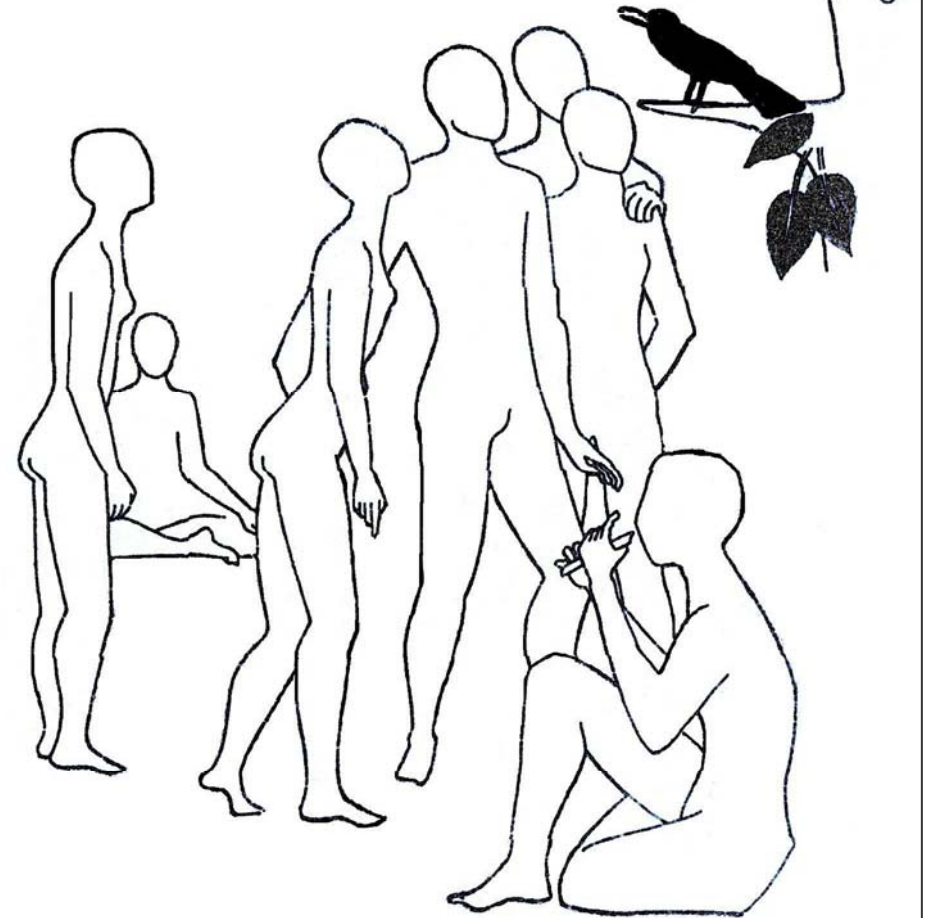


# ATENCIÓN AQUÍ Y AHORA TERAPIA GESTALT



Este texto pertenece a: Ps. Elard Sánchez G.

Dra. Julia Z. de Baranchuk

Al Dr. Guillermo Vidal, que peleó a mi lado,  
contra mis fantasmas privados.  
Y a la Dra. Adriana Shnake, Nana, la Brujita,  
que me enseñó los pases mágicos para exorcizarlos

**ABADON EDICIONES.**

©1996 - Abadon Ediciones

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11 723

Impreso en Argentina / Printed in Argentina

Se prohíbe su reproducción total o parcial.

## AGRADECIMIENTOS

*A mis antiguos compañeros de aquel primer grupo gestáltico de autogestión, Víctor Palmen, Guillermo Vidal, Celia Huberman, Gina Gioia, Marta Slemenson, Martín de Oro y Ernesto Schraier. A ellos les debo mis primeras experiencias con estas técnicas.*

*A los Doctores Bernardo Ficher, Dickie Grimson y Miguel Vayo junto a quienes viví largas horas de aventura y descubrimiento, que son los Laboratorios.*

*A los jóvenes profesionales que se integraron en los distintos grupos de estudio y formación, quienes, como diría Winnicott, me pagaron por enseñarme.*

*A Sonia La Torre, Alejandra González y Raúl Kersenbaur, quienes hicieron posible la primera edición de este libro. Por su cuidado personal en la diagramación y el armado.*

*A mis amigos de AGBA que criticaron y auspiciaron este libro.*

*A todos ellos, y sobre todo, a mis pacientes amigos, que se comportan conmigo como amigos pacientes, mi más hondo agradecimiento.*

## PROLOGO

*Este libro está dirigido a quienes están haciendo su primera aproximación al mundo de la Terapia Gestáltica. Para los jóvenes terapeutas, es un intento de ordenar secuencias de experimentación, en un lenguaje que les facilite el reconocer y reconocerse en las distintas temáticas en que se refleja la neurosis de nuestra gente. Para los no profesionales, mi deseo es producir inquietud y estímulo que puedan aprovechar para el autodescubrimiento*

*Esta segunda edición, incorpora al capítulo ya existente de lenguaje corporal, la descripción del trabajo con síntomas y la relación con el lenguaje popular, como modelos de comprensión del mensaje contenido.*

*Al capítulo de Parejas, incorporo la conceptualización teórica de la problemática de la pareja, y un esbozo, a modo de juego, de un "contrato de convivencia", conveniente, tal vez, para la profilaxis del fracaso de la vida en común.*

Julia Z. de Baranchuk

# TERAPIA GESTALTICA

No pienses en las cosas  
que fueron y pasaron:  
Pensar en lo que fue  
es añoranza inútil.  
Pensar en el futuro  
es impaciencia vana.  
es mejor que de día te sientes  
como un saco en la silla;  
Que de noche te tiendas  
como una piedra en el lecho.  
Cuando viene el comer,  
abre la boca.  
Cierra los ojos  
cuando viene el sueño.

Po Chu Yi

La terapia gestáltica es un tratamiento basado en la filosofía existencial, que se ocupa del hombre en tanto fuerza finita que obra por su cuenta y riesgo en relación consigo mismo, con los demás y con las cosas.

Aunque Freud revoluciona la psicología con el concepto de "determinismo" que alcanza a las manifestaciones psíquicas, luego de haberse impuesto en la ciencia imperante en el mundo, no escapa, sin embargo, al romanticismo del siglo XIX que ve en el hombre la manifestación de fuerzas infinitas, Eros y Thanatos, los instintos que lo trascienden.

En el ámbito de la causalidad, la pregunta del científico es ¿por qué? y la respuesta, inexorablemente, se abre a una racionalización que pretende abarcar el todo como una realidad perfectamente cognoscible a través del pensamiento lógico. Si hasta las ciencias físicas fueron abandonando este esquema que no satisface la posibilidad de comprender los fenómenos, es obvio que un lema tan complejo, como lo es la realidad del hombre estudiada por el hombre, no podría dejar de suscitar voces: en disonancia con la rigidez de un determinismo que limita el conocimiento a lo conceptual.

Dos grandes disidentes post-freudianos son Wilhelm Reich por un lado y Carl Jung por otro. Reich se conecta con la realidad visible y perceptible corporalmente. Intenta la lectura corporal de lo que está ocurriendo aquí y ahora. Concibe al hombre como un ser capaz de bloquear el libre flujo de la energía vital y cósmica, a través de sus procesos neuróticos. La unidad de energía sexual que para Reich es sinónimo de energía vital y cósmica y que asimila al orgasmo, es el orgón, y el sistema, a través del cual la energía se expande o acantona, es el sistema muscular. Es así como Reich llega a establecer el círculo vicioso de la neurosis que termina por convertir al hombre en un ser preso de sus contracturas neuróticas, que él llama "coraza muscular".

Por otra parte, Jung atiende a un fenómeno de índole enteramente diferente. Se trata del conocimiento sensible, derivado de la experiencia místico-religiosa afín al budismo. Este constituye un modo oriental de aproximación al conocimiento, ajeno al pensamiento causalístico occidental y referido a la sincronicidad de los fenómenos. Es a través de esta sincronicidad que Jung explica la energía cósmica e individual por medio del inconsciente colectivo.

La terapia gestáltica fue concebida por Perls en la década del 60, y se apoya con importantes modificaciones, en la teoría reichiana. De la psicología de la percepción toma el concepto de fondo-figura, que también emparenta la teoría de Reich con los aportes del budismo Zen.

A Perls le cupo el privilegio de ser quien instrumentó para la praxis psiquiátrica los elementos que los existencialistas, incluido Jaspers, también psiquiatra, aportaron al conocimiento filosófico.

Como Jung y el budismo, la terapia gestáltica se apoya en la noción de "aquí y ahora", y hace hincapié en el reconocimiento de lo obvio (...una rosa es una rosa, es una rosa, es una rosa...). Del budismo tántrico extrae la noción de continuum de conciencia (los yogas de la atención). Como Reich trabaja con el lenguaje corporal, y a todo esto se le suma la contribución fundamental de Perls, que consistió en la re-creación, por medio de una técnica hondamente vivencial, de la posibilidad de cerrar "hoy" situaciones inconclusas del "ayer", a través de trabajos cargados de emoción y motricidad, para los que se emplea un lenguaje cabal en el que lo verbal tiene una importancia relativa.

Los postulados que sustentan este modo de operar sobre la neurosis constituyen una filosofía que excede los límites del tratamiento del hombre enfermo, para convertirse en un estilo de vida, que queremos reivindicar para el hombre sano.

Al igual que Reich, Perls identifica el libre flujo de la emoción con la idea misma de salud, considerando al hombre como un organismo inmerso en un ambiente con el cual establece un equilibrio de intercambio constante. El hombre y su ambiente constituyen, pues, el objeto de estudio de la terapia gestáltica, y los modos de bloqueo de la energía, el corazón mismo de las diferentes estructuras neuróticas.

# EL “QUE ES QUE” EN GESTALT

Así como tus partes saben que son  
partes tuyas, así tú debes saber que  
somos partes de la humanidad

Theodore Sturgeon

Los principios en los que se apoya la gestalt: el reconocimiento de lo obvio, el libre fluir en el aquí y ahora y el continuo de conciencia, son explicitados como pautas para el proceso terapéutico. Participan de la paradoja castanediana de ser al mismo tiempo herramientas para la lucha y aquello que se quiere conquistar. Son instrumentos que facilitan el ingreso a un mundo experiencial y conceptualmente nuevo, nuevo por dos razones; una porque es novedoso para el neurótico acceder a un mundo carente de neurosis, y ésto vale para cualquier tipo de psicoterapia. La otra, porque se trata de un modo de vida, más allá del concepto de salud o enfermedad que filosóficamente se erige sobre los principios ya enunciados.

**Reconocimiento de lo obvio:** Es imprescindible insistir en la importancia de reconocer lo obvio, que es todo aquello que podemos registrar a través de nuestros órganos perceptivos o de su prolongación en el campo de la ciencia física o química. Obvio es “lo que es”. Adjudicarte un significado que trascienda a “lo que es” es trasladar ‘lo que es’ al reino de “lo que podría ser”. Si, por ejemplo, alguien se está moviendo, lo obvio es ese movimiento, y no la motivación o finalidad que, podríamos atribuirle libre fluir en el aquí y ahora; “Aquí y ahora” deja de ser un concepto cuando se logra no interrumpir lo que se está sintiendo ni forzar acción alguna en relación con ese sentir. “Aquí y ahora” es la experiencia misma. La experiencia es tiempo presente, lo que pasó ya es recuerdo, y lo que va a ocurrir no existe. Experiencia es tiempo y espacio en el reino de lo sensible. Cuando se da

como pauta a los pacientes, les explicamos la importancia de ir registrando lo que van sintiendo a medida que lo van sintiendo, corporal o anímicamente. Estas sensaciones pueden estar vinculadas a sí mismo o alguna otra persona, respecto de la cual se les pide que abandonen ideas previas o historias en común. Así también, traten a sus recuerdos, sueños, fantasías, no como algo que ya ocurrió, sino como algo que está ocurriendo. Esto es actualización. También, les alertamos respecto de sus expectativas, ana o catastróficas, explicándoles que la angustia les delata cuando se han salido del presente para intentar controlar el futuro. La operación que sienten circula por la brecha abierta entre el presente y el futuro.

**Continuo de conciencia:** El continuo de conciencia – herramienta implica un permanente trabajo sobre la atención a cada pequeño acto cotidiano, a cada sensación y sentimiento que se experimenta e incluso a las distracciones y fugas, tanto más frecuentes cuanto mayor es el grado de neurosis.

El trabajo sobre la atención es descrito en el punto correspondiente a reaprendizajes en el capítulo “Herramientas...”

De todos modos, cuando es usado como pauta, nos remitimos a preguntarle algo, que para nosotros es evidente en ese momento: “¿Te das cuenta qué estás haciendo con tus manos? ¿Qué sientes en este momento? ¿Qué tienes ganas de hacer?”. Porque neurosis es interrupción. Es bloqueo de la energía. El neurótico usa distintos modos para lograr sus objetivos. Diferentes maneras de evitar el libre fluir de la emoción y su concreción en sensaciones y movimientos que tienen precisa localización en diversos grupos musculares.

El otro aspecto a ser tenido en cuenta está ligado, también a la interrupción, pero esto hace a la vida toda y no sólo a una emoción determinada. Se trata de una clara censura existencial y está vinculada a lo que Perls llamó “capas de la neurosis”, Perls describe la estructura neurótica como compuesta de cinco capas o estratos. Capa de los clichés: Esta es la capa de la banalidad cotidiana: ¿Cómo está usted? Y otras frases armadas. Puede llamarse también la capa de los lugares comunes. Incluye, más profundamente, las conductas que adoptamos

Cuando jugamos nuestros roles sociales. Aunque Perls no se refiere a esto último, se me ocurre visualizarlo como un esfumado entre esta capa y la que podríamos llamar verdaderamente la capa de los roles. En la capa de los roles sociales, clichés desarrollamos nuestra peculiar manera de comportarnos de acuerdo al rol desempeñado. El gesto con el que nos vinculamos con el conductor de un taxi, la majestuosidad con que se pasea un profesor, la gravedad paternalista de un médico la “simpatía” de un vendedor. El lenguaje cotidiano llama a esto roles, de ahí que es fácil la confusión con la siguiente capa que corresponda a los roles

psíquicos.

Capa de los roles: Así como no puedo imaginar al distinguido profesor manteniendo la distinción en la intimidad de su cuarto de baño, en la capa de los roles la máscara que nos ponemos cuenta con nosotros como público al que va dirigido el espectáculo. Yo puedo imaginar que de veras soy generosa y magnánima, o impotente como un bebito o severa y lúcidamente moral. Además la frecuencia hecho mano a determinadas conductas que forman parte de las descripciones de las distintas personalidades y de los tratados de psicopatología, me induce a creer que yo “soy” así o de esta otra forma, que este es mi modo de ser o mi patología personal. Sin embargo, No deja de ser rol y las emociones que acompañan a este juego pertenecen a una capa mas superficial de esta estructura “acebollada” que soy. Porque puedo penetrar mas profundamente en mí que esto. Y si sola o acompañada me arriesgo a aventurarme más profundamente que ésto. Y si sola o acompañada me arriesgo a aventurarme más allá de mis miedos (punto fóbico) caigo de lleno en un nivel mas profundo de mi ser. Capa de la antiexistencia: Cuando renunciamos a jugar roles (yo no soy ni esto ni lo opuesto) la vivencia se corresponde a la nada existencial, percibida muchas veces como niebla, oscuridad, vacío. El quedarse detenido al borde de esto constituye el “impasse”. El impasse es vivido como la seguridad última ante el miedo a la muerte. Un punto nada más separa este modo de existir de lo desconocido: el punto fóbico. Atravesarlo es entrar en una nueva forma de existencia y el impasse asegura la posibilidad de quedar adherido a un modo de vivir sin vivir, conocido y tranquilizador. ¿Cómo se sale del impasse? Del impasse no se sale. Es semejante al cristal que nos cierra el paso en el laberinto de los juegos infantiles. Sólo se puede retroceder y tomar por otro camino, que permita esta vez salvar el obstáculo del punto fóbico. Cuando se es atravesado (pequeño gran acto de arrojo existencial), se cae en la capa que Perls llamó implosiva. La vivencia es la del cierre de todas las puertas. Y la postura parece la de alguien que quisiera meterse adentro de si mismo. Permanecer en esta situación lleva un tiempo variable.

A veces el pasaje por la misma es tan rápido que pasa casi inadvertido. Otras veces transcurre un tiempo considerable. La división entre capa de antiexistencia y capa implosiva está al servicio de la claridad expositiva. Es difícil reconocer un límite entre la vivencia de la nada y la conducta corporal implosiva. Cuando seguimos de cerca un trabajo al que acompañamos hasta con nuestra respiración, es difícil poder determinar en qué momento tomamos aire y nos lo guardamos preparados al salto nosotros también, al vivo pasaje de la vida a la muerte. Porque lo que ocurre es que de pronto algo crece en este “vacío fértil”. Y crece al punto de producir un estallido de todo el ser. La capa explosiva es la salida de todo lo que germinó y creció. Es un himno de vida. Perls distingue cuatro modos de “explotar”: hacia la ira, la alegría, la pena y el orgasmo. De todos modos, la intensa

motricidad y emotividad de esta explosión deja a quien lo vive de modo similar al que acabara de vivir un orgasmo. La explosión equivale al cierre de una gestalt incompleta. Y el bienestar que lo acompaña, con su cortejo organísmico de respiración, ritmo cardíaco y relajación muscular, son nada más que el reposo previo a la formación de una nueva gestalt. Más allá del problema de salud y enfermedad es la vida misma del hombre la que se expresa a través del libre fluir de la emoción, de la absoluta conciencia de su existir y de la "total disponibilidad" de la energía para hacer frente al restablecimiento del equilibrio entre lo interno y el ambiente (homeostasis).

La terapia gestáltica apunta a la integración de la personalidad, permitiendo rescatar aquellos aspectos alienados del individuo, puestos afuera, y rechazados en los demás, proyecciones, que llevan una carga tal de energía que la personalidad toda se empobrece y desvitaliza en el esfuerzo de mantenerlos alejados.

Estas proyecciones se refieren no sólo a aspectos vividos como desagradables para el sujeto, sino también a aquellas partes de su cuerpo y de su sensorio, que de algún modo vive como no propios, lo que Perls llamó "hoyos de la personalidad" Es así, que muchos "ponen" (proyectan) sus ojos en los demás, en lugar de usarlos para mirarlos, y de éste modo, lo que consiguen es sentirse mirados y hasta perseguidos por los otros. Si lo que "donan" son sus miembros, entonces, se sienten verdaderamente paralíticos, pretendiendo que los demás provean a sus necesidades.

En terapia gestáltica también nos interesamos en que el individuo se vea libre de introyectos. Esto significa que ideas y opiniones que no le son propias y que fueron "tragadas" por él sin digerir (órdenes maternas, modos de vida familiares), pasen a ocupar precisamente los huecos; dejados por las proyecciones, y de este modo, la personalidad se ve afectada por una estructura de pseudo integración, inarmónica y desvitalizada.

Nos importa también, el reaprendizaje de nuevas formas de conducta más. Acordes con su situación actual. Frecuentemente, observamos que nuestros pacientes echan mano a conductas que antes les fueron útiles, y hasta lograron mantenerlos con vida, y que hoy no les sirven para nada o les impiden manejarse con "la flexibilidad" que las distintas situaciones del vivir requieren,

Por eso concedemos importancia al entrenamiento motor, sensorial y lingüístico que abren nuevas perspectivas al reaprendizaje de diferentes maneras de ser y estar en el mundo.

La terapia de grupo permite, en mayor medida que el tratamiento individual, el acercamiento del individuo a su núcleo fóbico, ya sea a través de la propia experimentación, o como resultado de la identificación con el trabajo de los otros. También, por la mayor facilidad con que en el seno del grupo se realiza el rescate de proyecciones. De ahí que tanta gente se resista a "hacer grupo". Es más "violatorio".

Las relaciones humanas, basadas en el juego de depositaciones y proyecciones, de introyecciones e identificaciones, ofrecen un mosaico fascinante, donde los propios límites se funden en una marea de semejanzas, aproximaciones y rechazos, cuya mera enunciación basta para dar una idea que engloba, tanto a las dificultades *de la tarea* de esclarecimiento, como a la manera de encararlas. Encontrarnos con los demás, es hacerlo con nosotros mismos, con nuestras partes dispersas, con nuestras polarizaciones, para integrarnos. El grupo es el continente, es el receptor, es el trasmisor, el sensibilizador de energías descargadas o reprimidas. Todo lo que ocurre en él es aquí y ahora, y con eso trabajamos, con lo que logramos juntar, la energía dispersa. Es con esta energía que nos movemos, única que nos permite sentirnos cuenta, y rescatar así esa parte negada y bloqueada que alienamos en nosotros. Cuando los seres humanos se encuentran en un grupo con el propósito expreso de ser verdaderos consigo mismos y con los demás. Cuando disponen de tiempo suficiente para que esta verdad florezca. Cuando están atentos a su proceso interno y a sus circunstancias, y nada que venga del pasado irrumpe, ni se entregan a ningún tipo de especulación acerca del futuro. Cuando se permiten sumergirse totalmente en su "aquí y ahora". Entonces, pueden permitirse el gozo siempre renovado de estar vivos, crecer en cada contacto, responsabilizarse por entero de su propia vida y de las consecuencias de sus propios actos y palabras. Y sentirse creativos individualmente y con los demás.

Claro que ésto implica dos condiciones: Verse libre de los fantasmas del pasado, y estar entrenados en el arte de conectarse con sus sentimientos y sensaciones para saber darles curso sin interrumpirlos y con plena conciencia.

Es así, que los ayudarnos o sumergirse en el mundo de la vivencia, a agudizar los sentidos y a hacerse dueños de su imaginación, a transformar los "como si" en "sí", a actualizar sueños y recuerdos. Los fantasmas que acosan al neurótico son sus odios históricos (introyectos de los que no se ha liberado aún) y que no percibe como tales. Muchas veces revisten la forma de un amor inadecuado, sumiso y sin fuerzas.

Sus miedos irracionales están también vinculados a sentimientos históricos; y sus objetos, son los mismos que los de sus odios: las tremendas, sobrecogedoras, amadísimas y terroríficas figuras de papá y mamá.



La frustración, vivida como destino, pertenece a esa lejana época, y es traída hasta nuestros días a través de una firme vocación de fracaso. El desvalimiento, real "allá y entonces", sólo es la forma que revisten los hoyos de la personalidad "aquí y ahora". (No tengo brazos, no tengo piernas, dame de comer en la boca que así no me muero). A través de ésto, los psicópatas, por ejemplo, desarrollan el encanto que creen necesitar para sobrevivir. Siendo el proceso psicoterapéutico, un proceso de darse cuenta, "siendo el objetivo de nuestra terapia, como el de todas, la integración del hombre, esto es la aceptación de sus aspectos rechazados y la liberación de aquellos que no le atañen, nosotros nos valemos de recursos que facilitan este darse cuenta, a través de nuevas formas de expresión que no privilegian la verbal.

La terapia gestáltica en los grupos ha ido enriqueciéndose desde los primeros trabajos de Perls hasta nuestros días. Para Perls el grupo sólo existía como telón de fondo, el campo donde se desarrollaban sus experimentos. Su visión consideraba como figura, únicamente a la persona que ocupa "la silla caliente", quien realizaba su trabajo, fuera éste la resolución de una queja o el trabajo con sueños. El grupo sólo tenía para Perls cualidades de figura, durante los breves instantes en que lo utilizaba para facilitarle al paciente de turno, el cierre de sus gestalts incompletas, a través de la posibilidad de una creciente discriminación en la ecuación figura - fondo. Zinker conceptualiza explícitamente su tarea como terapeuta gestáltico, a través de una dinámica en la cual el grupo sólo ocasionalmente actúa como fondo, y la alternancia figura-fondo es rica, variada y permanente. Nosotros, en nuestra tarea, nos sentimos más cerca de Zinker. Con los sueños, por ejemplo, nos movemos permitiendo que en un primer momento, funcionen como propiedad exclusiva del soñante, para luego instrumentarlos como propiedad de todos y creación colectiva.

El trabajo de psicoterapia en un grupo, contempla dos aspectos: el de tratamiento propiamente dicho, que implica el trabajo sobre la neurosis (proyecciones, introyecciones, confluencia, re-troflexión, deflexión, que son los bloqueos de la energía según Perls), y el de la reestructuración de la personalidad a través del aprendizaje de un modo de vida más pleno, que incluye la posibilidad de una utilización más amplia de las propias instancias.

Nuestro rol como terapeutas gestálticos, es el de acompañantes del proceso, inductores de experiencias, proveedores de pautas elementales y guías de los que llamamos "trabajos" (diálogos con los aspectos introyectados o proyectados por el sujeto). Así los ayudamos a distinguir entre sensación o sentimiento por un lado, y pensamiento, juicio y fantasía por otro: Les alentamos también a asumir responsabilidad plena frente a lo que sienten, sin ceder a la tentación de atribuírselo a los demás, y menos aún a imaginar que no son ellos mismos los que

están sintiendo (... "vos me das dolor de cabeza", "te siento tan desamparado").

