B. Taylor (2008, 2009). Una neuroanatomista americana que, tras recuperarse de un ictus que sufrió en el hemisferio cerebral izquierdo, nos describe con todo detalle una vivencia de este tipo.

Jill nos cuenta su experiencia. Cómo se iba sintiendo y cómo cambiaba su percepción de la realidad durante la evolución del derrame cerebral. Al tiempo que nos ofrece una explicación teórica correlativa, de cómo éste iba afectando las diversas zonas neuroanatómicas del cerebro. Su conocimiento teórico le permitió entender, en los primeros momentos, lo que le estaba sucediendo, gracias a lo cual pudo pedir ayuda antes de verse impedida por la creciente afectación cerebral.

Entiendo que la diferencia entre los místicos y Jill es que ellos, tras muchos años de meditación, son capaces de reducir conscientemente la actividad de ciertas partes de su

cerebro. Y afortunadamente no necesitan de un accidente vascular para tener este tipo de experiencias.

Lo que he pretendido en este párrafo es ilustrar cómo el conocimiento teórico nos ayuda a entender mejor lo que sucede, lo que nos posibilita ofrecer una respuesta más adaptativa. Antiguamente las explicaciones de este tipo de fenómenos se daban desde las distintas creencias. Se hablaba de santidad, de estados de iluminación, etc. Posteriormente, de estar bajo los efectos de ciertas drogas, que al parecer pueden colocarnos en dichos estados de consciencia. Hoy contamos con las neurociencias, que nos ofrecen una nueva explicación del suceso que abarca la posibilidad del accidente vascular, de la meditación y de la afectación derivada de sustancias psicotrópicas.

En la actualidad monjes budistas y neurocientíficos mantienen una estrecha colaboración. Investigan los cambios del cerebro producidos por los estados contemplativos. Partiendo de la curiosidad, el trabajo y la reflexión de todos ellos surgirán las explicaciones que darán lugar a la teoría.

“El niño aprende creyendo al adulto... la duda viene después de la creencia” (Wittgenstein citado por Schulz, K., 2015). *“Examinar una creencia requiere más recursos cognitivos –y potencialmente plantea un riesgo mayor- que aceptarla sin más...”* por eso *“la duda solamente se da en sistemas nerviosos altamente desarrollados”* (William Hirstein citado por Schulz, K., 2015). El *“Creo en Dios”* de un niño de 5 años *“representa una creencia, una convicción no muy desarrollada... si eres el Papa, es claramente una teoría.”* (Schulz, K., 2015)

Nos relacionamos con el ambiente como un todo dinámico y complejo. Negar una parte de nosotros deviene en disfunciones. O en el mejor de los casos, en un detrimento de nuestras posibilidades. Viene a ser, exagerando, un reduccionismo del tipo; “somos lo que comemos”, “somos lo que pensamos”, “somos lo que hacemos”, etc. Cuando en realidad somos todo eso y mucho más, algo diferente. Como ya nos demostró en su día la psicología de la Gestalt; el todo es distinto de la suma de sus partes.

Conviene tener presente que las teorías forman parte de aquello que nos hace más personas. Y no solo por el lenguaje, que también, sino por nuestra capacidad creativa. Las teorías se inventan, y constituyen auténticas obras de arte.

De teoría y práctica:

A semejanza nuestra (somos los artifices) el corpus teórico es dinámico y flexible. Por lo que se modifica en el tiempo con nuevas aportaciones o descartes. Así, algunas teorías son complementadas, anuladas y/o sustituidas por otras. Todo con objeto de ofrecer una mejor y más completa comprensión del mundo. Cada teoría es pues en sí misma una auténtica “obra abierta”.

Los términos que se emplean en cada marco teórico nos sirven para identificarlo y saber de qué estamos hablando. Una teoría utiliza los conceptos y vocablos que le son propios. De esta manera, cuando oímos hablar de protones, neutrinos, masa crítica, etc. sabemos que se trata de una teoría física. Y además que es un modelo teórico posterior al newtoniano. Por otro lado, cuando escuchamos introyecto, ello, personalidad, polaridades, empatía, etc., sabemos que estamos hablando de psicoterapia humanista o de un psicoanálisis moderno. Y si contamos con más conceptos; voz media, frontera contacto, funciones del self, que se trata de terapia Gestalt.

Podemos aceptar el modelo biomédico; en el que las diferentes manifestaciones de disfuncionalidad de una persona son los síntomas de una enfermedad. Siendo que al eliminarlos solucionamos el sufrimiento de la persona y por ende su problema. O entender el mundo desde el modelo humanista; pensando que estas manifestaciones desadaptativas son la forma que la persona tiene de expresarse. Por lo que para saber lo que la hace sufrir, hemos de empezar por escucharla atentamente.