En todo caso con lo que nos encontramos es con el bagaje del paciente. Lo que él nos trae: la queja. Lo que nosotros vemos: su cuerpo. Y siempre lo que acontece: su relación consigo mismo, con el terapeuta y con el grupo.

El terapeuta, a su vez, dispone de un repertorio variado, propio de la terapia gestáltica, de trabajos propiamente dichos (ver "Quejas"), un peculiar modo de trabajar los sueños, las fantasías dirigidas y los juegos y ejercicios.

La diferencia entre paciente y Terapeuta es formal, circunstancial y temporal. Por debajo de las apariencias, el encuentro de unos y otros produce modificaciones profundas en ambos. Las herramientas que Castaneda pone en manos del guerrero (hombre que quiere llorar la batalla del conocimiento y conquista de sí mismo) son las mismas para terapeutas y pacientes. Ambos cuentan con el miedo que es inherente a esta clase de lucha. El respeto por el enemigo (conocimiento de las propias resistencias), el estado de alerta (los ejercicios para fortalecer la atención sirven a este fin) y la confianza en sí mismo, que en el terapeuta va creciendo a la par que la de su paciente, que nace y se fortifica. El alta, pues, es para ambos.

Jamás nos permitimos interpretar o explicar, porque el mundo del otro nos está vedado: sólo podemos inferir algo a través de nuestras propias vivencias como personas. Además, el flujo constante figura-fondo, que es el devenir de nuestra experiencia sensible, no puede ser fijado en el tiempo para ser explicado, sin que ello detenga el ritmo de la vida. Porque "figura" es lo inmediato, lo que surge del interior del ser o de su circunstancia ambiente. Figura es la experiencia, el aquí y ahora y la necesidad. Es lo que clama por su inmediata satisfacción, tan sólo para volver a integrarse a un fondo del que ya surge una nueva figura. Este ritmo, esta alternancia figura-fondo, es la vida, y nosotros llamamos gestalt a esta alternancia.

Como terapeutas, nuestra tarea es contribuir al cierre de las gestalts que quedaron incompletas, es decir ayudar; a acabar con las situaciones inconclusas. Como seres humanos, nuestra tarea es la de todos: volver al fondo lo que nunca debió salir de allí, porque no se nutre del aquí y ahora.

# HERRAMIENTAS: DE LAS QUE USA EL TERAPEUTA

Escucha, ¿puedes hacer ésto  
por mí, tu magia? ¿Me puede  
hacer retroceder?

P. Ouspensky

El encuentro entre paciente y terapeuta constituye un acto de amor y crecimiento y también es una lucha que se libra en un campo al cual ambos acuden unidos de las herramientas que les son propias. El terapeuta dispone del diálogo entre opuestos que llamamos "trabajo", de la posibilidad de poner en escena, a modo de personajes, los elementos que integran el sueño, de utilizar las ensoñaciones diurnas en las fantasías dirigidas, de juegos y ejercicios.

Estas herramientas se usan de manera diferente, según el momento de la terapia y el objetivo que nos propongamos, el lugar donde estamos y la peculiar manera de bloquear su energía, que utiliza nuestro paciente. Como no se nos ocurriría salir a pescar con un matamoscas, no consideramos oportuno usar una fantasía dirigida en la primer entrevista, o determinados juegos válidos en la experiencia de laboratorio, para trabajar en un grupo de terapia.

Disponernos de estas herramientas para accionar de tres modos diferentes, que son utilizados en forma sucesiva y alternada y a veces simultáneamente. Estos

modos de accionar son: la catarsis, el trabajo específico con los bloqueos de la energía y los reaprendizajes.

El primero responde a lo anecdótico, que tiene que ver con la angustia de este momento del paciente, y fundamentalmente con el fin! de un "trabajo" que se resuelve en explosión. Cuando trabajamos con los bloqueos de la energía, lo hacemos tanto con la anécdota como con la estructura neurótica. El reaprendizaje va más allá de la mera neurosis y tiene que ver con los "hoyos de la personalidad", con los aprendizajes que la vida no ofreció, con nuestra concepción de modo de vida gestáltico.

## INDUCCIÓN A LA CATARSIS

La capacidad de un individuo de expresar sus emociones por vía de la catarsis, es un elemento importante para nosotros, que tratamos de detectar en la primera entrevista y que nos preanuncia la mayor o menor dificultad con que nos tropezaremos en el curso de la terapia.

Obviamente, no siempre está presente, ya que existen personalidades que difícilmente puedan acceder a ella, las personalidades obsesivas, por ejemplo. Lo que está presente, desde el comienzo mismo, es el anhelo del terapeuta de que su paciente llegue a ser capaz de mostrarse como el ser dolorido que es, y probablemente también lo sea del propio paciente, que intuye que su camino hacia sí mismo, pasa por la quebradura de su armazón rígida.

La catarsis, pues, está presente en esta primera entrevista como un hecho real o un anhelo. En todo caso, como propuesta terapéutica.

La catarsis es también, un fin en sí misma, cuando, corresponde al momento final de un trabajo. En el capítulo correspondiente a "Quejas..." veremos que el "darse cuenta" del paciente no es una mera constatación intelectual, sino una profunda reacción orgánica plena de emoción y movimiento. La posibilidad de una reacción catártica en grupo, es mucho más frecuente que en el curso de una terapia individual, debido al juego múltiple de proyección-identificación.

*Ejemplo: El sueño de Nora*

*Nora es una muchacha que se auto desvaloriza permanentemente, tanto, que el grupo, afectuosamente burlón, le hace coro algunas veces.*

*Nora: (actualizando su sueño al contarle) Estoy parada cerca de un montón de basura.*

*Grupo: (A coro) Y ésta es mi existencia. (Carcajada general)*  
*Terapeuta: Dejan que Nora se arregle sola con su sueño.*

*Nora: Pasa un automóvil, y alguien, creo que una mujer, arroja una hermosa cartera nueva sobre la basura. No recuerdo más*

*Terapeuta: Sé la cartera*

*Nora: (Acomodándose como cartera) Soy linda y nueva. No soy nada espectacular. Soy más, por lo que significo que por lo soy. Aquí estoy entre la basura, esperando que me vengan a sacar. La que me tira no da la cara, lo hace por detrás.*

*(Al oír esto, Alicia, una chica del grupo, se yergue Sonrojada, los ojos brillantes y la expresión de mucha rabia, parece que va hablar, pero a una señal del terapeuta, vuelve a reclinarse, contra los almohadones mientras las lágrimas le corren por la cara.*

*Nora: (Sigue) Soy blandita, soy cálida, soy de color marrón, chatita y suave. Tengo cierre y una tira muy larga. Estoy aquí sobre la basura.*

*Terapeuta: Sé la basura*  
*Nora: (Arrojándose desmañadamente en el piso) Soy una gran superficie sucia, soy informe. (Alicia sigue florando) Soy negra, soy oscura. Estoy encerrada. Nadie me distingue*

*Terapeuta: Haré un diálogo entre cartera y basura*

*Nora-basura: Me molesto que te destagues. A vos te miran y a mí no. Quiero que te vayas, éste no es tu lugar. Si te quedas voy a ensuciarte.*

*Nora-cartera: Yo tampoco quiero estar acá. No quiero mezclarme con esto que sos vos. Yo tengo que estar en otro lado. Yo no puedo salir sola. Me tienen que sacar. Quiero que me cuiden y que no me ensucien, que me quieran y que no me tiren.*

*Nora-basura: Quiero que te vayas. Si no te vas, te ensucio. Te vas a tu lugar o te venís conmigo.*

*Nora-cartera: Yo me quiero ir, pero no me puedo ir sola, no puedo moverme. Tengo que estar esperando que -me vengan a buscar.*

*Terapeuta: ¿Te das cuenta de algo?*

*Nora: (Llorando) Sí, me encerré a mí misma en un callejón sin salida*

*Terapeuta: Decíselo a Nora:*

*Nora: Nora, te metiste en un callejón sin salida. Tenés que encontrar La vuelta*

*Nora: ¡Ayúdame! (Llora)*

*Terapeuta: ¿A quién le pedís ayuda?*

*Nora: ¡A mamá! (gritando) ¡Mamá! ¡Mamá!*

*Alicia: (Llorando) No va a venir ¡No oye!*

*Nora: ¡mamá!*

Terapeuta: Decile a tu mamá lo que querés de ella.) (Poniéndole en frente un almohadón)

Nora: Mamá, estoy en la basura. Acá me dijiste que debía estar, estoy sola como vos querías, ¿querés que vuelva a vos?

Terapeuta: Transforma tu pregunta en afirmación.

Nora: Sola estoy bien. No voy a darte el gusto. Puedo estar muy bien sola sin vos. (Llora abrazada al almohadón).

Terapeuta: ¿Estás segura de lo que estás diciendo?

Nora: No, pero debe ser así. Tengo que liberarme de una vez por todas.

Terapeuta: Cambia "tengo" por "elijo"...

Nora: Elijo liberarme.

Terapeuta: (Que se fue aproximando lentamente a Nora, a quien mantiene suavemente abrazada contra sí) ¿Seguro que querés liberarte? (Aumenta la presión del abrazo).



Retirándose al rincón del brazo y la rodilla ávida de que la tranquilicen...

Thomas S. Elliot

Nora: (Todavía confortablemente apoyada contra él) Si, ya sería hora de que me moviera por mí misma. Terapeuta: Ya veo. (Aumenta la presión).

Nora: (Riendo) ¡Oh, no! Ya te conozco la artimaña. Vas a apretar hasta que esté molesta, así lucho con vos para salir. No da resultado.

Terapeuta: (Soltando el abrazo) ¿Tenes alguna idea mejor para salir de ésta?

Nora: (Llorando) ¡No te enojés, por favor! No sé qué me pasa.

Pido ayuda y cuando viene, la desvalorizó. Estoy cansada de este juego y no sé como acabarlo. Alicia: (A la terapeuta y a Nora) ¿Me dejan a mí? Terapeuta:

(Retirándose del centro) ¿Te parece bien, Nora? Si, Alicia, pasa.

Alicia: Nora, me quedé enganchada con una frase que dijiste cuando contacte el sueño: la que me tira no da la cara, lo hace por detrás" (Nora asiente. Alicia acomodándose un almohadón frente a ella) Mamá me tirás sin dar la cara. No puedo pelear con vos, sos dulce y amable por fuera, pero si confío en vos me decís cosas tan jodidas... Y lo peor es que tardo en darme cuenta de que me herís, y no puedo reaccionar nunca.

Alicia: (Mudándose de sitio, ocupa el lugar de su madre) Hijita, si todo lo que hago lo hago por tu bien. Yo te elijo la ropa porque vos no tenes buen gusto, y te aconsejo sobre tus amigos para que no vayas a tener sorpresas desagradables.

Alicia: (Se pone enfrente) ¡Oh, mamá! ¡Ya basta! ¡Estoy cansada de tus críticas! ¡Déjame en paz! (Con cada frase va dando un golpe sobre el almohadón)

Nora: (Llorando, se acerca a Alicia y la abraza) ¡Ay, Alicia, de cuántas cosas me doy cuenta ahora! ¡Yo soy igual que tu mamá, igual que la mía! Yo también tiro la piedra y escondo la mano, yo también pido ayuda y la desvalorizo. (Ahora mirando a todos, mientras sostiene aún la mano de Alicia) Que bronca me da darme cuenta de ésto, de que soy blandita y encantadora por fuera.



¿Pasó en realidad todo esto?  
Carlos Castaneda

*y tan agresiva de modo solapado, me doy cuenta de que debo aprender a tirar mi bronca de frente como vos, Alicia. Creo que hoy aprendí muchas cosas. Gracias a todos.*

## TRABAJOS SOBRE BLOQUEOS DE LA ENERGÍA

Proyecciones: Aunque en el caso que referimos, lo más visible es la reacción catártica "en cadena", lo cierto es que ambas muchachas se beneficiaron cada una con el trabajo de la otra, en varios sentidos. Hasta entonces Alicia había rechazado en Nora "su agresividad", mucho más visible para ella en su compañera que en sí misma. Ambas hallan la forma de reconciliarse consigo mismas cuando consiguen sentirse receptivas y tolerantes respecto de la otra, y la inversa también es verdad, se acercan mejor a la otra al rechazarse menos a sí mismas.

El proyector empezó su carrera siendo un introyector. Comenzó tragándose a mamá y papá, pero fundamentalmente se tragó sus críticas a él. El proyector es hijo de una mamá y un papá que no gustaban mucho de su retoño y no cesaban de hacérselo saber. Así fue como desde el principio, el futuro proyector fue algo así como la suma de las cualidades negativas. Más adelante se tragó también las órdenes. "Vos no debes ser de manera alguna ésto horrible que sos". Y entonces, finalmente, la aceptación: "Sí, mamá. Sí, papá. Yo no soy mentiroso, Juancito es mentiroso; y María es mala con sus papás, y vos sos un traidor y mi compañero de oficina es taimado" A veces tendrá razón y a veces cometerá grandes errores. De una manera u otra está renunciando a la parte que le toca en la conducción de su propia energía, y el resultado es un sentimiento de impotencia para realizar cambios por sí mismo.

El rescate de proyecciones es un hecho que promovemos en los grupos, no sólo porque es fácil, y por lo tanto, uno de los primeros pasos en el camino de la integración que alienta a los siguientes, sino porque además contribuye grandemente a la cohesión grupal.

Hay un juego que consideramos "clave" en el inicio de un laboratorio, luego de las presentaciones, y que llamamos genéricamente: "Agresiones y echadas". El objetivo inmediato es el de "vaciar la zona intermedia", al decir de Perls, ésto significa impedir que en el límite de contacto entre uno y otro de los integrantes, se establezca y tome volumen un espacio virtual, ajeno a la experiencia. Corresponde a la zona de fantasía recuerdos y "fantasmas".

Este juego tiene tres etapas, de las cuales la última corresponde al rescate de las proyecciones. Está descrito en el capítulo "Laboratorio". Es hermoso mirar los rostros de los integrantes de un grupo cuando leen la transcripción de lo que fueran antes sus expresiones verbales hostiles y reconocerlas como propias al agregar.

"Este soy yo" a sus recientes insultos: "Cobarde, este soy yo", "Insignificante, éste soy yo".

**Introyecciones:** Incorporar no es lo mismo que introyectar. Cuando incorporo hago mío lo que introduzco en mí. Lo convierto en mi propia sustancia. Para incorporar debo masticar, deshacer, digerir, transformar, retener lo que preciso para mi alquimia personal y excretar lo que no me sirve. Cuando introyecto, devoro, trago sin discriminar, sin deshacer y conservo el todo funcionando en mí a manera de quiste o cuerpo extraño. El cimiento está signado por ambos actos. Mientras devoramos a nuestros padres sutilmente los asimilamos al mismo tiempo y mientras los asimilamos sutilmente también fabricamos espacios en nosotros, a modo de compartimentos estancos para conservar de ellos, ajenos a nuestra conciencia crítica, aspectos que ni necesitamos ni nos placen.

Todos los caminos conducen a Roma. Todas las terapias enfrentan en un momento u otro del curso, estos dos formidables introyectos: mamá y papá. Lo cual no quiere decir que todos seamos introyectores, como modo habitual de utilizar nuestra neurosis privada para bloquear nuestra energía.

El introyector es aquél que se deslumbra con personas o ideas, que no discute, prueba ni analiza, y se devora hasta la entonación con que los "maestros" hablan. Una forma de introyectar, como mecanismo habitual, es el "extroyectar". Esto es, rechazado todo a priori, rebeldemente porque sí, sin conocer ni experimentar lo que se está rechazando. Es casi un mecanismo normal durante la adolescencia, este; doloroso período en que todas las armas son válidas para luchar contra un papá y una mamá que no viven sólo en el reino endopsíquico sino que alzan sus moles en el tangible mundo exterior. Muchos ganamos la batalla contra éstos. Aquello los interiores, son más difíciles de vencer.

El extroyector actúa como si sus fantasmas interiores estuviesen corporizados en todo lo que lo rodea, y rechazando al mundo, cree deshacerse de sus introyectos, sin percibir quede ese modo seguramente se somete a ellos más que nunca.

Al enemigo hay que conocerlo, como diría Don Juan, y lo primero es saber donde está.

Volviendo al sueño de Nora, vemos también como para ambas está presente la posibilidad de empezar a poner distancia con, un introyecto temible: el de la disconformidad materna, que ha sido "tragado" como una exigencia formidable a la que no es posible acceder jamás. Nada pueden hacer para conformar a mamá y nada puede hacer el mundo para conformarlas a ellas,

Esto significa, no sólo que lo que se tragaron puede no resultarles conveniente, sino también, y ésto es casi peor, que lo que les resultaría conveniente, no pueden usarlo como propio.

En realidad, fueron quedando tan empequeñecidas y arrinconadas que empieza a serles difícil darse cuenta de quiénes son. Seguramente, ellas mismas son las que menos se conocen. Los introyectos, solemos bromear, son "contagiosos". Obviamente, lo contagioso es la emoción. Nuestros grupos pasan así la etapa "mamá", la etapa "papá", con diferentes alternativas: "juguemos en el bosque que papito no está", "matemos a mamá", "nazcamos de nuevo", "mamita, nunca me dijiste que me querías", etc.

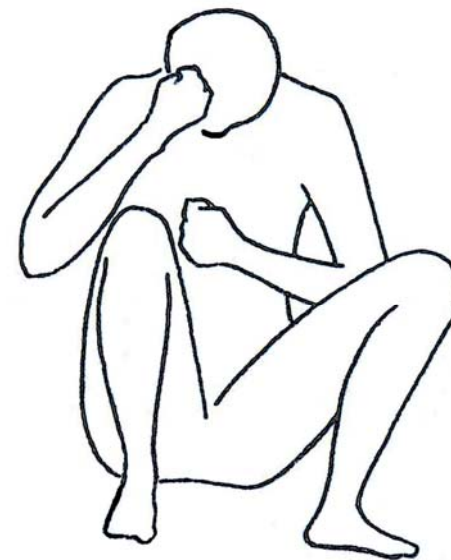
Mientras los terapeutas, que también somos hijos, vivimos la experiencia de crecer, de morir, de abrazarnos, de pelear con nuestros pacientes, un algo cada vez más verdadero y menos "transferencial" se juega entre nosotros, y es en el grupo, en su matriz cálida y reaseguradora, donde aprendemos todos a despojarnos de aquello que no somos nosotros mismos, de nuestros introyectos.

*Retroflexión Mientras otro drama se va desarrollando en el centro de la habitación, esta vez el diálogo entre Pedro y su padre, pleno de reproches y exigencias, de reclamos y agresión Ricardo, en el "ruedo", se muerde los labios y se retuerce las manos. Uno de nosotros ya lo ha visto, y la mirada que nos intercambiamos significa: "Ocúpate de él, cuando termine con Pedro". Pedro ha terminado, cansado, emocionado, y sus compañeros se acercan para tocarlo, para estar cerca de él. Ricardo está pálido y alejado.*

*El más fornido de nuestro "staff", se le acerca y le ofrece un brazo: "Hacémelo a mí, deja de hacértela a vos mismo"*

*Ricardo no se hace rogar, y ya está rodando por el suelo con su terapeuta en un feroz forcejeo que representa un gran esfuerzo, físico. Todavía no sabemos contra quien lucha, sólo que tiene mucha rabia, que ya no está pálido sino rojo, y que no se muerde los labios sino que insulta.*

*El terapeuta también se enardece y uno de nosotros le toca el hombro para que se calme. Este no es "su" trabajo, sino el de nuestro paciente. Nosotros disponemos de otro ámbito, nuestras propias reuniones, para nuestros propios conflictos. Le lucha termina tan bruscamente como empezó, ambos se abrazan, se ríen y toman agua. Luego nos preparamos a escuchar*



Cuando el látigo golpeaba, era mi carne la que lo sentía  
William Faulkner

*Ricardo: No sé contra quién luché. Ni qué motivos tenía. Vos te diste cuenta de que yo estaba con bronca, yo no lo había percibido. Ustedes saben, nunca agredo. No sé si no puedo o no quiero. En realidad me peleé con mi jefe, que hoy estuvo estúpidamente injusto, con Marta que hoy me cargoseó con los chicos, con el colectivaro, que arrancó tan de golpe que casi me mato... No sé, me o peleé con mi vida de todos los días, con mi mansedumbre, con mi "Ricardo buenazo"... Me peleé y te gané... Gracias, viejo.*

El retroreflector renuncia a actuar sobre el medio y vuelca sobre sí mismo su propia energía, creando un canal de circulación dentro de sí, como un círculo vicioso, sin salida hacia el ambiente, levantando barreras de aislamiento entre él y el mundo. Pareciera que su refrán rector fuera "Hacerme a mí mismo lo que no me atrevo a hacerle a los demás"



Lo importante consistía en librarse  
de los viejos yugos y ataduras.

D. H. Lawrence

**Deflexión:** Este término es usado por Polster para indicar un modo de utilizar la energía, sin fuerza para dar en el blanco, en el contacto. Si bien existe un modo no patológico de contactar deflexionando (el lenguaje de la diplomacia, por ejemplo), el deflector patológico elude el compromiso del contacto enfriando la relación, hablando por demás, riendo sin motivo, restando importancia a lo que oye o dice. El sentimiento es de hastío.

El deflector es un "tontito al tum-tum". Actúa sobre el medio, pero carece de la posibilidad de comprenderlo. No se identifica, o bien, no se reconoce en sus identificaciones. Proyecta, pero no exactamente aquellas cosas que le molestan de sí mismo, sino a la manera de un vendaval que revolviere sin tino ni concierto, cualquier tipo de imágenes que puede abrigar de sí mismo. A veces, acierta por casualidad, pero es incapaz de invertir la suficiente capacidad de energía para obtener una retribución razonable.

El resultado es el fracaso de la empresa. Trabajar con el deflector, exige pericia e imaginación del terapeuta, más que las que son necesarias para manejar la neurosis presente en otros bloqueos. A veces, es útil invitarlo a oírse sumergirlo en juegos de gran vaivén figura-fondo con el grupo. En el capítulo "Juegos", hay descritos algunos que son útiles para enfrentar estas dificultades.

**Confluencia;** Así como los ríos que son afluentes de otro, asocian su caudal para marchar por un mismo cauce, las personas confluentes asocian su energía psíquica a la de otra con más vigor, o a la de su medio. Porque es más fácil. El propio cauce exige fuerza, vencer dificultades, abrirse paso, hacerse notar, el confluente no está dispuesto a pagar a precio de esfuerzo su libertad, y cuando puede, fuerza a otros a unírsele para sentirse acompañado y darse confianza.

Lo que realmente persigue es todo lo que él no es y hacerse cargo de su propia emoción le impone el esfuerzo de diferenciarse de los otros. De ahí que se muestre suave y aquiescente con los que él puede visualizar como "ríos principales", sin ofrecer competencia ni discrepancia. Así se cercena a sí mismo el más pequeño gesto contrarío al otro, deshaciéndose en disculpas y amabilidades. Básicamente, es un apaciguador.

Con los más pequeños, en cambio, se pone como ejemplo y los invita a asociarse a él en pensamientos y sentimientos. La confluencia resulta así "hereditaria" y a veces "contagiosa". La emoción personal que más fácilmente surge en el confluente, es el sobresalto ante la posibilidad de haber 'pecado'. Y el no confluente, que debe permanecer a su lado, por ejemplo en el grupo de terapia, lo que experimenta es hastío y trivialidad.

Cuando la relación con el otro se ve perturbada en el confluente, éste experimenta un sentimiento de culpa que es con el que se presenta a terapia. Cuando le enfrentamos con el resentimiento subyacente a su culpa, con sorpresa advierte que no lo había registrado. Y en general admite alivio luego de confeccionar su lista de agravios.

Así como el confluente se funde con el otro en el punto de confluencia, siente que también confunde y pierde los límites de sus distintas partes. Mientras traga para no dejarse llorar y asegura que no "puede" hacerlo, quizás hasta llegue a decir que no siente tristeza sino dolor de estómago, y muchas veces es cierto.

El confluente es un buen candidato para las enfermedades psicosomáticas. Si confunde bronca (hacia afuera) con la necesidad de mantener una conducta social adecuada, "tragándose" sus gritos o palabras injuriosas (hacia adentro) es posible que de esta acción derive un espasmo del tubo digestivo (cólico), y aún, que se perturbe la química de la digestión, con la consiguiente autofagia (úlcera). Se come sus sentimientos, se come la expresión de sus sentimientos, se come la mucosa de sus órganos, se "come" a "sí mismo".

Es a través de una paciente confrontación del individuo con los demás integrantes del grupo, y especialmente en la actividad lúdica, (que por sus características de intensa participación colectiva, atempera las ansiedades que la alteridad despierta), que el individuo confluente va organizando sus límites, y haciéndose capaz de trazar sus propios caminos.

## **TÉCNICAS PARA EL REAPRENDIZAJE**

El grupo psicoterapéutico ofrece el ámbito más propicio al reaprendizaje, que sea posible imaginar, además de la vida.

Si bien se da en él, en determinadas situaciones, un reaprender espontáneo, producto del encuentro de personalidades diferentes, nosotros organizamos el reaprendizaje en distintas áreas, como instrumento valioso de que nos provee la técnica de la terapia gestáltica, en cuya filosofía se apoya.

Este quehacer lo aplicamos fundamentalmente en el grupo, y en mucha menor escala en psicoterapia individual, ya que lo empleamos para capacitar al individuo, en el mejor uso de lo que posee como organismo y como ser humano, en relación consigo mismo y con los demás.

El reaprendizaje, como recurso terapéutico, incluye la práctica y el aprendizaje a través de la experimentación.

Práctica (ejercitación) y aprendizaje (experimentación) son utilizados para trabajar sobre un aspecto o varios de ellos, en forma combinada.

## **Reaprendizaje de la atención**

Entre los pilares que sustentan nuestro discurrir como personas que somos, habitantes de una gran urbe, en este mundo y en esta época, la atención es uno de nuestros grandes abandonados. Vivimos de prisa, ajenos al instante que transcurre, corriendo, para que mañana no se convierta en pasado mañana, y logrando en cambio que sea suplantado por ayer. El hoy se esfumó sin el recuerdo del sabor del café que bebimos, del rostro que se cruzó en nuestro camino, de las emociones que postergamos para cuando "haya tiempo".

La atención es el instrumento de la concentración. La dispersión es otro de los sinónimos de neurosis. Interrupción dispersión; neurosis, igual a vida desperdigada, no vivida, suspendida o postergada. Cuando centramos nuestra atención en algo, este algo cobra sentido para nosotros, y dialécticamente, nosotros: cobramos sentido para nosotros y ese algo. Todos gozamos, casi sin dificultad de lo no habitual, de lo que escapa a la rutina, como un viaje, un relato exótico, o un hecho insólito. Es que al recorrer una ciudad no conocida, prestamos atención, al saborear una comida nueva hasta cerramos los ojos para que ningún otro estímulo nos distraiga de éste.

Prestar atención es lo mismo que agregar minutos a la hora, y horas al día. El tiempo tiene otra dimensión cuando vivimos percibiendo y registrando. La posibilidad de hacernos cargo, de ser responsables, aumenta cuando reconocemos como propios nuestros sentimientos, pensamientos y actos, por el mero expediente de prestarles atención. Cuando entrenarnos nuestro lenguaje, lo que hacemos es prestarle atención o lo que decimos y a cómo repercute en nosotros. Prestar atención es entrenar la atención. Los budistas hablan de yoga, para referirse a este vivir prestando atención.

El yoga de la comida es un acto de acción de gracias, a la manera del ritual cristiano, pero desde el acto de comer. Consiste en llevar a la boca la primer cucharada del alimento, en total silencio y recogimiento, con los ojos cerrados, y conservar este bocado el tiempo suficiente, prestando atención a los sabores, texturas, temperaturas, consistencias, olores, mientras se mastica lentamente. Consiste, ni más ni menos, en "ser" el alimento. Cada acto importante de la vida tiene su yoga, el yoga del amor, ajeno a la búsqueda del placer instantáneo.



El yoga de la amistad, entre jóvenes que comparten la exaltación del deporte y el riesgo. Hasta el yoga de la muerte, en el que el morir no es un acto de soledad, de terror o de inconciencia farmacológica, sino un acto de conciencia plena, y de ayuda en la aceptación entre personas amantes.

En su libro "La Isla", sitio utópico, donde es posible vivir de acuerdo a claros principios de verdad y belleza, Aldous Huxley propone unos pájaros parlantes, los mirlos 'Mynah', que los habitantes adiestraron para que les recuerden la necesidad de prestar atención a su existencia. "Atención" gritan los pájaros y también "Atención a la atención". Y nosotros, como los pájaros, y también con conciencia de hombres, nos la pasamos gritando "Atención" desde las páginas de este libro, y en nuestro trabajo, y esto quiere decir que nos lo gritamos nosotros mismos, para no olvidarnos, en la fácil enajenación de la tarea, que estamos vivos y que somos nosotros.

## Reaprendizaje Sensorial

### Ejercitación visual

#### 1) Mirando un cuadro

(Muchacho de Circo, de Picasso, obviamente puede ser cualquier otro).

- Míralo atentamente y descríbelo.
- Cómo es esa persona, sexo, edad.
- Describí sus ropas: Ropas de acróbata, una toalla sobre los hombros.
- Describí su expresión: Fatigada, ausente, está traspirado, cabello pegado a la rara.
- Describí alguna característica física: Hombre; y brazos anchos, piernas finas,
- Imagínate su trabajo: Él espectáculo. Bailarín no puede ser por característica muscular. (La danza engrosa las piernas).
- ¿Qué acaba de pasar? Terminó una función o ensayo. Ropa, fatiga, transpiración y toalla.
- Característica de la iluminación. De dónde procede. Observa las sombras. De acuerdo a eso cómo es la habitación. ¿Dónde está ubicada?,
- ¿Dónde está Picasso?

#### 2) Observar las personas que forman parte del grupo hoy.

- Dividirse por parejas.
- Cada pareja se sienta espalda contra espalda.

- Se elige el orden que tendrán como pareja.
- Cada uno elige el A y B que la constituyen.

e) Los A describen la mayor cantidad de detalles que recuerden de la ropa, peinado y accesorios que usa B.

f) Los B describen la cara de A, dando indicaciones sobre mediciones con estas características: Distancia en cm. aproximados, del nacimiento del pelo al puente de la nariz. Distancia puente base de la nariz. Distancia base de la nariz-mentón. Esto es planos horizontales. En el plano vertical, imaginar uno central que atravesase el rostro longitudinalmente, dividiéndolo en dos meridianos a derecha e izquierda. Medir el ancho sien-meridiano, pómulo-meridiano, comisura labial-meridiano, y el ángulo exterior del maxilar inferior-meridiano.

g) Darse vuelta, corregir visualmente, cerrar los ojos, repetir, cambiar A por B.

#### 3) Seguir el dedo.

- Dividirse en parejas.
- Elegirse A y B.
- A con su propio ritmo bien neto, traza en el aire una figura geométrica regular y lo bastante amplia como que B siga el dedo de A en su recorrido sin dificultad. Es imprescindible que el ritmo sea siempre igual y sostenido, y no muy complejo. Al cabo de dos minutos B debe cerrar los ojos, e imaginar, recordando, el dedo de A, que debe seguir su trazado en el aire, Observando el rostro de B, debe ser posible, bajo sus párpados, ver el movimiento de los globos oculares. Al cabo de un minuto, se le pide a B que abra los ojos y constate si pudo seguir o no, sin ver, el dedo de A. Se cambia A por B y se repite el ejercicio, hasta conseguir que salga bien. Luego de cada intento A y B deben comunicarse lo que han sentido.

#### 4) Observar un segmento de la habitación encuadrado en el espacio que dejan las manos ubicadas a modo de visor, delante de los ojos.

- Mantener las manos siempre en la misma posición, observar atentamente.
- Cerrar los ojos, reproducir mentalmente, del modo más fiel posible.
- Abrir los ojos. Comparar y volver a cerrar.
- Seguir corrigiendo Hasta que no queden más detalles.
- Compartir la experiencia.

### Ejercitación auditiva

1) Presentarse a los demás: Yo soy mi voz.

Directamente me hago cargo de las cualidades de mi voz.

*Paula sentándose delante de cada uno: Yo soy grave, soy profunda. Tengo amplia resonancia. Cuando te quiero expresar mi amor, me quiebro. Delante de vos me agrando. Si te quiero mentir me hago chiquita, hasta casi desaparecer...*

Este ejercicio no sólo obliga a escuchar la propia voz, implica también el rescate para la persona entera de cualidades atribuidas a un único aspecto de la misma, y por lo tanto, alienadas y puestas fuera (mejor dicho, dentro).

## **2) Ruido de afuera, sensaciones de adentro.**

- Se invita a los integrantes del grupo a ubicarse acostados, con los ojos cerrados y se les dan algunas indicaciones para facilitarles el relajamiento muscular.
- Se les indica que presten atención a los ruidos que oyen, evitando ponerles nombre: automóvil, tren, canto de pájaros. Se les explica que traten de atenerse sólo al sonido, que no se creen imágenes visuales.
- Ahora deben concentrarse en sus sensaciones físicas. Deben recorrer su cuerpo tan exhaustivamente como les sea posible, registrando cuanto hallaren a su paso.
- A intervalos regulares (habitualmente dos minutos) se les hace cambiar su atención. Fuera-dentro. (Ruidos-sensaciones).
- Se les pide que comenten entre sí la experiencia. ¿Cuál les resultó más fácil? ¿Recorrer su cuerpo o escuchar los ruidos de afuera? ¿Cuál creen que duró más? ¿En cuál se distrajeron más?

## **3) Oírse la voz. Hablar en jitanjáfora.**

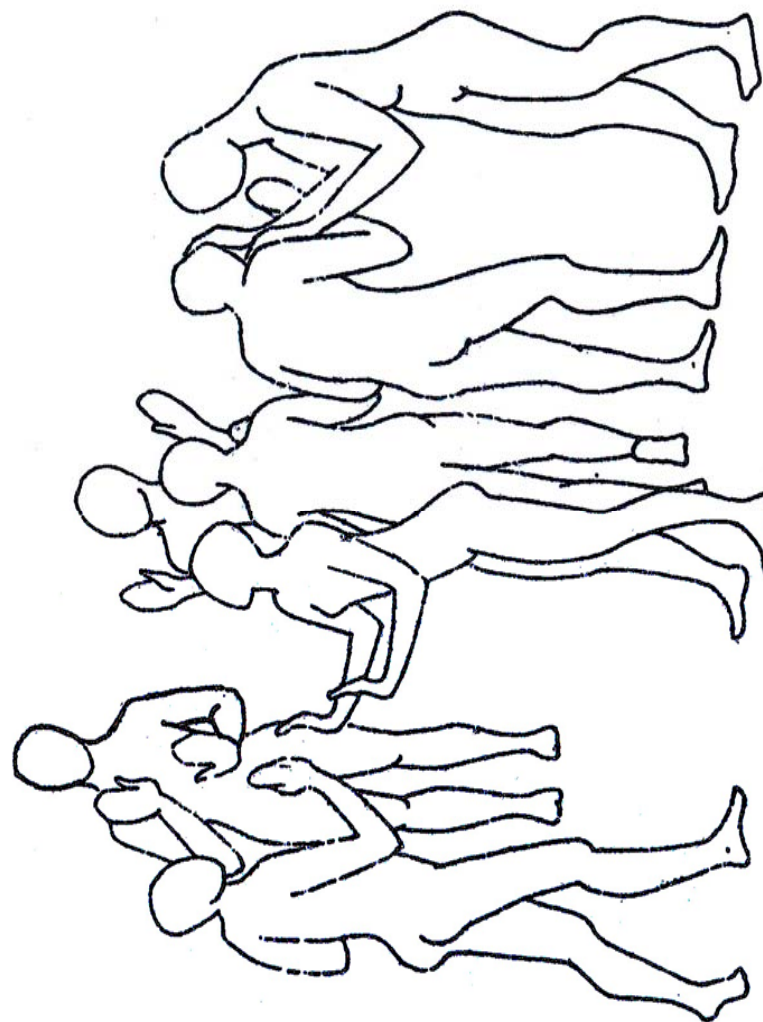
- Pedir a alguien que repita lo que dijo, sin usar palabras, sólo el sonido de la voz con la boca abierta o cerrada.
- Pedir a los demás que expresen que sintieron.
- Ejercitar en parejas un diálogo con este método. O con el de decir palabras que nada significan en idioma alguno (jitanjáfora), Como "Troxplet allinfar, ¿cateli?", y compartir con el grupo la experiencia.

## **Ejercitación táctil**

### **1) El juego de las manos.**

- Pedimos a los participantes, en número par (si no hay se incluye a uno de nosotros) que deambulen por la habitación con los ojos cerrados, con suavidad, los brazos caídos a los costados\* del cuerpo.

Les pedimos que vayan modificando su rumbo, de modo de ir perdiendo noción del lugar en que se encuentran. Previamente les hicimos despojarse de anillos, relojes y otras alhajas, así como levantar las mangas de sus ropas, con el objeto de no



facilitar la identificación de las personas.

b) Les pedimos que avancen con las manos extendidas, para encontrarse con otras manos. Que traten de hacerlo con el mayor número. He manos que puedan, que no traten de averiguar a quienes pertenecen. Les sugerimos que se "sientan" manos, con exclusión del resto de su ser. Lógicamente este ejercicio se hace en silencio, para evitar que puedan reconocerse. A medida que avanzan, les pedimos que permanezcan un tiempo más con cada par de manos que encuentran, tratando de registrar las sensaciones que experimentan.

c) Les pedimos que elijan un par de manos (de la misma persona) con el cual quedarse.

Generalmente, éste es un momento de ansiedad, (ver relato de Inés en el capítulo "Laboratorio"), por el temor de no ser elegido por nadie, por quedar excluidos. Solemos tranquilizarlos con estas palabras: "No te quedes ahí. Avanza. En este mismo momento hay otro par de manos que te está buscando. Seguí buscando. Eso es. Inevitablemente te vas a encontrar con quien te busca. Busca. Date cuenta de qué estás haciendo en este momento para evitar el encuentro... Fíjate si eso es lo que querés. ¿Si encontraras algún otro modo?"

d) Cuando se hayan armado todas las "parejas de manos", les pedimos que traten de conocer estas manos. Cómo son su tamaño. Su fuerza. Su textura. Su temperatura. Cada saliencia, cada pocito. "Sigán con estas manos. ¿Qué imaginan que les están transmitiendo? ¿Cómo se sienten con ellas?"

e) "Vamos a hacer algunos experimentos. Prueben transmitir amistad. Sean tan amistosos como puedan con las manos... (Aproximadamente dos minutos por orden) Sean juguetones... Sean prepotentes. Impónganse, demuestren su ansia de dominio. Ahora sean sumisos... Sean fríos, displicentes... Sean protectores. Fíjense qué les resulta mejor, ¿proteger o ser protegidos? Ahora un ejercicio diferente para cada mano. Con una de ellas, ustedes serán escultores, con la otra, un trozo de arcilla. Como escultores modelarán una mano, lo más minuciosamente que puedan. Como arcilla no tendrán vida ni forma, salvo la que el escultor quiera darles... Tómense tiempo... Cuando terminen díganles a las otras manos lo que quieran. Ya saben hablar con. las manos, háganlo, despídanse... Tómense sus propias manos, una con otra.

¿Cómo se sienten? Déjenlas caer...Deambulen...Piérdanse en la multitud... Quédense quietos donde están... Abran los ojos... Ocupen su lugar en el ruedo...Mírense. Compartan su experiencia, contándola a la persona con que se hayan sentido más confortables al mirarse.

**2) El juego de las cabezas o los hombros, o los codos, o las caderas.** Es parecido al anterior, sólo que mientras deambulan a cié gas, les pedimos que contacten con zonas insólitas de sus cuerpos, como las cabeza o los codos. El objetivo de este ejercicio está más vinculado, a "crear clima" de aceptación y regocijo, que al entrenamiento sensorial propiamente dicho, y lo usamos generalmente en algún laboratorio, como elemento de distensión, posterior a varias horas de "trabajos" individuales con cierta similitud, y denso clima emocional. Obviamente, cuando no quedan personas "enganchadas" en trabajos anteriores.

### **Ejercitación sensorial combinada**

#### **1) En la noche de los tiempos.**

a) Mientras se hace escuchar suavemente, alguna música preferentemente poco conocida, para que no se sientan arrastrados por alguna melodía fácilmente reproducirte internamente, se les va dando la primera consigna. (La habitación debe hallarse penumbrosa, y lo más aislada posible de ruidos exteriores).

"Es la noche de los tiempos... El comienzo de la vida en este planeta. Ustedes, todavía, casi no son nada... Tal vez organismos unicelulares... Carecen cie sentidos... Sólo una oscura sensación de vida.... (Mientras se les va diciendo ésto los participantes buscan corporalmente la posición que más se adapte, individualmente", a su propia fantasía de cómo es ser un organismo en esas condiciones. La mayoría elige una posición fetal. Se les permite permanecer así cinco minutos. Tal vez más).

b) Algo empieza a desarrollarse en ustedes. El olfato y junto con él, la posibilidad del movimiento. Es un desplazamiento global, sin partes diferenciada guiados por el olfato que los conecta con el mundo y con otros seres como ustedes. (Cada inclusión nueva establece la necesidad de permanecer en ella entre tres y cinco minutos, aproximadamente).

c) Ahora disponen del gusto y del tacto labial, además del olfato... Su desplazamiento es menos torpe, pero aún no disponen de miembros.

d) Ahora tienen un tacto global, no diferenciado, en todo el cuerpo, y rudimentos de miembros... Se desplazan mejor... Investiguen estas nuevas posibilidades...

e) Ahora tienen una nueva adquisición: el oído y junto con él, la capacidad de omitir algunos sonidos... Además, sus miembros se van diferenciando, y les sirven para desplazarse mejor y para tocar mejor...

f) Sus manos son francamente manos, y están en condiciones de decir palabras sueltas. Empiecen a buscar la posibilidad de ponerse de pie. Ayuden a otros a pararse...

g) Ya están de pie... Ahora abran los ojos... (Prendemos la luz) Mírense... Son hombre y mujeres completos... Disponen; de la palabra... Cuéntense esta experiencia.

A veces, algunas personas se atascan en este ejercicio. Temen el desplazamiento a ciegas, o el contacto corporal no discriminado. Algunos se angustian. En estos casos, los retiramos del juego y los llevamos aparte, donde puedan permanecer con los ojos abiertos y sin mirar a los compañeros que persisten hasta el final. Luego los invitamos a entrar, a compartir esta experiencia con todos. Si es necesario, trabajamos con ellos de modo de cerrar la gestalt incompleta que ha surgido y que se expresa como angustia. Si tenemos éxito, su dificultad desaparece para experiencias futuras semejantes. Y como en todos los "trabajos", su bienestar nos indica que han podido volver al "aquí y ahora" del quehacer grupal.

## **2) Reconociéndose a sí mismo.**

Aunque este ejercicio es factible de realizar en la terapia individual, es en grupo que muestra sus mayores posibilidades, sensibilizando al individuo y tornándolo más receptivo con los demás. Es que a través del carril abierto por este encuentro sensible consigo mismo, el sujeto halla la senda abierta al encuentro con los otros.

Técnicamente, conviene realizar este ejercicio con los ojos cerrados, con música suave de fondo, y animar a los participantes a explorarse con sus manos en cuantas posturas imaginen, a fin de hacerse dueños de su propio ser lo más totalmente posible. Promediado el ejercicio, se les puede invitar a que emitan los sonidos que quieran, si es que quieren, de cualquier manera, como sonidos inarticulados, palabras, frases, canturreos, siempre que sean propios y no canciones ni poemas de otros. Si les hace falta, pueden ensayar gritos, y como inevitablemente esto es oído por los demás, se insta a todos a incorporar lo que oyen a su propia experiencia de sí mismos.

## **Reaprendizaje motor**

El sistema músculo-esquelético es, a las emociones, lo que la palabra al pensamiento: su órgano de expresión. Como con la palabra, es posible expresarse o no, tener o no fluidez, disponer de un instrumento de comunicación, o bloquearse. La emoción que no fluye por cauces naturales, que no se convierte en acción, se acantona detrás de las contracturas, hasta que el individuo queda aislado y solo, dentro de lo que Wilhelm Reich llamó "coraza muscular", que lo separa del mundo. En el capítulo correspondiente a "Lenguaje corporal",haremos como "leemos las "quejas" del paciente, y como trabajamos con ellas.

## **Reaprendizaje lingüístico**

Por la importancia del tema, consideramos conveniente, desarrollarlo en capítulo aparte. De todos modos, queremos dejar constancia aquí, que consideramos al lenguaje verbal, no como un mero vehículo de pensamientos y emociones, es decir, como efecto de una causa, sino también como causa, cuyo efecto son también emociones y pensamientos. Obviamente no nos sentimos de la misma manera cuando decimos: "Yo no puedo hablar en público", que cuando reconocemos abiertamente: "No quiero hacerlo"

## **Reaprendizaje social**

Usamos este Término para referirnos, simplemente, a la relación del individuo con las personas que lo rodean, sus allegados, y algo más alejado, con los que constituyen su ámbito laboral. Es en este pequeño mundo donde nos inmiscuimos nosotros, con nuestras técnicas de reaprendizaje de caminos para el encuentro, donde son más importantes los sentimientos que los pensamientos.

Fueron discípulos de Perls quienes llamaron a la terapia gestáltica la "filosofía de lo obvio". Esto es la médula de una concepción que no separa, al hombre del medio en que vive, y no aliena, para explicar o analizar ninguna parte de él. Así como una semilla de naranja, no puede sino actualizarse en naranjo, un hombre triste no puede actualizarse a sí mismo, sino es en la pena, o su actividad, el llanto, y no en una serie de conceptos tales como "un hombre no llora", o "sólo las mujeres y los débiles lo hacen" o "es mejor reír que llorar" y otras tonterías por el estilo.

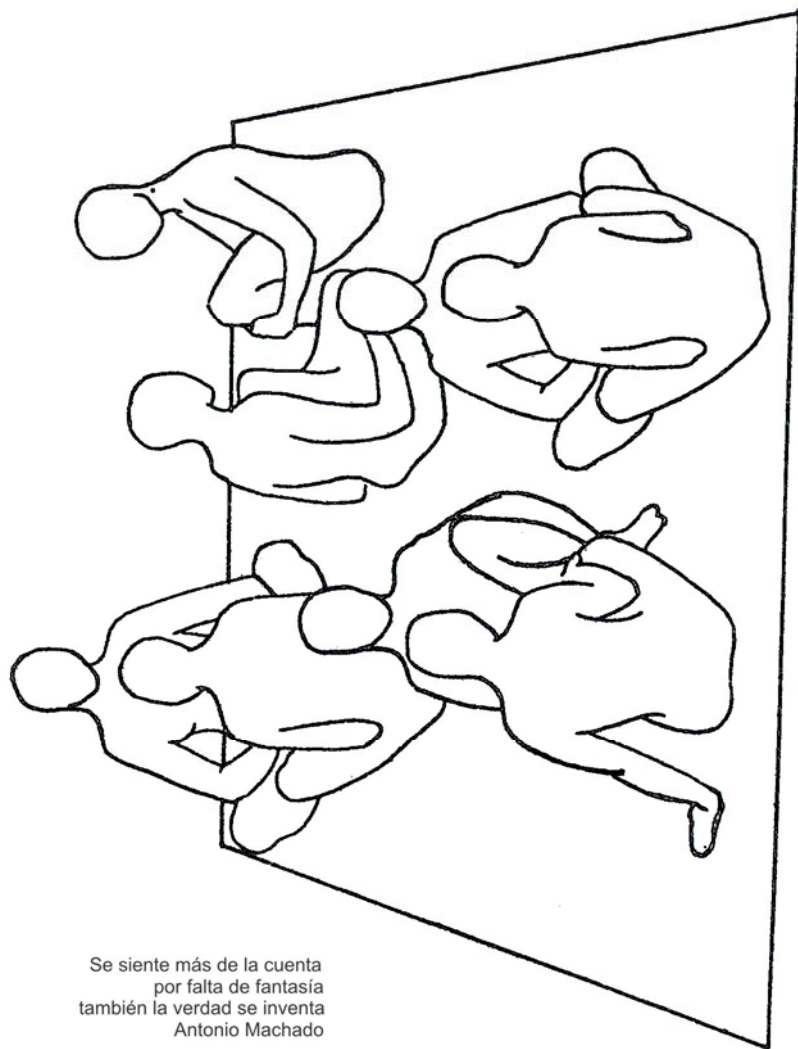
Pese a lo fútil que parece repetir esto tan sabido, lo extraño es observar día a día las dificultades que tiene la gente para reconocer lo obvio en una situación dada, o en otra persona, de lo que imaginan de ello. Obvio es aquello que percibo. Lo que no capto por vía sensorial, o sus prolongaciones, las mediciones físicas y/o químicas, pertenece al reino de las ideas y no es obvio.

## **1) Es obvio que. Me imagino que.**

a) Se juega por parejas. Primero se eligen A y B. A comienza, observa detenidamente a B y cuando algo le llama la atención, lo enuncia de la siguiente manera.

A: Es obvio que me miras sonriente. Me imagino que estarás intrigado por lo que voy a decirte.

B: Es obvio que adelantas el torso para hablarme, que pusiste tus manos en jarra y levantas tus hombros. Me imagino que me estás desafiando.



b) Si uno de los dos da por obvio algo que es imaginario, puede terciar el terapeuta o posponer esta pareja para un trabajo posterior, si es que se produjo algún "enganche" con algo no actual. Cuando este juego (su concepto) se maneje con soltura, propiciamos este otro.

**2) Es obvio que. Me imagino que.** Siento que. Estoy haciendo. Emilia: Es obvio que me miras... Imagino que te gusto... Me siento halagada... Estoy arreglando los pliegues de mi blusa.

En este ejemplo es obvio que Emilia reacciona más a lo que se imagina que a lo que es obvio para ella. Darse cuenta de ésto no sólo provocó en ella una alegre carcajada, sino que fue revelador para casi todos los miembros del grupo, quienes reconocieron en sí mismos esa característica de dar más importancia a lo que se imaginan que a lo que perciben por vía de los sentidos.

Esto es válido aún cuando lo que A imagine no se aparte demasiado de la realidad de B. Tenerlo en cuenta simplifica las relaciones, sobretodo cuando los individuos se hallan todavía presos de sus fantasmas, y el aquí y ahora de sus vidas cede fugar a figuras que emergen del pasado.

*Daniel está fastidiado con Ernesto desde que éste ingresó al grupo. Desde su presentación sólo expresó rechazo, y todas las cualidades negativas que le endosó, se negó a admitirlas como propias.*

*Daniel: Es obvio que te sonreís. Me imagino que me estás provocando. Siento mucha rabia. Estoy frotando mi puño derecho contra mi palma izquierda.*  
*Ernesto: (Retrocediendo) Es obvio que te frotas el puño. Me imagino que querés pegarme. Me siento... apabullado /asustado. Retrocedo para ponerme fuera de tu alcance.*

*El diálogo sigue por carriles no terapéuticos: "¿De qué te reís?" "No, no lo hago" "¡Sí lo haces!", en los que no hay tiempo para escuchar y la violencia crece por la situación forzada de tener que dar excusas por hechos no obvios. Intervenimos, quitando a Ernesto del centro y facilitándole a Daniel el trabajo con su Ernesto, (un almohadón), al que luego de triturar pudo reconocer como a un hermano mayor al que teme y odia desde niño, y que fuera el favorito de su padre. No obstante estos descubrimientos, muchos más hicieron falta para que pudiera hablar con cierta cordialidad con Ernesto, y no puede decirse que ambos son los mejores amigos del mundo.*

*Lo importante, sin embargo, fue que pudo reconocer que su hostilidad no hallaba razón de ser en las cualidades reales de Ernesto, sino en el mundo de su*

*imaginación, que a partir de semejanzas banales (modo de caminar, manera de tomar el cigarrillo), construyó un edificio de rencor y rechazo sin base alguna. En los capítulos correspondientes a "Juegos" y "Laboratorio", veremos el fundamento y aplicación de muchos otros ejercicios, que utilizamos como una manera de facilitar, a través de la vivencia, el reaprendizaje de modos de contacto más verdaderos, y que tomen en cuenta los propios sentimientos y los de los demás.*

### **Reaprendizaje del cuidado de la vida**

Cuidar la propia vida pareciera que es un don innato de todo ser vivo, pero cuando hablamos de seres humanos, vale la pena recordar que el hombre es un campo de batalla, donde libran encarnizados combates, juicios contra prejuicios, "lo que es" contra los "deberías", los "quiero" contra los "tengo que", y no sólo en términos de principios de realidad contra principios de placer, ya que muchos principios de realidad demostraron su inoperancia y poca relación con la realidad de cada hombre.

Todos tenemos dentro un "opresor" y un "oprimido", recíprocamente víctima y verdugo en una lucha que acaba con la muerte.

También luchan en nosotros los "aquí y ahora" con los "fantasmas del pasado y del futuro". A veces parece que vivimos para el placer inmediato, las ganas inmediatas, sin importarnos para nada nuestro bienestar y felicidad, algo más mediatos quizás. Otras veces, pareciera que nos creemos inmortales, que siempre "hay tiempo" para la espera y la postergación.

### **Los tóxicos**

Lo primero de todo es reconocerlos. Son tóxicas aquellas sustancias, situaciones, y personas que impiden nuestro desarrollo Y atentan contra nuestra salud. A ellas nos adherimos con "pasión de adictos", pese a que su contacto provoca en nosotros, signos inequívocos de desvitalización: sueño, hastío, malestar, desinterés, dolencias físicas. Sólo cuando han sido reconocidas como tóxicas, estamos en condiciones de luchar contra ellas (Ver "Quejas").

### **Los riesgos asumidos**

El vivir entraña riesgos. El cuidado de la vida es encomendado.

En su mayor parte, a un nivel cortical inferior, para no sucumbir al stress. Ello no obstante, hay aprendizajes defectuosos en términos de amor excesivo s; riesgo, o inhibición exagerada, o in conciencia al "estilo Magoc", el viejito casi ciego de los dibujitos animados, que atraviesa toda clase de peligros, sin enterarse. Los riesgos pueden ser de índole física, como el de enfermar o morir. De orden emocional, como el riesgo de entablar relaciones nuevas, ser rechazado, o amar y tener hijos. De orden social, como el de exponerse al juicio crítico de otros, trabajar o tener éxito, o presentarse a examen. Carlos Castaneda, en su libro "Las enseñanzas de Don Juan", expresa que el riesgo debe ser enfrentado "a la manera del guerrero":

bien despierto (con los sentidos alerta prestando atención), con miedo (ésto es una ubicación en la realidad del riesgo y pone fin a la omnipotencia), con respeto por el enemigo (el riesgo es el enemigo y respetarlo es saberlo evaluar, conocerlo conociéndose) y con confianza en sí mismo.

## PAUTAS PARA CONVIVIR EN UN MUNDO GESTALTICO

¡Atención, decían los pájaros!,  
¡Aquí y ahora!, seguían diciendo,  
Y también, ¡Compasión!  
Aldous Huxley

Vamos a enunciar las restantes pautas, tal como lo hacemos al iniciar un laboratorio o al comienzo de un grupo de terapia. Obviamente, seremos aquí más» prolijos y abundosos en detalles, que lo que solemos ser en la práctica. Porque para el paciente es muy fatigoso, y además, porque las pautas se olvidan con facilidad, por lo cual resulta más provechoso darlas sobre la marcha, en especial en el momento en que alguien incurre en lo que consideramos una trasgresión.

**Hablar con, no sobre o de:** Vamos a tratar de hacer encuentros permanentes, esto significa que no nos vamos a permitir hablar "acerca de nada ni de nadie", esté o no presente aquí. Si lo está nos enfrentaremos directamente a él, si no también lo haremos a través del truco de imaginarnos que sí lo está. (Ya veremos hasta que punto esto va a ser verdad. Para eso tenemos los almohadones).

**Hacerse responsable:** Algo muy importante es aceptar que no hago ni digo nada que no quiero, ni por equivocación. Que lo que siento, lo siento y no me pongo a tratar de averiguar por qué es así. Es más, inclusive puedo afirmar que si no soy responsable de lo que siento, sí lo soy enteramente de lo que digo y hago con lo que siento, ASÍ como yo no soy responsable de lo que siento, pues me surge espontáneamente, tampoco lo es persona alguna.

Nadie me hace sentir nada. Soy yo quien lo siente en presencia de tal o cual situación o persona. Es importante que pueda reconocer mis deseos de proteger o incluso de recibir protección, sin atribuírselos a otra persona. Por ejemplo, no es válido que yo te diga "te siento indefenso" ya que o estoy o hablando de mi propia desprotección o de mis deseos de sentirme grande protegiéndote.

Respecto a ser responsable, lo soy también, si expreso con toda claridad, un sentimiento de hostilidad o rechazo y acepto exponerme a la hostilidad de los otros. Si hago monerías, no estoy haciéndome responsable de mi agresividad, pues disfrazo de humor lo que es bronca, dificultándole al otro el poder devolverme mi agresión.

Vamos a iniciar juntos un laboratorio o un grupo de terapia, es importante que se den cuenta de que vamos a proveerles de material, para que ustedes hagan experiencias, pero la experiencia **en sí**, y aún aquello que hagan con la experiencia, les pertenece como responsabilidad.

Pueden utilizarla para sentirse mejor, para sentirse peor, y estas dos cosas seguramente les permitirán dar algún paso en el propio crecimiento. También, pueden utilizar la experiencia, para que no les pase nada y el quedarse tal cual, también es su responsabilidad.

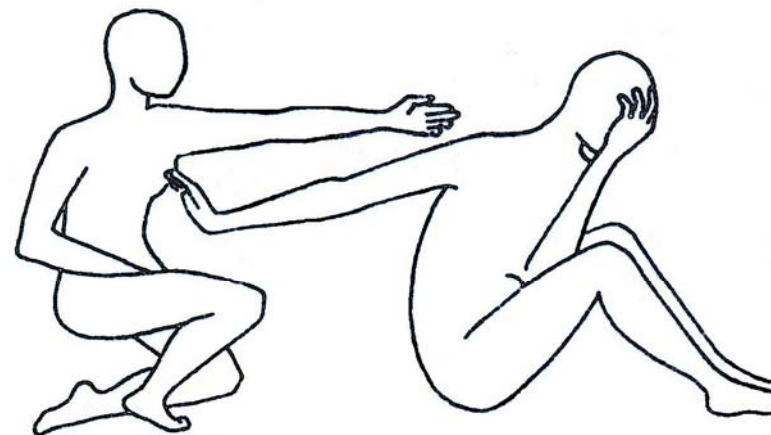
**Privilegiar el sentir sobre el pensar:** No pretendemos que dejen de pensar. Sí que presten atención a lo que sienten. Lo que sienten puede ser anímico o físico. Ambos tienen localización en el cuerpo, si no pueden ubicar una emoción en su cuerpo, no están sintiéndola, están pensando sobre ella.

**No juzgar:** Traten de quedarse con lo que sientan respecto de alguien. Es absolutamente imposible que no sientan nada, pero en todo caso, si no consiguen registrarlo, no cambien la situación por un libre ponerse a juzgar acerca de sus cualidades buenas o malas. No le sirve a nadie, ni al juzgado ni a ustedes, que sólo consiguen mantenerse alejados de sus propios sentimientos.

**No interpretar:** Terminantemente prohibido interpretar. Interpretar significa asegurar que uno conoce las motivaciones del prójimo para hacer o decir lo que hace o dice. La mayor parte de nosotros desconoce la mayor parte de las motivaciones de lo que hacemos o decimos. ¿Cuál es nuestro mérito, entonces para asomarnos a vidas ajenas?

**No invadir el campo psíquico de otro:** Primero y fundamental, no consolar, no abrazar, no decir palabras tiernas, no defender, en una situación en la que alguien precisa estar a solas con su malestar para contactarse consigo mismo. También es interrumpir, hacer "caritas" al otro para desviar su bronca, impidiéndole expresar lo que siente.

**No. disculparse:** Está íntimamente relacionado con hacerse responsable. Si te agredo y luego me disculpas, no te dejo en libertad de agredirme. Creo una situación falsa.



A pesar de todo, constituía casi un placer  
sufrir estos tormentos.

Herman Hesse

**No minimizar:** Está relacionado con la pauta anterior. No es lo mismo decir: "Me da rabia lo que decís", que afirmar: "Siento un poquito de rabia". Si es poquito, no vale la pena mencionarlo, y si es mucho, disfrazarlo sólo tiene por objeto impedir la rabia ajena.

**No atemperar golpes:** El modo más Frecuente de atemperar golpes, consiste en pronunciar un largo discurso lleno de circunloquios, para que lo que quiero decir, se **deslice** subrepticamente sin que sí: note demasiado. Por ejemplo: "A veces, cuando te miro, me parece que algunas de tus actitudes no son todo lo lúcidas que creo que podrían llegar a ser" Traducción ¡Estúpida!

**No interrumpir:** Tratemos de registrar qué rodeos damos para no hacer algo. Por ejemplo, hay quienes tragan reiteradamente para no llorar. Interrumpirse es realizar algún tipo de maniobra para evitar que una emoción siga su curso completo, que se resuelve en acción.

**No manipular:** LA manipulación consiste en expresar, sin franqueza, una orden. Una conducta violatoria del otro, por cuanto le impide ejercer su voluntad con libertad, y se ve generalmente entrampado haciendo algo, sin darse cuenta si lo desea o no. El que lo manipula no se está haciendo responsable ni arriesga su relación con el otro.



## PAUTAS LINGÜÍSTICAS

Las pautas lingüísticas, al igual que las anteriores, no tienen más objetivo que inducir una creciente conciencia de responsabilidad sobre las propias vivencias, facilitando la permanencia en el aquí y ahora de la situación.

El lenguaje verbal ha sido usado, y en ésto hay una larga práctica, para mentir y mentirse, concientemente o no tanto. Y lo extraño es el camino de ida y vuelta que siguen las palabras, ya que no sólo son vehículos de pensamientos o sentimientos, es decir **efecto**, sino que también los inducen. De este modo se comportan como causa. Como tal, es que consideramos tan importante un hablar apropiado, es decir, totalmente ajustado a la verdad circunstancial del sujeto, en su aquí y ahora. Lo que diga será también condicionante de lo que sienta y haga con lo que sienta.

**Lenguaje impersonal:** Se- un- una- el- la- uno- nosotros- tú- ustedes- hace- etc.

"Uno busca lleno de esperanzas..." (Yo busco lleno de esperanzas... Sin entrar a enjuiciar mis esperanzas anastróficas, que nada tienen que ver con mi aquí y ahora, y por lo tanto, mucho menos con "todo el mundo" que incluyo cuando digo "uno" Señor Discépolo, por favor no me incluya).

Nosotros estamos de acuerdo con esa decisión (Siempre que el que hable no sea un monarca: Yo estoy de acuerdo). Tú eres cruel conmigo (Yo me siento mal contigo y eso no califica tu conducta).

Tú eres demasiado dominante (Yo me someto a ti... y me hago cargo de mi conducta).

Se ven mejor delgadas que gordas (Yo las prefiero delgadas). Se dice que Marta tiene una conducta ligera (Yo enjuicio a Marta).

Hay malestar en el ambiente (Yo me siento mal aquí).

Tengo la espalda tensa (Yo tenso mi espalda).

**Generalizaciones:** Todos- jamás- nunca- siempre- cualquier- etc.

Todos hemos pasado por una experiencia similar (Ni siquiera la de nacer es similar para todos).

*Blanca concurre a la consulta familiar con Jorge, su marido, y Claudio, su hijito de cuatro años. Mientras Blanca y Jorge conversan con el terapeuta, Claudio ha estado husmeando por el consultorio y puso en el suelo algunos libros de la biblioteca. Blanca ve eso y grita: "¡Has tirado todos los libros al piso!" Claudio le contestó: "Mamá, sólo estás mirando los que están en el piso, ¿por qué no miras lo que quedan en los estantes?" Consideramos que esta anécdota no requiere explicación.*

Siempre te amaré (Sin comentarios).

"Cualquiera tiempo pasado fue mejor..." (Lo cual, contradiciendo a Manrique, no es verdad, ya que la memoria es selectiva, aún tratándose del pasado).

Exigencias: Tengo que- tendrías que- debo- deberías- es necesario- es menester- es preciso- etc.

Debo ser considerado con los demás (Elijo o no elijo, ser considerado).

Es preciso que te comportes con corrección (Acepto o rechazo esta regla de acuerdo a lo que significa para mí, y siempre que coincida con lo que siento verdadero).

Tengo que escribir sobre mis experiencias (Elijo hacerlo... y ésta elección me da placer, mientras que si la vivo como un "tengo que" sólo experimento agobio).

Si construyo la oración utilizando los verbos de querer, elegir, etc. ocurre que me es fácil darme cuenta si realmente elijo o quiero lo que estoy afirmando hacer, o nada tienen que ver conmigo. "¿Elijo, quiero hacerlo?". Respuestas posibles: "Sí, quiero". En este caso, decírmelo de esta manera, no sólo me ayuda a darme cuenta de lo que quiero, sino que hasta me impulsa a la acción, por el moro hecho de obligarme a ser coherente; "No, no quiero" y me hago responsable de esta acción suspendida. Esto es bastante distinto del fastidioso "tengo que".

No puedo: Me es imposible- Soy incapaz.

Evita la responsabilidad de la negativa. "No quiero" me expone a los ojos de mi interlocutor. Le da la oportunidad de accionar de modo tal que tal vez no me guste. Soy yo la única persona responsable de mi negativa, ni mi debilidad u otra característica ajena a mi voluntad, ni tampoco el destino.

Sí, pero: Este es el juego que describió Eric Beme, en su libro "Los juegos que todos jugamos", que desenmascara este tipo de situaciones. Sirve como muestra de cómo las propias fuerzas destructivas son superiores en poderío a las mejores "intenciones" de los demás. Suele jugarse en grupo, y no precisamente a instancias de los coordinadores, razón por la cual no figura en el capítulo correspondiente.

Jorge Sí-Peró: ... y como ven éste es mi problema.

Ricardo: Sería bueno que lo enfocaras así...

Jorge Sí-Peró: Tenés razón, pero sucede que...

Laura: ¿Y qué opinarías de darle esta solución?

Jorge Si-Peró: Sí. pero creo que a la larga...

María: Jorge Sí-Peró, vos sabes que a mí me pasó algo parecido y lo que hice fue...

Jorge Sí-Peró: Sí, pero yo no soy como vos...etc. etc.

**Preguntas:** La pregunta es válida cuando busca obtener información esencial a la situación aquí y ahora. No siempre se formulan preguntas con estas características.

¿Qué pensás de mí actuación? Esta pregunta sólo busca una re-confirmación de lo que yo ya estoy pensando de mi actuación.

¿No me alcanzarías una taza de café? En este caso la pregunta es manipulatoria, y yo realmente quiero ocultar el hecho de que estoy dando una orden.

Afirmaciones solapadas en las preguntas que comienzan con "Por qué". Cuando yo pregunto ¿cómo? o ¿qué? pido información. Cuando expreso un sentimiento hostil con la pregunta por qué, finjo pedir información, y en realidad la estoy dando yo, aunque disfrazada.

¿Por qué llegaste tarde? significa realmente darte la información de que a mí me molesta tu tardanza, y mientras te dificulto el responder a mi hostilidad forzándote a dar excusas.

En el mejor de los casos, "por qué" encierra una explicación causalística de los fenómenos, que no implica más que una cierta manera de comprenderlos. ¿Por qué? es una pregunta que obliga a buscar causas, excusas, explicaciones. Mientras busco el por qué que te responda, ya me fui para atrás de este ahora en el que soy. Mi "así" no importa, y siento que de algún modo me estoy disculpando por "ser" ante vos.

— ¿Por qué sos así?

— ¡Oh, perdóname!

— ¿Por qué sos así?

— Por mi mamá, por mi historia. No tengo la culpa. Aclaración: ¿Cómo es qué? reemplaza a ¿por qué? con las mismas características.

#### **Preguntas válidas: ¿Cómo? ¿Qué?**

¿Cómo? Así. Como es. "Como" describe, muestra, enriquece. Cuando respondés a mí ¿cómo? aprendo, me enriquezco. Cuando debo responder a tu ¿cómo? siento que te importa de mí, que no me juzgas, que a tu lado puedo bucearen mí, para mostrártelo, para darme a vos.

— ¿Cómo sos?

— Soy así, de esta manera.

¿Qué? Junto al ¿cómo?, sirve para mirar el mundo de un modo distinto que preguntando por qué.

— ¿Por que me miras?

— ¿Cómo me ves?

— ¿Qué te gusta y qué no te gusta de mí?

Si hacen el ejercicio con otra persona, prueben a ver como se sienten al responder estas preguntas, y otras que empiecen de la misma manera, sobre algo que está sucediendo ahora. Hagan series de ¿por qué? y porque, y otras que respondan a ¿qué? y ¿cómo?

**Pero:** (Independientemente del ejemplo anterior del Sí-Pero). "Me gusta tu rostro, pero no tu mirada". En este caso hay dos posibilidades. O bien, valen las dos oraciones separadas por "pero", en cuyo caso ¿para qué si va mejor "y"? O bien, borro la primera y me quedo sólo, aquí y ahora, con la segunda. **Tengo miedo a-**

#### **Tengo miedo de.**

Sin que ésto sea una regla absoluta, cuando usamos el "tengo miedo a" hablamos de un temor real.

Cuando usamos el "tengo miedo de" solemos hacer referencia a alguna situación que percibimos dentro de nosotros mismos, no muy claramente. Con frecuencia, "tengo miedo de" puede traducirse por un "me gustaría". "Tengo miedo de hablar en público", "tengo miedo de expresarle mi amor", pueden reemplazarse por: "Me gustaría hablar en público", "me gustaría expresarle mi amor".

Entre el "tengo miedo de" y la acción, hay pasos intermedios. En primer lugar, el anhelo dividido como algo lejano. Luego, la expresión rotunda de ese deseo, que en la verbalización implica el cambio del potencial al indicativo. (Me gustaría, me gusta). Finalmente la acción: Quiero.

#### **Culpa - Resentimiento**

*Alicia: (Con los ojos cerrados, dirigiéndose a su mamá, un almohadón). Me siento culpable con vos. Siento mucha pena de verte tan vieja \ desvalida, (llora, amasa el almohadón), me siento culpable de que te sientas tan mal por mi culpa. Tengo miedo de que te enfermes...*

*Terapeuta: Alicia, contale a tu mamá lo resentida que estás con ella.*

*Alicia: (Asiente y enrojece. Con cada frase que dice a continuación, va dando un golpe suave con la mano sobre el almohadón) Mamá estoy resentida con vos porque te apoyas tanto en mí. Estoy resentida con vos porque me asfixias. Estoy resentida con vos porque te la pasas juzgándome. Estoy súper resentida con vos porque me haces sentir mal (Va golpeando con el puño cerrado), me revienta que me hables mal ríe de todos los hombres, sólo porque vos no fuiste feliz en pareja. Estoy resentida con vos porque siempre hablas mal de cuanto muchacho te hago conocer. (Ahora grita y golpea sobre el almohadón) ¡Me revienta que te la pases manejándome! ¡Quiero que te mueras pronto y me dejes en paz! (Se arroja llorando sobre el almohadón y lo abraza). Es muy jodido ésto, Julia, me siento terriblemente culpable.*

*Terapeuta: No terminaste de expresar tu resentimiento. Alicia: (Otra vez a mamá). ¡Lo que más rabia me da es no tenerte, que seas tan sorda a mi necesidad de vos! No me siento querida. Me siento usada, como si te apoyaras en mí para no sentirte sola. Siento que no te importa nada de mí. (Vuelve a llorar sobre el almohadón, sus manos lo acarician). Y sin embargo, no quiero que te mueras. No quiero perder la esperanza de que algún día vos y yo podamos entendernos, no quiero seguir esperando que te mueras para vivir yo. (Ahora llora suavemente, con la cara apoyada sobre el almohadón. Se balancea mientras se va calmando).*

La crisis de "culpa" ya pasó, y el resentimiento expresado, permite el afloramiento de sentimientos más tiernos.

## QUEJAS: HERRAMIENTAS DEL PACIENTE

"Te muestro la pena" dijo Buda, realista. Pero también mostró el final de la pena: el conocimiento de sí mismo, la aceptación total, la bendita experiencia del No-Dos., Aldous Huxley

La gente puede expresar su sufrimiento de viva voz, quejarse, o hablar con su cuerpo, gesticular, moverse, lo que a los ojos alertas es aún más comprensible y verdadero que las palabras. Las quejas que el ser humano es capaz de formular no son tantas, sólo hay un pequeño puñado de ellas. El .diccionario sólo llama quejas a las que se expresan con palabras o sonidos. Al respecto, el Diccionario de la lengua Española de la Real Academia, da como definición de queja: "Expresión de dolor, pena o sentimiento. Resentimiento, desazón o querella".

María Moliner en su Diccionario del Uso Español (Ed. Credos de Madrid, 1967) dice: "Queja: Sonidos o palabras con que se muestran dolor, pena o descontento". De este modo es posible quejarse contra terceros. .También es posible hacerlo contra uno mismo, adoptando, o bien la actitud intransigente con

(\*) Este capítulo, *con el nombre de "Terapia Gestáltica de las Quejas"* y firmada por Julia Z. de Baranchuk, Alberto Dayan" Angela Gómez, Silvia Grimaldi y Alberto Morra, apareció, con algunas modificaciones no sustanciales, como artículo original de la publicación ACTA PSIQUIÁTRICA PSICOLÓGICA de América Latina, de Marzo de 1980. Vol. XXVI, N°1

que un padre puede enjuiciar a un hijo, que no cumple sus expectativas, o bien como un hijo que se resiente contra las exigencias paternas a las que siente que no puede acceder.

Otro orden de quejas incluye síntomas corporales aislados (cefaleas, disnea, urticarias), o constituyendo síndromes o enfermedades.

Las pérdidas sufridas son otra fuente de quejas, cualquiera sea el objeto perdido (personas, situación, objeto material, o partes de uno mismo). Se puede lamentarlo en su ausencia, o bien sentirse culpable del daño real o fantaseado que se le infligió, con el inevitable cortejo de hostilidad y resentimiento, o bien sentirse indisolublemente ligado a él en un vínculo fantasma.

Otro tipo de queja lo constituye el sentimiento de dependencia hacia algo oprimente, ya sea una sustancia, como el cigarrillo, La droga, el exceso de comida, o bien puede tratarse de una persona o situación. Dado el carácter de adhesión compulsiva con que el sujeto vive esta dependencia y el sentimiento de opresión y de daño, es posible asimilarlo a la ligazón con un tóxico.