No resulta banal el hecho de aceptar uno u otro modelo teórico. Ya que tanto la práctica que se deriva de ellos, como los objetivos a alcanzar son diferentes.

Tener presente un marco teórico da coherencia a nuestra práctica. De no contar con este, nuestro trabajo en el contexto terapéutico deviene caótico; y el hecho de acudir a terapia, al bar a hablar con el camarero o a casa de un amigo, vendría a ser lo mismo. La formación (experiencial y teórica) es lo que nos posibilita facilitar las condiciones necesarias para que se pueda producir el cambio, y ello dentro de la relación co-construida con el otro.

La famosa frase “*el mapa no es el territorio*”, del creador de la teoría de la semántica general Alfred Korzybski, nos servirá para ilustrar con una metáfora lo práctica que resulta una buena teoría en el contexto terapéutico.

Cuando viajamos por un lugar desconocido (relaciones terapéuticas) nos es de mucha utilidad tener un mapa (teoría). Revisándolo podemos orientarnos en cada momento. Saber de dónde hemos partido, donde estamos, y hacia dónde queremos dirigirnos.

Somos conscientes de que el mapa no refleja todas y cada una de las características del territorio, y de que incluso puede contener equivocaciones. En cualquier momento podemos decidir cambiar de planes, como ir más lentos en un tramo del trayecto por ser este más agreste, o tomar otro camino para llegar de mejor forma a nuestro destino. Depende del “aquí y ahora” en el que nos encontremos.

En todo caso el recorrido no es virtual sobre el mapa, es real y vivencial sobre el terreno concreto. Y conforme uno va convirtiéndose en un auténtico viajero, quizás necesite consultar el mapa con menos frecuencia. Lo tiene asimilado y sabe lo que está haciendo. Con el tiempo, algunos llegan a constituirse en expertos viajeros. Son los que introducen modificaciones (ampliaciones, correcciones, etc.) en los mapas. La aceptación o no de estas modificaciones resultará de lo prácticas que les resulten a sí mismos y al resto de viajeros.

Lo dicho, “*No hay nada más práctico que una buena teoría*” (Frase atribuida a Kurt Lewin).

Teoría y práctica en el último Perls:

Cómo entiendo la desestimación hacia el PHG del último periodo de Perls: Lo importante para él, en el que fue su presente, era el aquí y ahora. Su “hacer” en la relación terapéutica. Nadie es capaz de ayudar a aliviar el sufrimiento de ninguna otra persona explicándole teoría o metodología. O reflexionando sobre ello delante de la misma, pues desaparece del presente y se queda solo abandonándola. En ese momento la teoría, si es figura, se convierte en “*bullshit*”. Es decir; en un sinsentido (*nonsense*), chorrada (*stupid*) o falsedad (*untrue talk*). Y esto es así porque en ese aquí/ahora, la teoría ha de quedar en el fondo (*background*) fortaleciendo la figura que es la experiencia relacional presente.

¿Qué hacía Perls, en la relación que mantenía con sus pacientes, para proporcionarles la oportunidad de vivir de forma diferente?, ¿cuál fue el camino que le permitió descubrir aquello que les ayudaba?. Sabía que en base a la relación con los demás desarrollamos experiencias patológicas. Y también sabía que es la relación con “un otro”, la que es susceptible de ofrecernos la posibilidad de superar el estancamiento que nos produce la repetición patológica. Es decir, seguir desarrollándonos.

Quiero destacar sus conocimientos de neurología, psiquiatría, psicoanálisis, psicología de la Gestalt y análisis del carácter reichiano entre otros. Con lo que entendía de las patologías derivadas del sistema nervioso, tanto las hereditarias como las ocasionadas por accidentes. De la afectación que los distintos fármacos tienen sobre las personas. De la diversidad de

formas en que las experiencias relacionales patológicas de sus pacientes habían derivado en patrones repetitivos llenos de sufrimiento. De cómo percibimos e interpretamos la realidad; tanto en los aspectos comunes propios de nuestra especie, como en los diferenciales de cada uno de nosotros. Y de la relación entre las diversas experiencias patológicas y su afectación en el organismo como un todo cuerpo-mente indisoluble.

Con este pequeño repaso he pretendido, simplemente, citar algunas de las principales características de cada uno de estos campos de conocimiento en los que Perls estaba instruido. Y que le sirvieron para construir su crítica al psicoanálisis (Perls F., 1942), y posteriormente desarrollar las ideas que le llevarían, junto con Laura Perls y Goodman, a formular la Terapia Gestalt. Conocimientos que sin duda Perls aportaba a la relación terapéutica, ya que formaban parte de su *background* (función personalidad de su self-en-contacto). Esto le permitía, entre otras muchas cosas, darse cuenta de si una persona se encontraba bajo los efectos de un fármaco; de si presentaba alguna alteración neurológica; de las peculiaridades en su forma de contactar; etc. En otras palabras, su saber teórico le proporcionaba toda una amplia gama de posibilidades dentro del campo co-creado con su paciente.