Hay un grupo de quejas a las que podemos llamar no verbales o preverbales, y que son expresadas a través del cuerpo de una manera inconciente. Escapan al control voluntario de la persona, No están sujetas a ningún tipo de censura. No obstante no expresarse a través de la palabra, conservamos para ellas el nombre de quejas, ya que cuando apelamos, en el curso de la terapia, al artificio de pedirle al sujeto que se identifique totalmente con una parte de él, y le preste su capacidad de expresión verbal, inevitablemente el discurso resultante deviene en una de las quejas ya mencionadas.

A este grupo de quejas podríamos llamarlas organísmicas, ya que representan la voz del organismo ajena al intelecto. Para rescatarlas es importante observar la postura corporal total del sujeto, el contacto con una parte del cuerpo con la otra, movimientos, expresiones faciales, y sonidos que no llegan a ser palabras.

Cualquiera fuese la queja que el sujeto expreso, cualquiera el modo del que se vale para hacerlo, nos está informando que hay algo en él que no acepta, que no quiere ver, y por lo tanto, aliena de sí, o al menos de su totalidad, proyectándolo fuera de sí, en otra persona, o en el "destino", o en la mala suerte, o en este "horrible trabajo", o situación, o bien en una parte de sí mismo a la que no ve como siendo él mismo (tengo la vista cansada, o siento una tensión aquí) como si él no fuera quién experimenta fatiga o tensa sus propios músculos.

La queja, habitualmente, esté concierne o no el sujeto, está vinculada a alguna de las modalidades de bloqueo de la energía. De ahí la posibilidad que tenemos, a través de los trabajos, de trasponer todas las capas de la neurosis, hasta la explosión final que constituye el cierre de la situación inconclusa. Obviamente, ésto no es así en forma absoluta, ya que muchas de las quejas, las referidas contra terceros, por ejemplo, entran en el terreno de las proyecciones, y por otra parte, no todos los trabajos concluyen en forma explosiva, habiendo atravesado todas las capas.

Algunos pertenecen al orden del "darse cuenta", y generalmente operan en la capa de los roles. Por otra parte, otras técnicas que también usamos en terapia gestáltica, además de los trabajos, los juegos, por ejemplo, pueden facilitar la irrupción de figuras que espontáneamente "trasladen la situación a la culminación de la experiencia, en un verdadero trabajo de final explosivo. Aunque ése no fuese su objetivo principal, sino tan sólo el de actuar sobre determinadas formas de bloqueo de la energía.

## ABORDAJE DE LAS QUEJAS VERBALES

Abordamos cada una de las quejas, a través del diálogo que sugerimos al paciente realizar entre ambos polos del conflicto, donde asume alternadamente uno y otro polo. "El otro" es un almohadón colocado frente a él, al alcance de sus manos, sobre el que le pedimos que, con los ojos cerrados, trate de "ver" a quién o a qué le está hablando. La respuesta a ésto la da trasladándose sobre él mismo y convirtiéndose en aquel o aquello con lo que habla.



No puedo imaginar cosa alguna  
que me n o s me gustaría ser.  
Wystan Hugh Auden

El pasaje de uno a otro lo determina el agotamiento de la argumentación que el paciente halla en cada uno de ellos, y el desenlace es diferente según el tipo de conflicto en juego. Llamamos "trabajo" a este modo de enfrentarse el sujeto con su queja. Es siempre individual y las más de las veces se realizan en el seno de un grupo. La elección del par de opuestos del conflicto, está en relación directa con el tipo de queja, y en el curso del trabajo, puede modificarse si el paciente incluye o hace referencia a otra situación, dado que está vedado "hablar de" sino que debe "hablar con".

### Quejas contra terceros

El abordaje se realiza coordinando un diálogo entre el paciente y el otro, o tercero. Si el imputado es el terapeuta, se hace siguiendo la técnica indicada, como si el terapeuta no estuviera presente.

El objetivo es la recuperación de partes del sujeto proyectadas en el otro, ya se trate de una situación, una persona o un objeto del ambiente.



Me gustaría no haber llorado tanto!...  
Supongo que encontraré castigo,  
ahogándome en mis propias lágrimas!  
Lewis Carroll

Sebastián es un paciente que reconoce sus dificultades y se empeña en hacerles frente con honestidad, lo cual crea un clima afectivo, cálido y positivo, en el cual transcurre la mayor parte del tiempo terapéutico. No obstante, en ocasiones, los sentimientos que alberga hacia la terapeuta están teñidos del desprecio que, a veces, experimenta hacia sí mismo, cuando incurre en lo que supone "una falta contra sí" o contra su aspiración a crecer. Ese día llega tarde al grupo" y ya desde la puerta, saluda a todos al mismo tiempo que dice a su terapeuta: "A vos no te saludo porque cuando sepas lo que hice no querrás saber nada conmigo".

La terapeuta domina un respingo de sorpresa, ya que no recuerda haberse impacientado con él, y le invita a ocupar el centro del "ruedo", (el centro de la habitación, rodeado por el resto del grupo), a dialogar con Julia. (Esto implica un diálogo con su Julia, es decir con sus proyecciones sobre ella).

Sebastián: Me da rabia que tengas tan poca paciencia conmigo, siempre me estás juzgando. (Esto lo dice con los ojos cerrados según técnica y durante el resto del trabajo permanece así. Se cambia de lugar, sentándose enfrente).

Sebastián - Julia: No mereces estar entre nosotros, ocupar mi tiempo. Mejor sentáte debajo de la mesa, ése es un buen sitio para alguien como vos.

Sebastián: (Llorando) No tenés un poco de compasión, yo no puedo, no quiero crecer tan rápido como vos me exigís. Es demasiado para mí.

Sebastián - Julia: Y encima de todo, llora ahora, me disgusta verte sumido en la autocompasión. (Es de hacer notar que su concentración es extrema, su conducta totalmente diferente en ambos polos. Pequeño, lloroso cuando representa el aspeo que más odia en él, que supone el Sebastián total Arrogante, frío, displicente y enérgico cuando representa el otro aspecto que él adscribe a su terapeuta).

Sebastián: (Reflexionando en alta voz) Es notable. Ahora me doy cuenta de que no sos vos quien me persigue... (Mirando a su terapeuta). Es que yo quisiera que vos me estimases (Se acerca y la besa). En realidad quisiera aprender a estimarme. No creo ser muy buen amigo de mí mismo.

### Quejas por síntomas

Su abordaje no tiene sólo por objeto un rescate de proyecciones, sino que el síntoma es considerado como un mensaje existencial. La persona se expresa a sí misma a través del síntoma.

## CELIA Y LAS URTICARIAS

Celia tiene 21 años, Desde muy chica, padece unas urticarias gigantes, qué lo cubren literalmente el cuerpo, especialmente el rostro y las manos. Sus padres, de muy buena posición económica, han recorrido los consultorios del mundo. No hay tratamiento desensibilizante, antialérgico, homeopático, psicológico, al que no hubieran recurrido. A veces, Celia estaba libre de urticarias por un período de semanas. Nunca más allá de dos meses. Para Celia y sus padres, las urticarias se constituyeron en el "enemigo".

Para la fecha en que Celia ingresó al grupo, esta familia iba perdiendo todas las batallas. Celia traía con frecuencia su preocupación al grupo, pero nunca traía sus urticarias. Era cuestión de esperar que "se dignaran" a hacer su presentación. Celia era dulce, amable, de un carácter muy manso, y sus compañeros la querían. En realidad, nadie la había visto enojarse nunca. Hasta que un día, Celia llegó tarde. Como de costumbre, traía un montón de excusas. Esta vez, como si hubiera acuerdo previo, sus compañeros decidieron no aceptarle ninguno. Celia empezó a desesperarse y ante nuestros ojos atónitos, empezó a enrojecer y a hincharse. Sus agradables facciones se volvieron monstruosas, sus labios enormes y hacia afuera, parecían la boca dibujada de un payaso. Su nariz casi desaparecía entre sus abultadas mejillas y sus ojitos eran apenas dos ranuras. La coordinadora vió llegado el momento adecuado.

Julia: - Vas a hacer un diálogo entre vos y las urticarias. Mira —le dice poniendo un almohadón frente a ella. Quiero que aquí imagines a tus urticarias como una sola cosa. Con la forma que consigas verle.

Celia: (con los ojos cerrados): —Vos llegas siempre en el peor momento. Siempre venís a molestarme, no me dejás vivir, siempre estás encima mío.

J: — Cámbiate de lugar. Se vos esta cosa y habla con Celia. (Siempre con los ojos cerrados, Celia se sienta en el almohadón que tiene enfrente y habla con el que dejó vacío instantes antes).

Celia - urticarias: —No sé de qué te quejas, siempre aparezco para protegerte. Yo te cuido para que no pierdas el control sobre vos misma. Para que recuerdes que debes ser siempre bien educada y conecta (se pone a llorar).

J: Cámbiate, volvé a ser Celia (Celia sigue llorando) ¿Qué te pasa?

Celia: Esto me lo dice siempre mamá, por lo menos me lo decía cuando era chica.

J: — Seguí hablando con ella entonces. Concéntrate bien. Trata de verla sentada en este almohadón frente a vos.

Celia: —Si supieras cuánto me hinchas! Me pudre tenerte encima continuamente. Me pudre ser buenita, ¡Estoy harta de ser buenita!

J: Abrí los ojos y decíselo al grupo.

Celia: (abarcándolos con su mirada) - Estoy harta de ser la buenita idiota de todos ustedes. Si no me quieren porque los mando a la mierda, me importa un pepino.

J: — Mándalos a la mierda. Uno por uno,

Celia: Marta, me tenes podrido. Jorge, ándate a la mierda. Luís vos también te vas a la mierda. Laura, todos, váyanse a la misma mierda.

Mientras grita y llora se va deshinchando y palideciendo ante nuestra mirada maravillada. El almohadón, que no dejó de retorcer mientras les gritaba a sus compañeros, terminó por romperse y la espuma de goma los cubrió a todos. Celia empieza a reír y sus compañeros se acercan y la abrazan. Desde este episodio ha

transcurrido un año y medio y todavía no he vuelto a tener urticarias.



### Quejas por pérdidas

Su abordaje consiste en enfrentar al paciente en un diálogo con su objeto perdido. Se trabaja la posibilidad de la despedida, el duelo. El objetivo es la ruptura del vínculo fantasma con el objeto perdido. El paciente recurre al vínculo fantaseado como una manera de protegerse del dolor, de la soledad. Pero mientras el dolor no sea aceptado, mientras no quiera aceptar la real pérdida del objeto, el esfuerzo para mantener tal engaño, insuena una cantidad de energía que no puede utilizar en la reconexión con el aquí y ahora. La técnica consiste en hacerle entablar al paciente dicho, diálogo, a los efectos de que pueda reconocer al objeto como algo fuera de él, que pueda descargar sus sentimientos a través de una despedida, situación que hace que este trabajo termine, con frecuencia en una explosión hacia la pena.

Como ya dijimos, el objeto perdido puede ser una persona, una situación, un objeto material o partes o funciones de uno mismo.

*La parálisis de Patricia, Patricia se había quedado paralítica de sus piernas a los ocho años. Desde entonces, se dedicó a jugar a la mujer fuerte, monumento, admirada por todos por su capacidad de hacerle frente a cualquier dificultad. Si bien Patricia nunca se permitió a sí misma llorar su enfermedad, no era raro oírle quejarse de su parálisis en otros campos, como el profesional en el cual no progresaba, según ella, en la medida de sus posibilidades. También en lo afectivo, ella se sentía "paralizada", ligada a una relación en la cual ni ganaba el vínculo en hondura ni conseguía romperlo. En el curso del laboratorio, y en relación con los elogios recibidos de los otros integrantes del mismo, (Sos grande, te admiro, quisiera parecerme a vos), comenzó a deprimirse. Obviamente, ella no era feliz de parecerse a sí misma. Se le sugiere como trabajo un diálogo con sus piernas.*

*Patricia: (A sus piernas) Si supieran cuanto las odio, ustedes no me dejan hacer las cosas que yo quiero, ustedes me fallaron. Y por culpa de ustedes no puedo ser feliz.*

*La coordinadora le pide que le preste voz a las piernas, y le conteste a Patricia desde ellas.*

*Patricia-Piernas: Lo único que nosotras no te permitimos hacer es caminar. Nos estás acusando de cosas que no tienen que ver con nosotras.*

*Patricia: Me doy cuenta de que yo me valgo de ustedes para no reconocer todo lo que yo no hago. Me doy cuenta de que siempre las utilicé para justificarme. (Llora. Dirigiéndose al grupo) Me da miedo darme cuenta de estas cosas. Siento como si me viera obligada a asumir la responsabilidad sobre mis actos sin la excusa de mi parálisis. Me doy cuenta también de que la parálisis que más daño me hace no es la de mis piernas. Ahora me siento mejor.*

*Patricia se enfrenta, por primera vez, a lo definitivo de la pérdida de movilidad de sus piernas. Esto le permite reencontrarse con sus posibilidades de realización en otros aspectos. Aproximadamente un año después de este trabajo, nos enteramos (Patricia vive en una pequeña ciudad de un país vecino) que no solamente pudo terminar la relación con su novio sino que se puso a organizar una asociación para personas impedidas (por fin lo aceptó) con fines sociales, culturales y de estudio. Y en cuanto a sus logros profesionales no podemos dar cuenta de ellos por razones de discreción, pero son lo suficientemente importantes como para damos por enterados de que Patricia ya no es una paralítica... más que de sus piernas.*

## **Quejas por exigencia**

Cualquiera fuese la vertiente desde la que el paciente nos trae sus quejas por sus propias exigencias hacia Sí mismo, lo invitamos al diálogo entre las instancias "opresor" y "oprimido". El paciente siente que le es más fácil identificarse totalmente con una de ellas, no obstante lo cual, al asumir la otra, frecuentemente, encuentra la argumentación adecuada.

*Alberto, el bueno y el malo. Alberto se queja de su dificultad para enfrentarse con situaciones en las que debiera enojarse. (Siempre tengo que ser bueno, no sé por qué no puedo agredir nunca). Se le invita a un encuentro entre Alberto bueno y aquél que le prohíbe expresarle con libertad. Alberto-Bueno: (Oprimido) Realmente no me puedo enojar cuando algo o alguien me molesta. Me siento incómodo, no puedo expresar mi bronca.*

*Alberto-Malo: (Opresor) Eso es lo que tenes que hacer, no está bien enojarse, uno no piensa, y no sabe lo que dice cuando se enoja.*

*Alberto-Bueno: Sí, pero si no expreso mi bronca me siento inferior, como si los demás me pasaran por arriba. Alberto-Malo: Tenes que guardar la imagen, la gente que se descontrola no es bien vista en ningún lado.*

*Alberto-Bueno: Tengo la sensación de estar hablando con mi padre.*

*Coordinadora: Habla con tu padre.*

*Alberto: Papá, es por tu culpa que no puedo expresarme como quiero. Siempre respondí a tu imagen de bueno, correcto y sometido. Esto de ser siempre bueno, de mostrarme siempre comprensivo, me tiene harto (arroja suavemente el almohadón lejos de sí). Quiero ser como soy. No puedo forzarme a tener rabia. Espero poder sentirme libre. (Llora). Este llanto implica un compromiso afectivo que le abre la perspectiva de nuevos enfrenamientos de este tipo.*

## **Quejas por vinculación con elementos tóxicos**

El objetivo obvio es la separación del sujeto respecto del objeto que lo daña como organismo biológico, psicológico y/o social; más esto sólo es posible cuando el sujeto consigue rescatar para sí lo depositado en el tóxico, que de otro modo, al convertirse en una parte de él mismo, le impide prescindir de él.

El trabajo consiste en un diálogo entre el sujeto y el tóxico, y consta de dos momentos cruciales: aquél en que reconoce sus elementos positivos, alienados de sí mismo, para recuperarlos para sí, y otro, en que puede desprenderse del mismo, renunciando a un daño que ya no le produce placer.

*Matilde y la comida.*

*Matilde: Yo te necesito a vos para darme placer en ciertos momentos, aunque inmediatamente después de incorporarte me odio profundamente, (¿te odio profundamente?).*

*Matilde-Comida: Yo estoy aquí para hacerte compañía, para que no te sientas sola, además estoy siempre. Podes disponer de mí en cualquier momento.*

*Coordinadora: Sé Matilde ahora, y repetí eso que acabas de decir como comida.*

*Matilde: Dispones de mí en cualquier momento. (Repito eso varias veces en voz baja para sí misma. Luego, en voz más alta) Me doy cuenta de que yo me tengo a mí misma cada vez que me necesito. (A la coordinadora) Deseo continuar este trabajo. (A la comida) Creo que te necesito menos, en todo caso no me servís-para hacerme sentir segura de mí misma, Me doy cuenta de que necesito amor, y como eso me da miedo he llegado a convencerme de que te necesito a vos, aunque no sea verdad.*

## **ABORDAJE DE LAS QUEJAS NO VERBALES O PREVERBALES**

El abordar, a través de un dialogo, lo depositado en una parte o partes del cuerpo, es rescatar lo que el sujeto aliena de su sí mismo total para proyectarlo en ellas, de este modo puede asumirse como individuo y hacerse responsable de cuanto expresa.

*El brazo y el vientre. Silvia sujeta su vientre fuertemente con su brazo, mientras sigue atentamente lo que se está desarrollando dentro del grupo. Se le invita a prestarle voz al brazo para que comunique verbalmente a su vientre lo que está haciendo.*

*Brazo: Me venís bien porque estás gordo y así me puedo apoyar.*

*Vientre: Ya lo sé, pero yo estoy molesto, deseo bajar de alguna manera, me siento mal estando gordo. Brazo: Te dejas estar inflado y seguís comiendo. Vientre: Tengo que dejar de comer, pero no me puedo contener, no me quiero contener. En realidad sí quiero contenerme, no, no quiero contenerme. (Silvia repite eso varias veces Quiero contenerme de comer, quiero controlarme. No quiero controlarme, porque me gusta estar lleno. (Aquí Silvia comienza a reírse dándose cuenta de su deseo de maternidad). Silvia: (Como persona total) No quiero tener mi vientre lleno de comida. (Su enrojecimiento da cuenta de que se trata de una comprensión organísmica. Así pudo ella rescatar para sí lo proyectado en el vientre).*

## **SUEÑOS**

Si quieres encontrar lo que buscas, manda a buscarlo a tu no - buscar.

Proverbio Zen

Los sueños son la llave que nos abre la puerta de otra realidad: la de nuestro mundo interior, de tan difícil acceso a nuestra vigilia consciente.

Al alzar nuestra vista hacia un cielo estrellado, podemos atisbar, con la mirada indirecta, la luz diminuta de estrellas muy lejanas, a las que, si intentarnos mirar de frente, dejamos de ver, para recuperaras ni bien volvemos a soslayar el foco de nuestro interés.

Del mismo modo, nuestra conciencia en reposo permite que otro nivel nuestro asuma el comando de captar las circunstancias de nuestra existencia y las del mundo que nos rodea, pudiendo evaluar a ambos en su totalidad, Nosotros sabemos, aunque no nos demos cuenta de todo lo que nos pasa, cuáles son nuestras necesidades y posibilidades de satisfacerlas, y cuáles las limitaciones que nos ponemos y naturalmente tenemos. Sabemos cuál es nuestra situación con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Darse cuenta del punto en que estamos en nuestra vida, debiera ser muy fácil, pero decididamente no es así, ya que estamos permanentemente interfiriéndonos, bloqueándonos, falseándonos, imaginando lo que no somos, en virtud de deseos que nada tienen que ver con nuestra existencia y nuestras necesidades verdaderas.



Nuestro cuerpo, más sabio, recurre a síntomas como llamadas de atención, mensajes dirigidos tanto a nosotros mismos, como a los que nos rodean. Igual sentido tienen algunas de nuestras conductas respecto de las cuales no nos sentimos inclinados a hacernos responsables. ("No sé por qué hice ésto o aquello, no entiendo cómo pude hacerlo"). Nuestros sueños son mensajes, que a diferencia de los anteriores, dirigimos desde nuestras más profundas vivencias, a algo en nosotros, capaz de entender concientemente, evaluar y actuar.

Soñamos, y de este modo estamos enviándonos a nosotros mismos un mensaje existencial, preñado de sentido, y que apunta no sólo a la esencia del conflicto, sino también al modo de enfrentarlo y de darle solución. Durante el sueño, nosotros somos los únicos destinatarios de nuestro propio mensaje. Esto nos posibilita el cierre de nuestras gestalts incompletas, sin restarnos fuerzas y energías que precisamos, en vigilia, para salirle al paso a cuantas figuras la vida nos propone. Tampoco, en la mayoría de los casos, es causa de angustia como para hacernos interrumpir nuestro descanso reparador.

Los sueños son el "trabajo sin trabajar", el "esfuerzo sin esforzarse", la "búsqueda" que manda al "no-buscar" de la filosofía Zen, a buscar lo que se necesita encontrar. Los sueños son más aún: son la manera múltiple, variada e ingeniosa que encontramos para retratarnos a nosotros mismos, en este punto particular de nuestra existencia.

Así cada personaje de mi sueño soy yo, cada animal, cada objeto, cada situación, cada parte mía soy yo. Esa nariz, esa sonrisa, esa sombra, ese miedo, ese árbol. Yo soy todo eso, y me basta apelar al truco de prestarle mi voz y mi palabra a cada elemento de mi sueño, para ir armando este rompecabezas que es mi vida, integrando a mi personalidad cada vez más, los aspectos más alienados y desvitalizados de mi ser.

La terapia gestáltica ha incorporado al conocimiento de la psicología de los sueños, enriqueciéndolo, esta visión dramática, en la que la escenografía, personajes y director, todo eso, somos nosotros, y ésa es nuestra existencia. Para elaborar el material onírico en un grupo de terapia gestáltica, utilizamos el de alguno de sus integrantes.

Disponemos para ello de una serie de alternativas, entre las cuales elegir la más eficaz en ese momento, dependiendo la elección de las características del paciente, de las habilidades particulares de cada terapeuta, y también del estado anímico del grupo en su totalidad.

Comenzamos por hacérselo contar, al que trajo el sueño, si es posible dramatizándolo, tal como si lo estuviera soñando en ese momento, y desde el "personaje" que lo representa, ¡Veremos luego, que en la modalidad que llamamos "Rashomon" este relato lo hacen también las distintas partes, "fracciones" que constituyen el sueño.)

Intentamos así rescatar la emoción que estuvo presente durante el sueño y que las elaboraciones posteriores amortiguaron o hicieron desaparecer. A veces basta con pedir al soñante después de enunciada la primera frase, habitualmente descriptiva de la escenografía, que añada a ella las palabras:: "Y ésta es mi existencia", para que la emoción surja, y el mensaje existencial sea percibido en un "darse cuenta" cabal.

("Estoy al borde de una pileta y ésta es mi existencia"). Le pedimos luego que "represente", que se "convierta" en las distintas partes del sueño. Todavía no es el momento de hacerlas interactuar. En esta etapa, la descripción de la situación existencial desde lo representado, basta para desencadenar la comprensión total, claro que a través del truco de prestarle palabra y músculo a cada parte, y posiblemente debido a posturas corporales no habituales.

De todos modos, trabajamos con el rescate de proyecciones, que, cuando se realizan sobre objetos muy desvitalizados, o bien muy desagradables para la conciencia del soñante, no es fácil de hacer. A veces, aún en el trabajo de todo el grupo en colaboración no se acepta plenamente. Es obvio, que al que se haya aterrorizado soñando con una araña, o haya experimentado repulsión con una babosa, debe costarle asumir que él mismo es la araña o la babosa. (Ver "El sueño de Aída").

Por otra parte, es interesante observar el alivio que experimenta un paciente, cuando a través de la asunción del rol opuesto al que le es habitual (el victimario, por ejemplo y no la víctima, o el fuerte en lugar *del* débil), puede reincorporar aspectos de los que no se sabía poseedor, debido al largo hábito de proyectarlos en los demás.

Durante todo este trabajo, y también después, durante la representación propiamente dicha, es imprescindible estar atento a su cuerpo, a la manera de relacionarse dos partes del mismo entre sí, y hacérselo notar al paciente. (¿Te das cuenta qué le está haciendo tu mano derecha a tu mano izquierda? ¿Qué crees que le está diciendo?). También es importante ocuparse de sus emociones cuando parecen bloqueadas. (¿Qué sentís? ¿Qué querés hacer?

¿Te das cuenta de lo que estás haciendo para no hacerlo? A veces basta ésto para desencadenar una crisis de llanto, si el paciente estuvo movilizando con su lengua su garganta para no llorar, o bien puede ser que se deje ir en un arrebato de cólera, si se le facilita el darse cuenta de la misma, llamándole la atención sobre sus puños, quizá.

Si a esta altura sentimos el ambiente lo bastante caldeado como para ello, proponemos, por supuesto que en primer lugar al soñante, el comenzar la representación. Una posibilidad es invitarlo a que monte su espectáculo. La habitación es el escenario donde él distribuye cada personaje (por ahora él está solo), describiendo su ubicación verbalmente o poniendo un almohadón en su lugar. Luego irá ocupando los distintos lugares y cambiándose de lugar según lo requiera la acción. Nosotros intervenimos; pidiéndole que explore más a fondo el diálogo entre las dos instancias, entre las cuales aparece un conflicto que puede ser resuelto. Al conflicto lo detectamos por el cambio de expresión, tono de voz o postura corporal, que denota la presencia de una emoción que pugna por expresarse. Habitualmente, preferimos dos elementos del sueño que estén lo suficientemente relacionados entre sí, y sean lo bastante opuestos, como para permitir la expresión del conflicto. A partir de ahí, colaboramos apenas con el paciente en forma verbal: —Cámbiate, y totalmente atentos a su cuerpo y emotividad, lo acompañamos hasta la resolución final. A veces debemos hacer intervenir a algún otro personaje, cuando surge.

Cada dramatización, terminada con descarga emotiva y motriz, permite al soñante, casi sin nuestra intervención, un darse cuenta cabal de su situación en ese momento, y la resolución parcial del conflicto existencial expresado en el sueño. Resolución parcial, porque el conflicto está cargado de energía no movilizada, y al decir de Perls, una explosión no basta, se precisa una serie de explosiones para poner el motor de la vida en marcha.

Pero pudiera ocurrir que aún no registremos la "temperatura" necesaria para dar comienzo a la dramatización. Nos queda todavía el recurso "Rashomón" que, al igual que en la obra japonesa, consiste en narrar el sueño siempre en primera persona y tiempo presente, desde cada uno de los elementos. Se utiliza así no sólo la óptica del personaje que representa el soñante, sino la que imagina que sustentan los objetos que aparecen en el sueño. Es evidente que una misma situación no puede ser "vista" de igual manera por un niño que cae a una pileta, que por una pileta en cuyo interior se precipita un niño.

Todavía algo más EN relación con las posibilidades terapéuticas del trabajo con sueños. Esto se refiere a la toma de contacto que el paciente debe realizar con cada una de sus partes entre sí, con él y su terapeuta, y finalmente con él y los otros integrantes del grupo

Podemos así llevarlo, ida y vuelta, del sueño a la realidad, haciéndole dialogar algunos aspectos con el grupo o con nosotros.

*En un sueño de Federico, joven extremadamente tímido y susceptible, excelente caricaturista, se encontraba él apedreando los focos de luz de una calle. Se estableció el siguiente diálogo entre él y el foco.*

*Foco: No me apagues. Yo estoy aquí para iluminarte, para hacerte más visible.*

*Federico: No te permitiré hacerlo. Yo quiero permanecer en la sombra.*

*Terapeuta: Dile al grupo: "Dejen de mirarme. Yo quiero permanecer en la sombra".*

*Federico: (Al grupo, uno por uno) Deja de mirarme, no me gusta que me miren. Me pone nervioso que me mires. Deja de ponerme en evidencia. (A medida que va girando para enfrentar a cada miembro del grupo, aumenta su nerviosismo y comienza a tartamudear).*

*Terapeuta: Vuelve al diálogo con el foco. Sé el foco. Foco: Yo estoy aquí para iluminarte. (Repite lo que dijo al iniciar el diálogo) Yo quiero hacerte más visible. Me importa que se vea cada uno de tus rasgos. Terapeuta: Dile eso al grupo, Federico.*

*Federico: Ya soy un mirón. Deseo grabarme tus rasgos. Me gusta tu cara. Me gustan tus ojos.*

Federico va aflojándose, recuperando no sólo su momentáneamente olvidada capacidad de dibujante, sino también la agudeza de sus ojos. En la situación grupal) los "donó" al grupo y de ese modo se sintió mirado en vez de mirar. En su vida, éste es el significado de su dificultad de acercamiento a los demás, a los que teme.

Este trabajo implica también para Federico la posibilidad de rellenar un "hoyo" de su personalidad, dejado por la ausencia de una característica que, en vez de aceptar como propia, atribuye a los demás, para luego angustiarse por la misma al sentirse víctima de los otros. Se trata de su capacidad crítica, tan útil en su trabajo, y de la que se avergüenza por utilizarla para poner distancia.

Hasta aquí tenemos al grupo como testigo pasivo (ronda de espectadores), del trabajo de cada uno de sus miembros. El grupo puede también colaborar activamente.

Esto puede hacerse de varias maneras. El paciente puede distribuir roles entre sus compañeros, a los que hace blanco de sus proyecciones.

El terapeuta puede dar a elegir al grupo el rol preferido por cada integrante. En este caso el grupo trabaja con la identificación directa que realiza cada miembro, jugándose tantas escenas como actores haya para cada papel. Cada escena resulta así diferente, según el matiz y la cualidad personal que uno confiere a lo que está presentando.

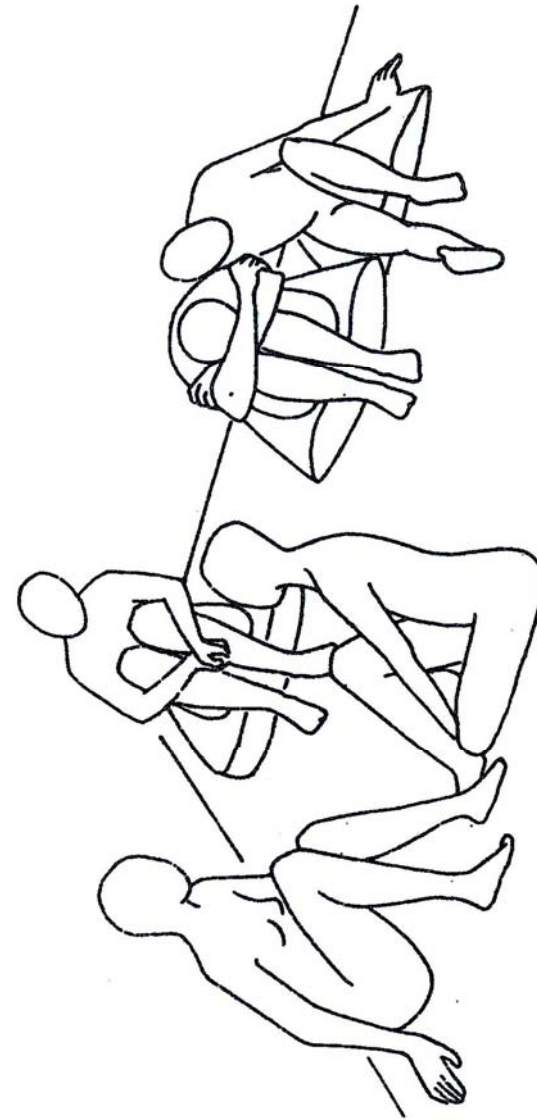
A medida que se sigue experimentando en grupo con el sueño, éste pasa a ser propiedad colectiva, ya que cada integrante lo utiliza no sólo para vivenciarlo a través de la identificación directa, (elección del rol), sino para enriquecer su vivencia a través del trabajo de los demás (identificación indirecta). Además facilitamos la reidentificación de los aspectos alienados, alentando a los participantes a rotar los roles. Esto, que sólo puede hacerse en grupo, facilita y aumenta la capacidad de aceptar lo antes rechazado.

Obviamente, para el soñante supone la creación y recreación continua a través de su propio trabajo y el de los demás. Para los otros es una actividad también muy movilizadora, que sirve con frecuencia como detonador para enfrentar cosas propias.

Trabajar el material onírico de un paciente con todo el grupo, contribuye a la mejor integración grupal, y es capaz, por si solo de crear ese clima de cálida aceptación en el cual se propicia, facilita y alienta la riesgosa aventura individual que significa la psicoterapia.

### **Sueño de Mimi**

*Narración del sueño: Voy a visitar a una amiga que vive en Lomas de Zamora, no tengo ningún inconveniente en llegar. Al volver estoy parada, espirando el colectivo y veo que hay dos caminos. Tomo el colectivo y puedo leer perfectamente los carteles de la calle y ver las casas muy juntas, pero me doy cuenta de que éste no es el camino de mi casa. Estoy perdida, desorientada, me bajo del colectivo y estoy parada en la intersección de dos calles, no sé para dónde ir, sé que la calle Chacabuco está cerca, pero no sé como llegar.*



*Terapeuta: Decíle ésto último a la calle Chacabuco. Mimí: Yo sé, calle Chacabuco, que estás cerca, pero no sé cómo llegar.*

*Terapeuta: Ahora transfórmate en calle Chacabuco y contéstale, Mimí: No puedo, me cuesta ser una calle. (Está de pie) Terapeuta: Seguro que te cuesta. Busca con tu cuerpo. Esta no es la posición en que están las calles.*

*Mimí: (Ahora se sienta) Me sigue costando, no me siento una calle.*

*Terapeuta: ¿Alguna vez viste una calle sentada? Mimí: (Se acuesta boca arriba) Sigo sin sentirme calle. Terapeuta: (Pasa su mano como si fuera gente caminando y autos rodando a lo largo del cuerpo de Mimí) Mimí: (Con los ojos cerrados) Me gusta que la gente vaya y venga, que los autos transiten y los niños jueguen sobre mí. Me pone contenta...*

*Terapeuta: ¿Qué pasa?*

*Mimí: No sé, me parece que no soy la calle Chacabuco...*

*Terapeuta: Vuelve a ser Mimí.*

*Mimí: (Silencio prolongado) Estoy parada frente a mí vieja casa de la calle Defensa, me siento paralizada, no puedo entrar, tengo miedo.*

*Terapeuta: Decíle eso mismo a la casa.*

*Mimí: Casa de la calle Defensa, estoy paralizada. No puedo entrar en vos, no quiero entrar, te tengo mucho miedo. Sos una casa horrible, fea. Terapeuta: Sé la casa.*

*Mimí: Soy horrible, fea... por fuera y más horrible y fea por dentro. (Llora)*

*Terapeuta: ¿Cómo sos por dentro?*

*Mimí: Soy lúgubre, casi deshabitada, no estoy deshabitada del todo. (Como casa dirigiéndose a Mimí, su interlocutora) Si entras en mí, vas a quejarte dentro de mí para siempre, con tu madre y tu hermana.*

*Terapeuta: Cambiate. Sé Mimí.*

*Mimí: Voy a entrar en vos. Voy a ver qué me pasa. (Empuja con la mano como si abriera una puerta). Aquí hay una escalera. Me cuesta mucho subirla. (Hace movimientos de ascenso, pisando almohadones que el grupo colocó a modo de escalera. Al mismo tiempo se aferra a la mano de la terapeuta como si fuera un pasamano. Estoy) pegada al piso (Suspira, se queda en silencio y comienza a llorar, mientras hace esfuerzos para dominarse)*

*Terapeuta: No te interrumpas, llora... Ahora sé la casa otra vez.*

*Mimí Soy toda del mismo color, fea. Mis habitaciones son grandes, en ésta... (Tocándose el pecho)... (Se vuelve a los terapeutas) Quiero ser Mimí.*

*Terapeuta: ¿Qué sentís en este momento? Mimí: No me estoy sintiendo tan fea, ni tan lúgubre. Me siento como en mi casa de la calle Chacabuco. Me siento como si hubiera encontrado el camino. ¡Además, en este momento recuerdo cómo llegar allá! (Con aire de sorpresa) Estoy muy cerca.... ¡Adiós casa de la calle Defensa. No te tengo más miedo. (Abre los ojos y mira al grupo) Me siento bien.*

*La casa de la calle Defensa es aquella donde Mimí vivía con su madre y hermanos, mientras que en Chacabuco se encuentra en su casa actual, donde vive sola. Nada de ésto fue conciente para ella hasta el fin de su trabajo.*

*Lo extraño es que tampoco reparó en la cercanía geográfica de ambas casas, que incluía la anímica, hasta que pudo, a raíz de este trabajo, comenzar a ocuparse de su dependencia familiar, tan claramente expresada en su mensaje existencial de su sueño.*

### **El sueño de Aída**

*Aída: Voy viajando en un coche, voy manejando. A mi lado va mi marido. En el asiento de atrás aparece una babosa muy grande. Mi marido empieza a gritar. En el momento en que clavo los frenos, aparecen dos arañas que caminan hacia la babosa. Las dos arañas van acercándose más y más a la babosa, hasta que la matan. Mi marido se desmaya. Abro las puertas y con papeles y madera saco las arañas y la babosa, que estaban muertas. (Los integrantes del grupo hacen muecas y gestos y manifiestan que sienten miedo y asco).*

*Terapeuta: (Arbitrariamente a Aída) Sé la babosa.*

*María: (Una integrante del grupo, visiblemente emocionada, dirigiéndose a Aída y a la terapeuta) ¡Por favor, déjenme a mí ser la babosa!*

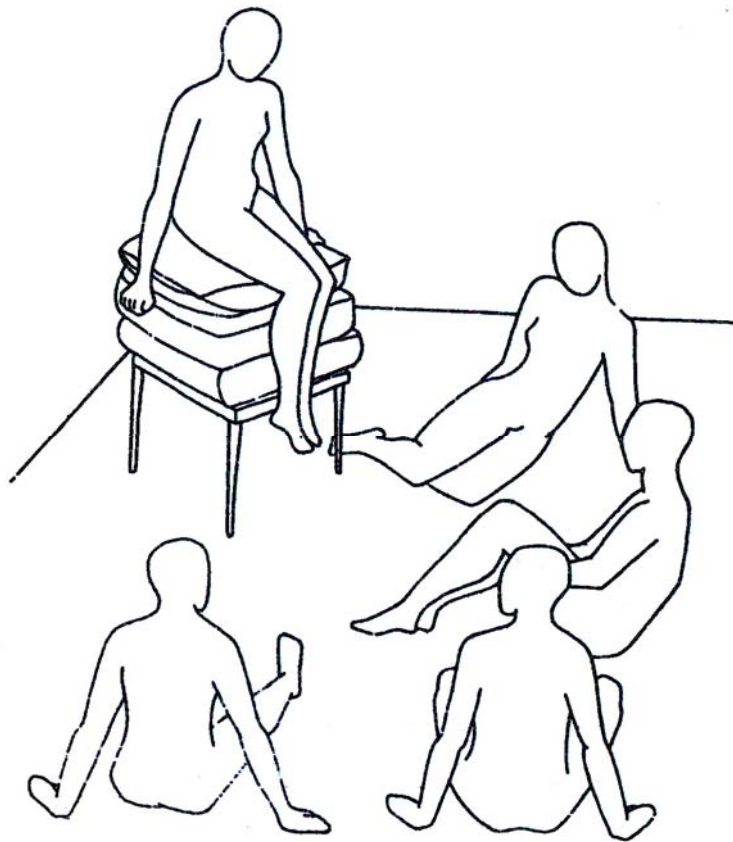
*Terapeuta: (Mirando a Aída) ¿Estás de acuerdo?*

*Aída: (Visiblemente aliviada) ¡Oh, sí!*

*Terapeuta: (A María) Bien, sé vos la babosa. María: (Comienza a reptar por el suelo) Soy una babosa pegajosa, repto por todas partes, camino despacio. Recorro muchos lugares. Mi cuerpo es brillante, transparente. Me quedo mucho tiempo pegada en los árboles. La gente me mira y se espanta. Se alejan si me acerco. (Realmente, la gente del grupo se aparta cuando María se aproxima reptando)*

*Terapeuta: Andá diciendo qué haces en este lugar en Que te encontrás ahora.*

*María: (Como con sorpresa), estoy acá, no estoy haciendo nada. Me acerco un poco a la gente y se apartan. Me resulta gracioso y luego me da bronca. Yo no les voy a hacer nada, pero tengo un aspecto feo. (Mientras halda continúa con su movimiento reptante y a veces pasa por encima de alguno)*



Ser es estar en relación,  
Y sin relación no hay existencia  
J. Krishnamurti

*Terapeuta: ¿Te estás acercando a alguien en especial? María: Sólo trato de ver qué es lo que hay alrededor de mí. En este momento estoy en un árbol. Abajo hay chicos que me quieren agarrar. Yo quisiera jugar con ellos. (Lo dice lloriqueando)*  
*Terapeuta: Decíselo a ellos.*

*María: Quiero jugar con ustedes, pero tengo miedo de que me aplasten. Tampoco quiero que me pisen. Terapeuta: Sé los chicos.*

*María: Yo soy uno de los chicos. Nosotros nos vamos a divertir con vos. Vos sos una babosa y tenes que callarte y quedarte quieta. Sos fea. Terapeuta: Cambiare*

*María: De cualquier forma no los voy a dejar que me toquen. Me voy a escalar la punta del árbol, desde donde los voy a mirar. Ahí no me van a molestar.*

*Terapeuta: ¿Cómo te sentís ahí arriba? María: Triste. Sola y mirando lo que hacen los demás (Llora).*

*Terapeuta: Cámbiate. Sé el chico. María: (Silencio). Terapeuta: ¿Te pasa algo?*

*María: No sé quién soy. Terapeuta: ¿Qué sentís? María: ¿Soy la babosa?*

*Terapeuta: No sé. ¿Qué sentís? María: Soy María. Siento que me parezco a la babosa.*

*Terapeuta: Hace un diálogo con la babosa. María: Babosa, como vos, me siento sola y rechazada. Siento que ésto me lo busco yo sola. Me voy para arriba y me encuentro mirando lo que hacen los demás, desde lejos. Me arrastro y después me asusto, esperando que los demás me hagan algo malo (Silencio).*

*Terapeuta: ¿Hay algo que quieras decirle al grupo? María: (Con los ojos abiertos)*

*Sí, siento que no es mi aspecto físico el que produce rechazo, pero sí algunas cosas más. Soy agresiva, y me doy cuenta cómo a veces paso por encima de otros. (A Aída) Pasé por encima de vos, Aída, te robé tu prioridad en este sueño.*

*(Se abraza un rato con Aída, que la acaricia un poco y lloran ambas. Al rato, riendo y mirando al grupo) Sin embargo, no estoy obligada a ser una babosa, ¿verdad que no? Terapeuta: Aída, ¿querés trabajar?*

*Aída: Sí, quiero ser la babosa. (Se ubica en el suelo y adopta una posición enroscada con su cuerpo. Permanece quieta y en silencio).*

*Terapeuta: Permanece así un rato. Siéntete bien, la babosa. Anda describiendo tu existencia.*

*Aída: Soy pegajosa. Pesada. Lenta. Voy dejando un brillo por donde voy. No me gusta como soy. No me gustan los de mi especie. Estoy junto a otros. Nos pegoteamos. Sí me gusta estar con otros. Es lindo. Es tibio. ¡No, no me gusta estar con ustedes! Estoy acá forzada, todo lo tengo que compartir con ustedes la comida, todo. Me canso, me asfixio.*

*Terapeuta: (A medida que Aída habla, hace señas a los demás para que se acerquen y se vayan enroscando corporalmente con ella).*

*Aída: Me gusta, pero por un rato, mientras yo quiero. (Forcejea, pero es enredada una y otra vez por la gente del grupo) No quiero estar siempre con todos ustedes juntos. Somos iguales, no quiero saber nada más de ustedes. (Aumenta el forcejeo y Aída va pasando del fastidio al enojo cada vez más franco) Bueno, ¡Ya basta, terminenla!.*

*Terapeuta: Creo que no logras hacerte oír.*

*Aída: (Gritando) ¡Basta! ¡Quiero tomar aire! ¡Los quiero, no voy a irme para siempre! ¡Volveré! Pero ahora, ¡Déjenme ya! ¡Suéltanme! (Se zafa y llora un rato. Siempre con los ojos cerrados, vuelve hacia donde están los demás, y cubriéndolos con sus brazos, llora acariciándolos) Caramba, ustedes saben cuánto los quiero. Sólo que quiero estar un rato conmigo misma también. (Abre los ojos, mira a todos) Imagino que no necesitan que les diga que estuve trabajando con mis hijos, con mi familia, ¿verdad?*

Este sueño, tan rico en posibilidades, sería apropiado para trabajar durante mucho tiempo, examinando otros personajes y situaciones, y haciendo a los demás participar de diferentes maneras. Ocurre que las sesiones psicoterapéuticas tienen una duración de tres o cuatro horas y en el curso de ellas es imposible agotar el tema. Arrastrarlo de sesión en sesión, va contra nuestra filosofía, de trabajar de a una la figura que surge, y muy pocas veces es la misma la que aparece una semana más tarde. Es así que a veces proponemos una prolongada (algún fin de semana, durante 12 horas), a fin de complementar alguna situación que, como la del sueño referido, tienta a continuar investigándola más a fondo.

## FANTASÍAS DIRIGIDAS

Si supiese quién soy en realidad  
dejaría de comportarme  
como lo que creo que soy.  
y si dejase de comportarme como lo que creo  
que soy, sabría quién soy.

Aldous Huxley

El ser humano rescata para su vida en vigilia, algo de la cualidad mágica del reino de lo onírico, cuando se entrega a la actividad artística.

El arte conoce de este peculiar modo de buscar, que escapa al control de lo racional, cuando se interna de modo ingenuo en el corazón de un conflicto y emerge con la solución en forma de obra de arte.

Esta manera de actuar propia del soñante y del artista, es posible de provocar de manera experimental, en el grupo de psicoterapia e inducir en el curso de *un* laboratorio.

Nosotros proveemos, en condiciones especiales tramas determinadas sobre las que los participantes tejen sus fantasías, verdaderas "materias primas" para la creación. Esta fantasía inducida, semejante a sueños en vigilia, es la que llamamos "fantasía dirigida".

Es semejante a los sueños y a la obra del artista, porque "el soñador en vigilia" trabaja sin estar prevenido por el conocimiento de lo que se propone, y va creando situaciones que no se pueden relacionar con la propia existencia de manera concierne aún cuando se enfrente a una fantasía dirigida, después de la primera vez.

Claro que esta primera vez, su ingenuidad es mayor y el estado anímico que corresponde a la situación existencial surge con mayor libertad. Pero es posible repetir la experiencia con la misma o diferente trama, ya que su control no alcanzará, seguramente, a toda su persona, y gestos y actitudes pueden ser tan valiosos o más que el relato mejor elaborado.

Para trabajar con, fantasías dirigidas, contamos con un buen número de tramas, que tomamos de autores como John Stevens o Zinker. Otras muchas, que recordamos con gratitud por haberlas conocido a través del contacto con colegas que fueron maestros y guías al comienzo de nuestra labor, algunas que surgen como combinaciones de dos o más, y otras que inventamos en el momento, si la situación lo requiere.

A veces, basta, como en las viejas novelas de Dely o de Corín Tellado, modificar muy pocas situaciones para que la cosa parezca diferente (envases nuevos para viejos asuntos).

Estas formas diferentes y la inducción de un estado de agudización de la sensibilidad corporal, a través de técnicas apropiadas, facilitan un debilitamiento del exclusivo control de lo racional y una conciencia aumentada de las sensaciones y sentimientos, que favorecen el libre fluir de la fantasía. Se puede, así, postergar, generalmente, el natural deseo de conocer el "significado" de lo que se está creando.

Un aspecto interesante vinculado a esto, es que la relajación muscular, que no proponemos pero que aparece casi siempre cuando comenzamos la sensibilización corporal previa al "viaje" fantástico, y curiosamente semejante a la relajación durante el sueño, determina que algunas personas "sigan de largo" y terminen por quedarse dormidas. El hecho es que algunas de ellas, incluso sueñan y a veces alrededor de la trama proporcionada, la que por supuesto es utilizado para "trabajar" la fantasía. Pero la mayoría de los que se quedan dormidos olvidan el haber soñado.

Creemos que el dormirse durante una fantasía dirigida, y máxime si no se sueña o no se recuerda el sueño, es una forma de rehuir el conocimiento del mensaje existencial, de la misma magnitud y el mismo valor, que el no recordar el sueño.

Inclusive se puede trabajar "el no haber participado" de un sujeto que se queda dormido, y es la posibilidad de hacerlo con la "fantasía ausente". Muchas veces la

persona que se ha dormido escucha al despertar el relato que de su "viaje" hacen sus compañeros, y entre conciente y no, va reconstruyendo la trama con su propia fantasía, como si la hubiera elaborado durante el ejercicio. Esta artimaña infantil, y tan flagrante para nosotros que lo hemos visto dormir y hasta roncar, es respetada, sin embargo, ya que de todos modos está creando su propia fantasía, y de modo bien ingenuo por cierto. Y hasta dándose, a veces, la posibilidad de conocer algo que le incumbe, en cuanto a viejas conductas a las que todavía no permitió caer en desuso.

### **Técnicas**

Comenzamos por invitar al grupo a ubicarse en posición horizontal, lo más cómodo que pueda, aunque los prevenimos contra un relajamiento muscular excesivo que pueda facilitarles el quedarse dormidos. Tratamos de que la luz y la temperatura les resulten confortables, para evitar que las molestias los induzcan a moverse o los distraigan de la tarea.

### **Viaje por mi cuerpo**

Recién ahora les referimos lo que vamos a hacer. Primero un viaje por nuestro cuerpo, donde los guía uno de nosotros, luego un viaje fantástica habitualmente guiado por otro. Elegimos la fantasía previamente en conciliábulo entre nosotros.

El "mi" es enfatizado, por el terapeuta que lo dirige, no porque ya fue aclarado al grupo que el viaje lo realizarán juntos, sino como ayuda - memoria del propio terapeuta que dispone así del metrónomo de su propio cuerpo y sus sensaciones para regular el ritmo y la velocidad de lo que va diciendo. Por rutina comenzamos por los pies, para ir ascendiendo por todo el cuerpo.

Como ya dijimos, no se trata de relajar sino de sensibilizar, tornar conciente, lo más agudamente posible, cada parte y la totalidad del cuerpo. Decimos así, por ejemplo: "Siento mi mano derecha. Siento el dorso,...", para finalizar diciendo: mi cuerpo. Este es mi cuerpo. Este soy yo."

Supuestamente sensibilizados y concientes de su existir aquí y ahora, comienza el viaje fantástico a través de la fantasía dirigida. El lector puede hallar la descripción de variar, de ellas, usamos solas o combinadas, según la situación por la que atraviesa el grupo.

Luego describiremos algunos de los modos de trabajarlas, casi siempre en forma individual, y de acuerdo a ciertas pautas que comentaremos.

### **El encuentro con el niño que fui**

Voy caminando por un camino...Voy prestando atención a lo que me rodea...Voy mirando a derecha, a izquierda, registrando cuanto veo, oigo y siento...A veces, me detengo y miro hacia atrás... Delante de mí, a lo lejos, veo que alguien se aproxima, que no logro distinguir...Ahora veo que es una criatura...A medida que se aproxima, me doy cuenta de que es la criatura que yo fui... Ya está cerca de mí...Veo su cara con toda claridad, su figura, su ropa... Tomo su manita en los mías...Permanezco así un rato... Luego me despido y continúo mi camino a solas... sin la criatura.

### **La tienda de juguetes**

Esta es una fantasía, que muy frecuentemente combinamos con la anterior. Antes de separarme de la criatura que fui, entro con ella a una tienda de juguetes...donde busco, no un juguete cualquiera... sino precisamente "aquél"... (No aclaramos si aquél representa al más amado que nunca se logró poseer, o cualquiera otra interpretación que los receptores de este ejercicio prefieran hacer para satisfacer las necesidades de sus propias fantasías).

### **La tienda de antigüedades**

Luego de un recorrido por un camino habitualmente descrito como en el ejercicio anterior, me encuentro de improviso... ante una tienda que atrapa mi atención...

Sus vidrieras están empañadas y no puedo ver desde afuera qué cosas hay en ellas... Entro... y veo que está llena de antigüedades... Observo todo a mi alrededor... hasta que me fijo en un objeto...Y desde donde estoy... observo a mi manera, mi nueva relación con lo que me rodea... y con mi propio ser... Recién cuando ya no me queda más que observar... consigo volver a mi forma humana para retornar al grupo.

### **La tienda mágica donde están todos los objetos del mundo, concretos y abstractos**

Voy caminando por una ciudad que no conozco en absoluto... Creo que se trata de una ciudad mágica porque todo me es extraño... Además sé que es mágica... Porque voy en busca de una tienda en la que me dijeron que podía encontrar... cualquier cosa que me haga falta...

Reconoceré la tienda porque a su entrada está sentada una persona muy anciana y sabia... Aquí está... Me acerco a ella... y le pido permiso para entrar... La persona me indica que si adentro encuentro lo que busco... para poder llevármelo deberé entregarle a cambio de algo mío, que sea valioso para mí y no por razones económicas... Si hago trueque, vuelvo con lo que conseguí al grupo que me espera.

### **La subida a la montaña para encontrar al hombre sabio**

Me encuentro en un sitio montañoso... a punto de iniciar una ascensión... Antes observo todo a mi alrededor... Registro cuanto puedo: la temperatura que hace, la época del año, la hora del día... el clima de este momento... Miro y registro con todo detalle... Tomo cuenta de mis ropas... inicio mi ascensión... No es mágica... percibo mi esfuerzo... Tomo nota de cuanto encuentro en mi camino... Me guía un propósito... El tener un encuentro con el hombre sabio que vive en la cumbre... Finalmente llego... Allí veo su vivienda... Observo cómo es... Entro...Veo el interior de la vivienda... Registro cuanto veo... Me encuentro con el hombre sabio, lo miro, observo cómo es, su aspecto, su edad, su ropa, su rostro... Observándolo me doy cuenta en qué consiste su sabiduría... Le formulo la pregunta que me llevó hasta allí.

Aquí me da respuestas diferentes...,

a) Me responde algo que me disgusta.

b) Me la remite a mí.

c) Me da un objeto insólito cuyo significado es la respuesta buscada y que puedo desentrañar en grupo.

d) Me pide algún tipo de trueque.

e) Me da bondadosamente la respuesta buscada

f) Cualquier otra.

Regreso al grupo, el camino de vuelta es observado por mí, con tanto detalle como el que realicé al subir.

### **La subida a la montaña para el encuentro con las distintas edades más**

Esta fantasía es una variante de la anterior. En ésta el énfasis está puesto en distintos sucesos que ocurren durante mi ascensión. A poco de iniciada, encuentro a la criatura que fui en una situación penosa... (No doy información, puede ser entendida como riesgo, desvalimiento, abandono, por los integrantes según el libre fluir de sus fantasías y sus experiencias vitales.)

Yo actúo... de modo que tengo completa tranquilidad respecto de la criatura y continúo mi ascensión... Do pronto alguien obstruye mi paso... se trata de mi propia persona, tal cual soy ahora... y Para poder continuar el viaje debo convencer a mi oponente de alguna forma... Finalmente llego a la cumbre y la persona anciana soy yo, con más años y naturalmente más sabia...



## **El Museo**

Estoy en una ciudad mágica, deambulando por sus calles... tropiezo con un edificio que me llama mucho la atención porque en su frente está escrito "Museo" y a continuación mi nombre. Entro... Me encuentro con un pasillo al cual dan numerosas puertas, en este momento cerradas.

Un pequeño cartel en cada una de ellas indica lo que puedo hallar en el interior de cada habitación si las abro... Los nombres se refieren a momentos determinados de mi vida, que yo recuerdo muy bien.

Primero leo todos los carteles, finalmente opto por uno de ellos y abro la puerta... Dentro de la habitación, encuentro realizados en cera, los personajes y objetos correspondientes a esa situación de mi vida. Sólo faltó yo... Me ubico en el sitio que me corresponde, y todos vuelven a vivir... y yo estoy de nuevo en la misma situación que atravesé, sólo que ahora, sé las cosas que me permiten modificar la escena en cuestión. Lo hago y vuelvo al grupo.

## **Los disfraces**

Entro a una casa que no conozco, dentro todo está oscuro. Me guía un propósito: El de encontrar una habitación donde se encuentran disfraces.... Tanteando voy recorriendo la casa hasta llegar a ella.

Aunque acciono el interruptor de luz, no logro iluminar la habitación. En un armario encuentro los disfraces, específicamente estoy buscando uno que me importa mucho... Lo busco al tacto y lo encuentro.

Súbitamente me encuentro dentro de un disfraz que no es el que buscaba. Trato de quitármelo y no lo consigo... Me resigno a permanecer en él y sigo buscando el que quiero... En este momento lo encuentro, entonces se me cae el que tengo puesto...

Se ilumina la estancia y comienzo a ponerme el disfraz que quiero frente al espejo, también voy agregándole accesorios que requiere... Contemplo mi imagen en el espejo, desde todos los ángulos, recojo el disfraz del que conseguí despojarme y con uno puesto y con el otro en la mano, regreso al grupo.

## **El objeto mágico**

Voy caminado por un sitio, en el que me siento extraordinariamente bien... Observo lo que me rodea... y lo registro y puedo disfrutar de todo... de pronto veo algo que

llama mi atención y lo observo. Es un objeto insólito, de un color, textura y forma que no he visto jamás. Lo toco con mis manos de diferentes maneras para ver si descubro qué es lo que tengo, cuando de pronto, y a causa tal vez de haber accionado algo sin darme cuenta, me siento transportado al peor momento de mi vida... Salgo de esa situación y vuelvo al grupo.

## **La caverna**

Me sumerjo en el agua a gran profundidad, voy tomando nota de cuanto observo durante mi descenso, veo una caverna y entro allí, encuentro cosas que no me sorprende encontrar y otras insólitas que no puedo creer que veo. Tomo uno sólo de los objetos que veo y vuelvo a la superficie para regresar al grupo.

## **Las estatuas**

Entro en una casa que no conozco, hay una penumbra suave en la que no consigo distinguir con claridad... Parece tratarse de algo así, como una sala de exposición. Un grupo de personas rodea algo, y hablan entre sí... En el centro de ellas, hay una estatua muy iluminada. Me doy cuenta de que me representa. Ahora oigo los comentarios de toda la gente con claridad... Se refieren todos a la estatua que están observando...Yo también observo la estatua, me fijo en su tamaño, en el material de que está hecha, en la postura que tiene, luego me retiro de la casa y vuelvo al grupo.

## **El río**

Imagínense sentados, apoyados contra un árbol a orillas de un río... Permanezcan en esta situación... Registren todo lo que vean, oigan y sientan... Conviértanse en el tronco... Sean el tronco... Registren lo que sienten desde esta nueva situación... dialoguen con el río... Conviértanse en el río... Esta vez sean su corriente... Traten de darse cuenta de qué clase de río son... como son sus márgenes... Qué diferencias, si es que las hay, existen entre una y otra,.. Cómo son los paisajes que atraviesan... en su curso aparece un obstáculo... fíjense cómo es y de qué modo afecta su marcha... conviértanse en el obstáculo,.. Fíjense qué están haciendo para obstaculizar el río... díganse al río.. "Yo estoy aquí para..."... Vuelvan a ser río... fíjense en el obstáculo que tienen adelante es insalvable... si no lo es de qué medios se están valiendo para salvarlo... conviértanse en pez, elijan uno de los que suelen nadar remontando la corriente cómo se sienten siendo un pez que nada

contra la corriente... retornen al punto de partida... Conviértanse en personas nuevamente... Siéntense otra vez de espaldas con la espalda apoyada contra el mismo árbol donde estuvieron... ¿Cómo se sienten en este momento?... ¿qué ven?... ¿qué oyen?... Vuelvan al grupo.

En general, esta fantasía regocija a aquellas personas que por su situación existencial, se sienten poco obstaculizadas, por sus gestalts incompletas, en cambio el bloqueo del curso del río llega a producir verdadera angustia a aquellas que suelen interrumpir sus propios procesos. Esta fantasía tiene casi un valor diagnóstico, en cuanto al tipo de bloqueo de energía que es utilizado, preponderantemente, por cada persona, de acuerdo a su tipo de neurosis.

### **Relatos de fantasías**

*Luís es un joven psicólogo que recién comienza a trabajar con técnicas gestálticas, y manifiesta una admiración sin límites por Perls. La siguiente, es una síntesis del relato que hace de su viaje por la montaña a través de las distintas edades.*

*"De pronto, en una curva del camino, oigo un llanto de niño, me acerco y veo que soy yo, a los 4 o 5 años. Pregunto al niño que fui qué es lo que le pasa y me contesta que se ha perdido. Le indico por donde debe seguir, me aseguro que no corra peligro y sigo. De pronto, un hombre en el que me reconozco tal como soy ahora, salta sobre mí y me ataca. Me trabo en lucha con él, lo mato, lo arrojo al abismo y sigo mi camino. Llego a la cumbre de la montaña y me encuentro con Perls, a quién le pregunto cómo es el camino que debo seguir para ser como él. Y el viejo me contesta: "A ver, conviértete en Perls y habla con Luis". Yo asumo que soy Perls, y me digo a mí mismo: "No tienes que seguir ningún camino en especial, ya estás en él".*

*Y volviéndose hacia nosotros, agregó: "Y aquí estoy". Nada nos hacía sospechar que él se sintiera tan bien como expresaba, ni sus gestos, ni el tono de voz, ni su conducta hasta ese momento. Algo sabíamos, por otro lado, de su historia personal, referida durante su presentación, de abandono en su tierna infancia, como para aceptar como cierta su manifestación de haber vencido las dificultades de ese camino, de manera tan absoluta. Pensamos, entonces, someterle a una prueba vivencial. Le sugerimos que saliera de la habitación, donde estaba el grupo reunido, y se fuera a un lugar cualquiera de la casa, desde el cual no pudiera oír lo que conversábamos en grupo.*

*Una vez sin él, expusimos al grupo nuestra inquietud. Entre todos, imaginarnos que llevarle a él, a una situación de recreación del abandono infantil, podría darle la oportunidad de verificar actualizándola, su propia capacidad de cuidar de sí mismo, "de ser Perls". Decidimos no llamarlo, y dejar en la puerta como guardia a un joven*

*del grupo, Raúl. Por sus características físicas y la situación que se había dado durante el curso de ese mismo laboratorio, Luís podría identificarlo fácilmente como el "otro yo" de la fantasía que se oponía a la realización de sus deseos. Concretamente, si Luís quería reanudar su vínculo con nosotros, debía superar, por sí mismo, el sentimiento de abandono y frustración que podría llegar a significar para él, el que no lo llamáramos, y venir por su cuenta. Y luego, verse obligado a luchar con Raúl para poder ingresar al lugar donde estábamos los demás.*

*Esta fue una prueba muy dura y difícil para todos. Para Luís que se demoró más tiempo que el previsto por nosotros, en darse cuenta de que nadie iría a buscarlo. Para los demás integrantes del grupo y terapeutas que nos encontrábamos divididos entre el deseo de seguir adelante con la experiencia, forzando, de alguna manera, el crecimiento de Luís y, por otra parte, la comprensión de que ésto es utópico, ya que no es posible forzar el crecimiento de nadie. Deseábamos ir a buscarlo y explicarle todo, y dar por concluida la experiencia. Luís volvió por sí mismo muy angustiado y llorando, y se negó a luchar con Raúl. Más calmado expresó que había llegado a darse cuenta de muchas cosas. Que realmente no había acabado con su niño abandonado, (ésto lo lograría más adelante con otros trabajos). Que el principal enemigo de su vida en este momento, era su omnipotencia que lo arrastraba fácilmente a buscar soluciones mágicas a sus conflictos, va imaginar que ya los tenía resueltos (Ya soy Perls).*

*Esta fantasía fue útil para Luís, en el sentido de que le permitió continuar una terapia que ya daba por finalizada, y le facilitó además, un comportamiento más humilde en el grupo de laboratorio., logrando así un encuentro más verdadero y por lo tanto más satisfactorio con los demás.*

### **La tienda mágica**

*Alicia es una estudiante de medicina, asmática y bastante excedida de peso. Describe su "visita" a la tienda mágica de la siguiente manera...entonces la vi. La más bella y grande máquina de picar carne del mundo. La cargué a mis espaldas, y aquí estoy, con ella.*

*Terapeuta: Sé la máquina de picar carne y descríbenos su existencia.*

*Alicia: (Se arrodilla en el centro de la habitación y se envuelve los hombros con los ojos cerrados. De pronto los abre y mirando a la terapeuta, dice) -No puedo, me voy asfixiar. Terapeuta: Ensaya asfixiarte. Investiga a ver qué te pasa. Alicia: ¿Tenes Decadrón inyectable?*

*Terapeuta: Tengo, echaré mano a eso si es imprescindible, pero antes fíjate si es algo que puedas vos investigar de qué se trata.*

*Alicia: Bien (Vuelve a cerrar los ojos) Soy una gran máquina de picar carne. Soy de hierro pintado de rojo, por fuera, y de esmalte blanco por dentro.*

*Terapeuta: Haz un dialogo entre las dos partes.*

*Alicia: (Se para en el centro de la habitación y con los brazos juntos por encima de su cabeza, realiza un movimiento de torsión con todo el cuerpo, espiralado, con bastante gracia, y hasta por un momento permite olvidar lo gorda que está) Soy la parte interna de la máquina. Soy una espiral. Cuando me muevo así (lo hace) muelo la carne. La liquido. (Sonríe. El grupo entero suelta una risita. Sigue moviéndose. Se detiene)*

No tienes experiencia  
En pasar hambre dijo.  
Me sentí humillada.  
¿Y que experiencia  
Tienes tú, Señor de Dominio...?  
Ursula K. Le Guin



*Terapeuta: Cámbiate. Sé la parte de afuera.*

*Alicia- (Adopta nuevamente la postura que tenía cuando describía la máquina, sólo que ahora hace más fuerza con los brazos) Soy la parte de afuera. Soy rígida. Quieta. Estoy aquí (a la parte de adentro) para que no puedas moverte. Para que no te salgas de mí. Para que no hagas más de lo que debes hacer.*

*Terapeuta: Cámbiate.*

*Alicia: (Se para. Lloro) Moverme así sola no tiene gracia. Es siempre lo mismo. Giro y giro y siempre estoy en el mismo lugar.*

*Terapeuta: Cámbiate.*

*Alicia: (Como parte de afuera) Pues entonces asífíjate y morí. (Presiona con sus brazos y comienza a tener dificultades respiratorias. Uno de nosotros sale a buscar Decadrón. Obviamente nuestro susto fue infundado) Esto es lo que va a ser para siempre tu vida, y yo estoy aquí para que no lo olvides: Serás gorda y quieta porque así lo quiero, porque no me gusta como vivís, porque no quiero tu libertad sexual, porque te prefiero muerta (aprieta más) a prostituta. (Suelta el abrazo y llora. Cuando se calma, se vuelve hacia el grupo y les comenta) ¿Saben? Hace poco fui a un dietólogo para comenzar una dieta. Como el régimen incluía carne picada absolutamente carente de grasa visible, y yo recordaba una máquina igual en casa de mi mamá, pero más chica que la que les mostré, se la pedí. Mamá me dijo que se la dio a Graciela, mi hermana, que sentía mucho no poder dármele. Seguramente, ella confiaba en que yo no llamaría a Graciela, ya que nunca fuimos amigas, pero lo hice. Graciela me dijo que no sabía ni de la existencia de la máquina. (Rompe a llorar nuevamente)*

*Terapeuta: Vení, hacé un encuentro con tu mamá. (Poniendo frente a Alicia un almohadón).*

*Alicia: (Con los ojos cerrados, y muy tiesa) Mamá, te odio.*

*Terapeuta: Pone tus manos sobre ella. (Lleva las manos de Alicia sobre el almohadón) Siéntela con tus manos a tu mamá.*

*Alicia: Mamá, te odio. Nunca me quisiste. Sólo Graciela existe para vos. Ni siquiera Mónica tan chiquita. (Sus manos se deslizan convulsivamente arriba y abajo del almohadón).*

*Terapeuta: Cámbiate. Sé tu mamá.*

*Alicia: (Se sienta enfrente, sobre el almohadón) Alicia, sos ridícula. Yo las quiero a las tres por igual. Pasa que con vos me entiendo menos, no entiendo tu modo de ver las cosas.*

*Terapeuta: Cámbiate-Alicia: (Gritando) Mamá, ¡estás mintiendo! ¡Siempre me mentís! (Comienza a pegar con los puños sobre el almohadón) ¡Estoy cansada de tus consejos! ¡Déjame vivir! ¡Estoy podrida de ser gorda y asmática! (Mientras grita, llora y golpea con los puños sobre el almohadón, hasta que no puede más por fatiga, y cae sobre él. Es obvio que no se siente bien. Todavía llora bajito y acaricia el almohadón con la mano. La terapeuta se acerca para oírle.) Sin embargo, te quiero tanto, si tan siquiera alguna vez me hubieras demostrado que me querías. (Llora y sigue acariciando el almohadón)*

*Terapeuta: (La toma en brazos y la acuna) Mi nena chiquita... Mi nena preciosa... Claro que la quiero mucho... (Sigue balanceándola y la abraza. Alicia llora y ríe)*

abrazada a la terapeuta. Finalmente se calma y vuelve a su sitio cansada y con el rostro feliz.

Alicia: Ahora ¿Para qué quiero mi gordura y mi asma? (Ríe. El grupo ríe con ella).



Incluso las pequeñas cosas resultan ser grandes cosas y se hacen intensamente interesantes.

Fritz Líber

### Los disfraces

Patricia tiene 30 años y es linda, pero su comportamiento con los demás tiene poco que ver con su edad y sus posibilidades de atraer sexualmente o intelectualmente, a pesar de su capacitación. Está llena de mohines y gestos graciosos con los que se granjea una simpatía inmediata al estilo de la que se dedicaría a una niña o adolescente muy joven. Más bien despierta una ternura sonriente que respeto por la mujer que es. Este es el relato de su fantasía: ...entro a una habitación sin luz, en la que hay un gran espejo y un ropero, los reconozco al tacto. Estoy buscando un disfraz de bailarina clásica que tuve cuando era niña... Pero se me impone un disfraz de pirata y me veo ataviada con él sin desearlo. Me molesta. Trato de quitármelo a los tirones. Desde el espejo me observa, no mi propia imagen, sino la

de mi padre. Grande, fuerte, censor, y con una mueca contraída. Lo que me hace sentir pequeña e insegura. Le vuelvo la espalda y voy hasta, el ropero donde busco hasta encontrar el traje de bailarina. En la habitación hay luz y me doy cuenta de que ya no tengo puesto el traje de pirata, que está caído a mis pies. Me pongo el de bailarina y me veo en el espejo. Me gusta como estoy, y oigo la voz de mi padre que me dice: "¡Bailá para la gente, nena!".

El terapeuta se ubica del lado donde Patricia señalaba el espejo y asumiendo al padre le dice: Eso es lo que tenés que hacer. Sé una linda nena y olvidate de esas tonterías tuyas, de tu independencia. ¿Qué es eso de querer resolver sola tu vida, si no tenés capacidad para saber lo que deseas?

Patricia: (Llorosa) ¡¡Córtala!! ¿querés? Nunca me vas a entender, así que pensé lo que quieras. (Hace ademán de retirarse del centro, pero permanece con la cabeza inclinada)

Terapeuta: ¿Qué sentís en este momento?

Patricia: (Llorando) Me siento desvalida y paralizada frente a los argumentos de papá.

Terapeuta: Decíselo a tu papá.

Patricia: Papá, no me dejas mover.

Patricia (Como papá): Es eso exactamente lo que quiero.

Patricia: (Todo lo que ocurre a continuación es puramente corporal y sin palabras. Primero se tiende en el piso, permaneciendo un largo tiempo sin moverse. Luego, comienza a desplazarse por el piso muy lentamente y con los ojos cerrados. De pronto, se detiene frente a una ventana donde permanece estática).

Terapeuta: ¿Qué ves?

Patricia: No estoy segura, está borrosa, sigo viendo a mi padre y me veo vestida de bailarina bailando.

Terapeuta: Pónete el traje de pirata. Patricia: (Lentamente hace el gesto, de colocarse el disfraz con las diferentes prendas que lo componen, con los ojos cerrados. Seguidamente se abrocha la casaca, se coloca el sombrero sobre la cabeza y empuña la espada. Ahora se coloca frente al espejo y se queda inmóvil.

Terapeuta: ¿Qué estás viendo?

Patricia: Sigo viendo a mi padre.

Terapeuta: ¿Qué querés hacer con eso?

Patricia: (No responde, lentamente alza la espada apuntando hacia arriba, besa la cruz de la empuñadura solemnemente, con los ojos cerrados, en una a concentración extrema. Su rostro se curva hacia atrás y con ambas manos asesta un golpe imaginario al imaginario espejo, con tanta fuerza que instintivamente, los vecinos nos corremos para librarnos de las astillas del espejo. Patricia cae hacia atrás sentada, todavía con las manos en el gesto de empuñar la espada que deja a su lado. Luego abre los ojos, sonriente y gozosa).

Terapeuta: ¿Qué pasa?

Patricia: (Riendo) ¡Qué linda la luz que entra por la ventana!

¡Qué lindos son todos ustedes!

Es en este laboratorio, que Patricia terminó su búsqueda de sí misma. Si bien no es a partir de este momento que se observan cambios muy llamativos en su conducta. Sus movimientos se lentifican, su hablar se vuelve más pausado y puede renunciar a sus risitas inmotivadas. La "mariposilla" cede paso a la mujer, y no me parece casual que sea en este laboratorio que ella se encuentre con quien es hoy su esposo.

### El encuentro con el sabio en la cima de la montaña

Mirta describe minuciosamente las distintas vicisitudes para llegar a la cima de la montaña, y encontrarse con la persona sabia allí arriba.

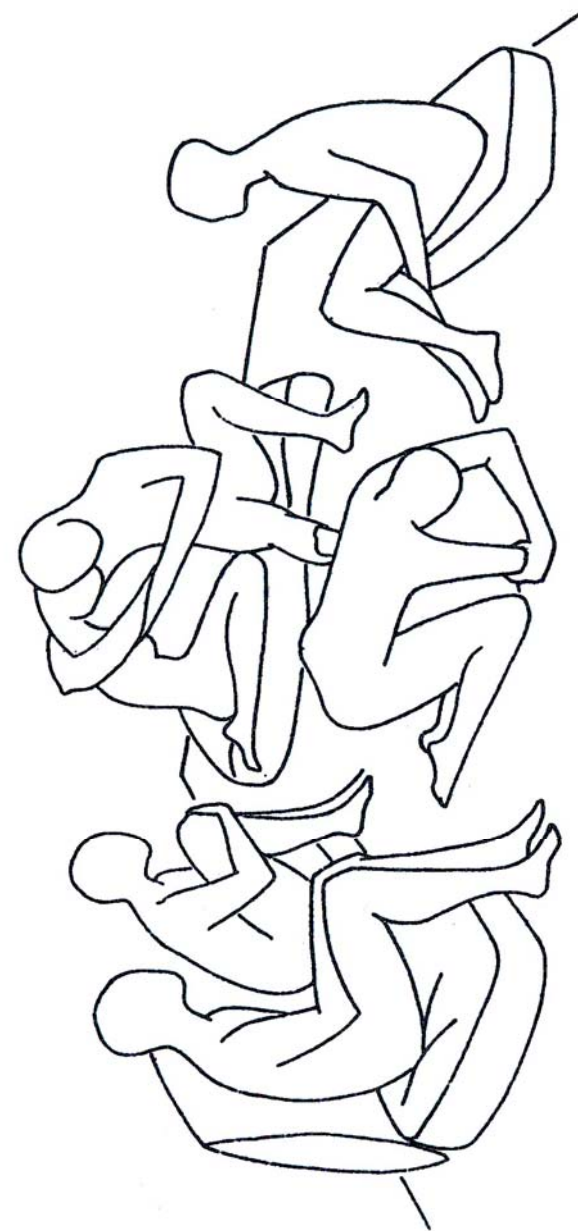
Mina es una muchacha de aire abierto y franco, de modales agradables. Aparentemente una mujer libre y sin trabas, busca, no obstante, la terapia, por no encontrarse satisfecha de sus realizaciones hasta el momento, que atribuye a impedimentos que no logra explicarse. Se siente como si en algún punto del recorrido se le "acabara la cuerda", y en vez de seguir adelante con sus proyectos vitales, regresara al "status quo" confortable y poco estimulante. Es hija única de padres muy ricos, con quienes vive. Arrastra desde hace algunos años una relación de noviazgo poco gratificante con un hombre apocado e irresoluto, con el que no consigue progresar ni cortar.

Mirta: Llego a la cima de la montaña ya de noche, y encuentro sentada a una anciana en quien reconozco a la que voy a ser yo. Le pregunto: "¿Voy a llegar?" y me responde mostrándome una cantidad de objetos que pasan a tal velocidad que consigo ver muy pocos. Recuerdo un reloj pulsera, un cofrecito muy chiquito cerrado, un libro, y por último me entrega un par de zapatos de mi medida, con los cuales comienzo mi descenso, que es muy suave y bastante rápido, muchísimo más que el ascenso, y llego al grupo con mis zapatos en la mano. Antes de que alguno del equipo terapéutico le de una indicación, Mirta comienza rápidamente a auto interpretarse.

Mirta: Este ejercicio me huele a búsqueda de cuáles son mis obstáculos para crecer y poder llegar a ser yo. La enorme cascada de agua que crucé, me hace pensar en mi madre, primer obstáculo, frío, que una vez sorteado me permite seguir mi camino hacia mí misma. Los zapatos que me traigo, que me dio la vieja que voy a ser, son demasiado concretos como para que no se me ocurra que mi "yo vieja" quiere que camine y siga mi camino a pesar de todo. También Javier se me aparece como una enorme cascada que no me deja crecer, pasar...

Terapeuta: (Esta elección es enteramente arbitraria y obedece a la curiosidad despertada por la mención de que el cofrecito estaba cerrado. Sé el cofrecito.

Mirta: (Buscando la posición en la cual se sienta cofrecito) Soy un cofrecito muy chiquitito. Soy de cobre y de color verde. Mi tapa es redondita, es ésta. (Se toca la cabeza) Estoy cerrado. Estoy forrado con pana roja. Adentro tengo unas medallitas, son poquitas.



Qué desconcertante son todas estas transformaciones!  
Nunca estoy segura de qué voy a ser al minuto siguiente!  
Lewis Carroll

No sé cuántas son. Me cuesta contarlas, son tres medallitas las que tengo adentro. Dos son de oro y están sobre la pana. Y una es redondita, plateada y con inscripciones, y está adentro de mí en una cajita de cartón. Yo estoy guardada dentro de un placard que está cerrado con llave.

Terapeuta: Sé la medallita.

Mirta: (Busca con el cuerpo ser medallita y se extiende boca arriba)

Terapeuta: Me parece difícil ver una medallita redondita tan alargada.

Mirta: (Sigue buscando posiciones con su cuerpo hasta ubicarse en una posición en la cual es posible verla redondita y achatada). Soy una medallita. Me aburre muchísimo estar acá adentro. Me gustaría, cajita de cartón, que te abrieras, y vos también cofrecito, y me dejaran salir más seguido. Acá adentro me siento aburrida y achatada.

Terapeuta: Sé la cajita de cartón que contiene la medallita.

Mirta: (Fácilmente encuentra la postura corporal para representar la cajita de cartón). Me gusta mucho guardarte. Yo también quisiera salir de este encierro. (Sin indicación del terapeuta, Mirta cambia de postura corporal, se coloca como al comenzar el trabajo, evidentemente es el cofrecito) Vos, cajita, no me importas porque sos fea. No me importa que estés encerrada. En cambio, vos medallita, sos tan linda y brillante, que me gustaría que pudieras salir de tu encierro, me gustaría abrirme para que pudieras salir. (En esta postura, Mirta permanece estática. Se halla en un impasse).

Terapeuta: Sé el placard.

Mirta: (Se incorpora y extiende los brazos y separa las piernas. Dice con voz grave) Soy el placard. Soy grande. Estoy cerrado con llave para guardarlos y protegerlos, para que ningún intruso pueda robarlos. Dentro de mí están seguros y bien cuidados de los peligros exteriores. Terapeuta: Sé el peligro exterior.

Mirta: (Se ubica enfrente y comienza a temblar, no dice nada y no responde a los requerimientos de la terapeuta acerca de lo que siente y le pasa).

Terapeuta: Volvé a ser la medallita.

Mirta: (Nuevamente adopta con su cuerpo la posición de medallita) Estoy calmándome. Me siento más tranquila, otra vez soy la medallita, aburridita y achatadita en mi cajita. Se me pasó el pánico.

Terapeuta: Eso es, medallita, quedate ahí dentro protegida y encerrada. No salgas de ahí porque afuera están los peligros del mundo. Encerradita te quiero, como debe ser. (A medida que va diciendo esto, va encerrando a Mirta entre almohadones sin hacer presión).

Mirta permanece quieta y su respiración se va acompasando, el grupo teme que se asfixie y la terapeuta que se quede dormida).

Mirta: No me gusta estar encerrada. Quiero salir. (Pero sigue en su cómoda situación) No me gusta aburrirme.

Terapeuta: (Al grupo) La medallita está en su cajita. Pongamos la cajita en el cofrecito y a éste en el placard. (El grupo arma una nueva cobertura de almohadones por encima de la que hay, y a una señal de la terapeuta se acuestan todos sobre la pila)

Mirta: (Su voz se oye apenas) Me siento cómoda y tengo una sensación de paz.

Terapeuta: Así quiero que te quedes. Encerradita. Así estás segura, sin miedo. Así no te pasará nada. Quedate así conmigo.

Mirta: Quiero salir, hace calor y me siento aburrida... ¡Basta no soy más medallita! ¡Soy Mirta! ¡Mamá! (Llora y comienza a forcejear. El grupo aumenta la presión sobre ella y Mirta forcejea vigorosamente) déjenme salir! ¡Me asfixian, cretinos! ¡Salgan!

Terapeuta: Lucha Mirta, es hora de que te esfuerces en luchar por vos, por tu vida.

Mirta: (Lucha desesperadamente hasta que logra salir agotada por el esfuerzo y se deja caer sobre los almohadones. Está sonriente). Pucha que fue difícil sacarse a mamá de encima, pero es posible. (Jadea largo rato) Me siento muy bien. Me siento mejor todavía con mis compañeros de grupo. No sé por qué pero siento que mi trabajo les sirvió a todos. Estoy rota pero valió la pena.

## JUEGOS

Ser yo mismo incluye  
arriesgarme,  
intentar nuevas formas de ser,  
aceptar los riesgos de nuevas  
maneras de "ser yo mismo".

Hugh Prather

El juego induce a través del "como si" que le es propio, la experimentación con nuevas maneras de ser y de hacer, consigo mismo y los otros. Por su contenido hondamente vivencial, los contactos se tornan más verdaderos. Además, se hace posible indagar comportamientos diferentes a los habituales, debido a que lo lúdico, generalmente, no inspira temor. Es más fácil, por ejemplo, mostrar deseo de poder desde un león, que desde la persona que se es cotidianamente.

Por otra parte, algunas personalidades muy rígidas, y por ende, con un repertorio de conductas muy escaso (lo paradójico es que suelen ser consideradas como "todo un carácter", ya que no suelen desdeñarse ni dar marcha atrás), pueden, a través del juego, ensayar, y disfrutar, y aprender mayor número de conductas.

Si es cierto que en cada uno de nosotros habita una multitud, la realidad es que permitimos la emergencia de muy pocos de estos personajes.

El juego, al accionar en el "como si", permite conductas que logran zafarse de algunos controles "morales", ya que lo "no digno" es adscrito al personaje y no a la persona.



Hay dos clases de juegos: los de regla fija (games) y los de creación libre (plays). Nosotros trabajamos únicamente con éstos últimos, utilizando estructuras que actúan, como en las fantasías dirigidas, a la manera de almacén (fondo). Sobre él despliegan su imaginación (figuras) los participantes. Los "games" tienen un reglamento al que es imposible eludir, los nuestros, en cambio, tienen sólo algunas pautas.

Al igual que en las fantasías dirigidas, disponemos de un repertorio que utilizamos según las situaciones. Algunos juegos los hemos descrito en otros capítulos (agresiones y echadas, por ejemplo, en "Laboratorio"). De otros daremos algún listado. Otros los creamos en el momento, de acuerdo a alguna particular circunstancia por la que atraviere el grupo. Ejemplo: Al final de una sesión de grupo, en la cual tuvimos la sensación de que existían situaciones inconclusas, entre los participantes y con nosotros, posiblemente de proyecciones que no terminaron de rescatar, propusimos jugar al "laboratorio". Ellos debían sintetizar los momentos más sobresalientes del laboratorio.

La condición era que nadie se representase a sí mismo. Incluso algunos tenían que hacer de nosotros. Les dimos tiempo para que lo prepararan, (sólo pocos minutos).

El resultado fue, no solamente una desopilante representación, sino que se consiguió algo más importante: algunas personas completaron trabajos inconclusos. Otras, a través de la identificación, se atrevieron a situaciones personales nunca abordadas.

Finalmente, otras pudieron abandonar la solemnidad, en función del tratamiento, de situaciones angustiosas. Esto les permitió reírse con frescura de sí mismos.

Para los terapeutas fue un verdadero y regocijante muestreo de nuestras dificultades y carencias.

Cuando aceptamos jugar roles con los que no nos identificamos de entrada, vamos integrando aspectos vividos como no propios, o lo que es lo mismo, sintiendo "nosotros" lo que hasta hace poco vivimos como "no nosotros". Así facilitamos la fluidez en la alternancia figura-fondo, con lo que nuestra vida gana en riqueza y movimiento.

En otro orden de cosas, podemos visualizar a los juegos como divididos en dos grupos, "los juegos que todos jugamos" (y que no representan tan sólo el título del libro de Erich Berne), son aquellos que todos jugamos sin darnos cuenta, (y que por lo tanto no incluimos en este capítulo). Nos limitamos a mencionar algunos de ellos: "el bebé llorón", "la maestra ciruela", "la mamaza grandaza", etc... (Ver Capas en el capítulo "El qué es qué...")

Este capítulo trata únicamente de aquellos que jugamos concientemente, con objetivos terapéuticos. Estos son, primero, la desestructuración de roles fijos. Segundo, la experimentación de roles vividos como no propios, o al menos no habitúa "la práctica y el soñador", "la nena buena y la nena mala", el imaginativo, el prepotente, el genio, pueden investigar e intercambiar sus roles. La confrontación o corroboración de las propias aptitudes (y fantasías de aptitudes, que no es lo mismo), permiten comprobar que a través de lo artificioso del juego, es posible ahondar en Falencias, sin que las heridas narcisísticas hagan doler demasiado.

Todos los bloqueos de energía, pueden ser abordados vía juegos. Es posible usarlos a la manera de los espejos deformantes de los parques de diversiones, para poner de relieve y ridiculizar características personales no aceptadas por la propia conciencia (volviéndolas de éste modo más digeribles).

Hay juegos que responden a la consigna gestáltica de no oponerse a lo que surge, sino de dejarse estar en ello, aún exagerándolo.

A este orden de cosas adscribiría el juego de la incomunicación (ver descripción). Desde este punto de vista, el juego es un instrumento paradójico, dado que en un comienzo se constituye en una alianza con aquello que se quiere evitar, y termina por convertirse en la herramienta mediante la cual se trasciende la dificultad.

También facilita el libre fluir de vivencias afectivas interrumpidas en su curso. Permite y forma parte de un "darse cuenta." del momento existencial que atraviesa el grupo, y del de aquellos que lo integran.

Juego de la incomunicación. (Para que deflectores y confluentes registren su peculiar modo de cercenar emociones).

Este juego tiene dos vertientes: A) la incomunicación, que crea "maneras de ser determinadas", B) Distorsiones del lenguaje.

A) Para jugar a los incomunicados, elegimos tantos roles como personas vayan a participar del juego: el Apaciguador, el Pontificador, el Distráido, el Agresivo sin motivo, el Bromista, el Que no Entiende, o No Oye, el Inoportuno (habla a destiempo), el Autorreferido, el Manipulador, etc.

El juego se inicia repartiendo éstos u otros roles, que dificultan la comunicación, y que como tales van a ser rotativos, aproximadamente cada cinco minutos.



Otros roles a repartir, pero éstos van a ser fijos durante todo el juego, son los miembros de una familia. El tema a discutir puede ser cualquiera y se elige en el momento. La acción la inicia cualquiera ateniéndose al rol que le corresponde en esta vuelta, y todos interactúan de acuerdo a su característica. Después de cinco minutos, los roles de temperamento se cambian rotándolos en el sentido de las agujas del reloj. El juego continúa hasta que todos hayan jugado todos los roles. Una vez hecho esto, el grupo comenta la experiencia. ¿Qué roles fueron más fáciles y divertidos de jugar? ¿Con cuáles se identifican aspectos propios? ¿Cuáles fueron los más difíciles? Es conveniente atender específicamente a éstos últimos, ya que con frecuencia, es en éstos donde la gente suele ocultarse sus dificultades.

B) Consideramos que una manera más fácil de aprender un lenguaje que realmente transmita lo que se piensa y se siente, es jugar hablando de las distintas maneras que recomendamos evitar en el capítulo "Pautas...". Así, por ejemplo, invitamos al grupo a expresarse con frases impersonales, o bien sólo está permitido usar la segunda persona del singular o plural (esto resulta bastante divertido pues muy frecuentemente se arma una batahola infernal, ya que la segunda persona origina sentimientos francamente hostiles). La utilidad de estos juegos estriba en el hecho de que las dificultades se hacen tan patentes, que la gente se da cuenta por sí misma y no es necesario explicar nada.

### Los animales

Transformarse en animales es algo que ofrece pocas resistencias, y suele ser vivido de manera grata. Como la intención, básicamente, está dada en relación con la posibilidad de rescatar proyecciones, y de aprender nuevas maneras de contactar y comportarse, el modo en que se juega esto, ofrece variantes según las situaciones en que se quiere aplicar. La siguiente es una de las posibilidades.

a) Se invita a la gente a mirarse detenidamente, sin hacer ningún tipo de comentario, tratando de ver a los demás como animales. Es importante que se respete la consigna que desde el principio al fin de este juego, nadie va a confesar a nadie qué animal le vio.

Se espera hasta que todas las personas confirmen haber terminado de ubicar los animales.

b) Se les pide que repasen mentalmente los "animales" que vieron, y que elijan el que más les desagradó. Se insiste en que esta elección no lo hagan recaer

sobre las personas sino sólo sobre los animales que esas personas les recordaron.

c) Se les invita a hacer su presentación desde el animal elegido, adoptando gestos, mímica y actitud corporal que adscriben a ese animal.

*Rogelio y el Hipopótamo. Rogelio es director de un grupo de teatro en una pequeña ciudad. Es el primero en presentarse, (esto fue una suerte, por lo que después ocurrió, ya que marcó una tónica al resto de los integrantes, que pudieron, gracias a él, "meterse" más en sus respectivos personajes'). Es que después del trabajo de una persona sin características fóbicas, desaparecen buena parte de las inhibiciones habituales. Se consigue "permiso" para mostrar facetas que la vergüenza generalmente oculta.*

*Ya desde los primeros movimientos pesado (recordemos que el hipopótamo se lo vio a otro, no a sí mismo) empieza a angustiarse, y cuando comienza a hablar, ya está llorando.*

*Rogelio: Soy un hipopótamo pesado y torpe. Me quedé en este charco de barro y como soy tan pesado, no puedo salir. Entonces doy vueltas y vueltas (lo hace) y lo único que hago es embarrarme más y más. Coordinador: Decíle eso al charco.*

*Rogelio - Hipopótamo: Charco, no puedo salir de vos. Doy vueltas y vueltas, pero siempre me quedo aquí.*

*Coordinador: Sé el charco.*

*Rogelio - Charco: ¿Para qué te querés ir Hipopótamo? ¿Dónde vas a estar mejor que aquí? ¿No sabes que un hipopótamo se seca fuera del agua? Coordinador: Cámbiate*

*Rogelio - Hipopótamo: Sí, pero este lugar es muy chico para mí. Cierto que aquí estoy seguro, pero me aburro. Quiero salir y conocer el mundo. (Llora otra vez).*

*Coordinador: Cámbiate.*

*Rogelio - Charco: No tenes seguridad de sobrevivir afuera. ¿Qué garantía tenes de encontrar otros charcos? Quédate conmigo que vas a estar más seguro. (Se queda pensativo un rato y empieza a reír).*

*Coordinador: Sé Rogelio.*

*Rogelio: Es muy gracioso, pero durante un largo rato, me angustié bastante. No me imaginé que iba a salir por este lado. Ya me doy cuenta de qué se trata.*

*Hace tiempo que estoy acariciando la idea de salir de esta pequeña ciudad e intentar nuevas posibilidades en otras partes. Lo que pasa es que aquí me siento muy comfortable, algo así como la cabeza del ratón. Fuera no tengo garantías de ser ni siquiera cola de león. Y pensar que el hipopótamo pesado y torpe yo se lo veía a...*

*Coordinador: ¡Ni se te ocurra decir el nombre!*

Además del rescate de proyecciones (vimos como Rogelio rescató su propia pesadez vivirla como temor al cambio), los juegos sirven también para el ensayo de conductas no habituales. Es así, como luego de todas las presentaciones, se les invita a interactuar. Así el que se espantó viendo en el otro a un lobo, puede llegar a sentirse muy comfortable siendo él mismo el lobo que persigue al tierno corderito. De todos modos, siempre es bueno volver a recordar lo saludable que es salirse, aunque sea por un rato, y mediante el juego, del rol de "pobre víctima " y arriesgarse al de "villano".

### **Los personajes**

Las indicaciones son aproximadamente las mismas que en el anterior. Una posibilidad diferente es la de que cada cual elija el propio personaje, desde el cual hace su presentación. Los personajes pueden ser elegidos dentro de la realidad actual, o ser históricos o de ficción. La única condición exigida es la de ser lo bastante famoso, como para ser conocido por los demás.

### **La última semana de vida**

a) Comenzamos con un recorrido por el cuerpo, a los fines de sensibilizarlo, y forzar así la conciencia de sí mismos de los participantes. Luego se les sugiere imaginar que ésta es la última semana de vida. Que imaginen la situación que quieran, pero que eviten ubicarse en una enfermedad invalidante. Se les da tiempo para que se interioricen de esta situación.

b) Se les pide que recorran día a día, incluso hora a hora, el tiempo que les queda por vivir, y que imaginen como van cubriendo esas horas, que quieren hacer, a quienes quieren ver, qué cosas tienen que decir. Se les recomienda que sean absolutamente realistas, esto es, que no planeen un viaje si carecen de pasaporte o de dinero para hacerlo. Que recuerden que tienen esa sola semana, y que por lo general, ésto es poco tiempo para pensar en "vender propiedades".

c) Cuando todos los participantes hubieren terminado, se les invita a que compartan con los demás sus planes.

Entonces, luego de oírles, se les hace reflexionar acerca de lo que están postergando para la última semana de vida. La pregunta es: ¿Hay algo de lo que se *den* cuenta? La respuesta inmediata está vinculada al hecho de sus postergaciones. Obviamente si se trata de hechos tan importantes como para tenerlos presentes en la última semana de vida, ¿por qué esperar entonces?. Y

lo otro que surge, es también consecuencia de lo anterior: ¿Quién sabe cuál es la última semana de su vida?

d) Se les pide que compartan sus vivencias de ese momento, ¿qué sienten?, ¿qué desean hacer?, ¿cuándo piensan hacerlo?.

e) Se les sugiere que empleen esta semana próxima en cumplir en la "realidad" lo que ya hicieron en la fantasía., llamar a un amigo, escribir la carta esa, sincerarse con alguna persona especial. De hecho, lo que verdaderamente importa está fundamentalmente en el plano de los sentimientos y sensaciones. Algunas veces, pocas, algún placer intelectual, leer un libro, ver una película. Lo superfluo se hace muy evidente, y un fino sentido de vicia que importa comienza a surgir.

### **El manicomio**

Este es un juego que facilita el abandono de pautas de control rígidas. Por eso es vivido como amenazador, por lo que no se recomienda para grupos que recién se inician. El clima ideal para desarrollarlo, es el de un grupo en el que los vínculos de solidaridad y confiarla mutua, así como de permisibilidad, tengan la suficiente solidez, como para no ofrecer dudas. La consigna es la siguiente: Van a imaginar que se encuentran solos, en una sala cerrada, de un hospital psiquiátrico.

Primero, métanse cada uno de ustedes, con lo que sienten que sería su particular manera de volverse locos. Después interactúen. No habrá médicos ni enfermeras con ustedes. Tendrán que bastarse a sí mismos. Si se presenta alguna situación difícil, tendrán que resolverla por su cuenta.

Llamen sólo en caso de situación límite. (Naturalmente todo ésto ocurre en el "como si", ya que nosotros sí permanecemos en el recinto mientras dura la experiencia). Reservamos un tiempo, una media hora antes de terminar el encuentro de ese día, para dar por concluido el juego, en cualquier punto que éste, volver a las "normalidades" y compartir las vivencias.

### **La barra de café**

Este juego es la "antigestalt". Es un recurso del que nos valemos, a menudo, para que ciertos postulados gestálticos puedan surgir, por contraste, del seno mismo del grupo.

Por turno, cada integrante se vuelve "fantasma". Es decir, existe, pero no es visto ni oído por los demás. Estos aprovechan su "ausencia", para hablar todo lo mal que pueden. Sus defectos son desmenuzados sin piedad. Naturalmente, se

interrumpen, cuando el coordinador, haciéndole una seña al "fantasma", lo invita a sentarse a la "barra". En ese momento, algún otro de los participantes se vuelve "fantasma" y así sucesivamente.

Además de su objetivo principal, que es patentizar la honestidad de todo encuentro, este juego sirve también para despejar el ambiente de algunas molestias que pueden ir acumulándose, a lo largo de las sesiones. Los coordinadores solemos integrarnos a la barra, tanto en calidad de "fantasma" como de "chismoso".

### **La máquina desfencilicador de incofler goldes**

Este juego conviene proponerlo a grupos que tengan un tiempo suficiente de funcionamiento, ya que también es útil para todos, ver que capacidad tienen, como grupo, para la tarea en común. El nombre en "jitanjáfora" puede ser cualquiera que se le ocurra al coordinador. Describiremos sus pasos sucesivos.

a) Se comienza proponiéndole al grupo construir esa máquina. No se responden preguntas de ningún tipo, ni en el sentido de qué quiere decir, ni en el de la metodología que conviene.

b) Se les entrega, sobre una mesa imaginaria, materiales también imaginarios, dentro de una gran caja inexistente. Se les recomienda que cuiden de esos materiales y que no se lleven por delante la mesa.

c) Toda metodología que empleen es aceptada. Discutir o no que máquina van a hacer, quienes, o directamente y sin hablar, se ponen a hacerlo. Se les da tiempo suficiente hasta que terminen.

d) Se les pide que cada uno de ellos, con su cuerpo, represente la parte que hizo, y ensamblen. Si se trata de una máquina que "funciona", que la hagan funcionar. Se les da tiempo suficiente para que perciban su propia situación y su relación con los demás.

e) Se les pide que se separen, y que cada uno haga su presentación desde la parte que representó. (Ejemplo: Yo soy un tornillo no tengo vida por mí mismo. Y mi existencia es mantener unidos a dos que no tienen nada que ver conmigo).

f) Cuando todos han hecho su presentación, se les hace globalmente las preguntas: ¿Algo que ver con su vida? ¿Algo de lo que se den cuenta? Se les invita a compartir ésto con los demás.

### **La