O siguiendo a Laura Perls; *“un buen terapeuta no utiliza técnicas, sino que se aplica él mismo a las situaciones, echando mano de todos los conocimientos, las habilidades y las experiencias vitales que haya asimilado y de todo lo que caiga dentro del campo de su conciencia en un momento dado. Por lo tanto prefiero hablar de estilos de terapia en vez de técnicas...”*. (Perls, L., 1977)

Sin sus experiencias de vida, incluido en ellas el conocimiento teórico, Fritz Perls no hubiera sido el mismo que conocemos. Y con toda seguridad no hubiera aportado las principales ideas que derivaron en lo que hoy conocemos como Terapia Gestalt.

De la misma manera, cada uno de nosotros poseemos nuestra propia experiencia y conocimientos que constituyen nuestro *ground* como personas y como psicoterapeutas. Es por ello que decimos que no hay dos relaciones terapéuticas iguales. Pues nadie, paciente o terapeuta, tiene el mismo *ground* que ninguna otra persona.

Como terapeutas, no nos sirve el *ground* de Perls ni el de ningún otro. Al menos mientras no estemos co-construyendo el campo con él. Por tanto hemos de acrecentarlo tanto con nuestro proceso terapéutico y experiencial personal, como con nuestro aprendizaje teórico. Así cuanto mayor y de más calidad sea nuestro *ground*, mejor para la relación terapéutica que co-creemos con nuestros pacientes.

Extraer el término “*bullshit*” (Perls, 1974 y 1975) del contexto de la última etapa de la vida de Perls, para abanderar cualquier tipo de terapia que presuma de no contar con base teórica alguna resulta ser, como poco, un muy imprudente sinsentido.

El problema aparece cuando intentamos definir el bagaje imprescindible que debe formar parte de un terapeuta. El que constituya un *ground* mínimo imprescindible. Ya que este *ground* es distinto en cada persona pues, entre otras cosas, ninguno asimilamos de la misma manera. De definir el bagaje necesario, se encargan distintas organizaciones de Terapia Gestalt distribuidas por todo el mundo. No existiendo consenso hasta la fecha.

En mi opinión lo importante es que cada futuro terapeuta, y cada terapeuta, sea muy consciente de estos requisitos mínimos establecidos por las distintas organizaciones, y del sentido que tienen. Y también de que ninguno de nosotros demos por acabado, nunca, nuestro proceso de aprendizaje en sus dos facetas; vivencial y teórica.

Bibliografía:

Bocian, B. (2015). *Fritz Perls en Berlín 1893 – 1933. Expresionismo Psicoanálisis Judaísmo*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Bullshit (2016). *Cambridge Dictionaries Online*. Cambridge University Press. Recuperado de: <http://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english-spanish/bullshit>

Bullshit (2016). *Oxford Dictionaries. Language matters*. Oxford University Press. Recuperado de: http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/ingles_americano/bullshit

Damasio, A. (1994). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.

Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.

Damasio, A. (2005). *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?*. Barcelona: Destino.

Eco, U. (1969). *Obra abierta*. Barcelona: Planeta Agostini.

Hempel, C. G. (1973). *Filosofía de la ciencia natural*. Madrid: Alianza Editorial.

Matthieu, R., Antoine, L. y Davidson, R.J. (2015). *En el cerebro del meditador. Las nuevas técnicas de neuroimagen arrojan luz sobre los cambios cerebrales que producen las prácticas contemplativas*. Investigación y Ciencia. Recuperado de:

<http://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/numero/460/en-el-cerebro-del-meditador-12725>

Perls, F. S. (1973). *El Enfoque Gestalt y Testigos de Terapia* (20ª ed.). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F.S. (1975). *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F.S. (1974). *Sueños y existencia. Terapia Gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. S. (1942). *Yo, hambre y agresión: Una revisión de la teoría y del método de Freud*. Ferrol: Sociedad de cultura Valle-Inclán.

Perls, F. S., Hefferline, R. F. y Goodman, P. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana* (3ª ed.). Ferrol: Sociedad de cultura Valle-Inclán.

Perls, L. (1977). Visiones verdaderas y falsas de la terapia Gestalt. Castanedo, C. (ed.), *Viviendo en los límites* (1ª ed., P. 139-147). Valencia: Promolibro.

Schulz, K. (2015). *En defensa del error. Un ensayo sobre el arte de equivocarse*. Madrid: Siruela.

Taylor, J.B. (2009). *Un ataque de lucidez: un viaje personal hacia la superación* (1ª ed.). Barcelona: Debate.

Taylor, J.B. [jillboltetaylor] (2008, febrero). Un ataque de lucidez [archivo de vídeo]. Recuperado de: https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight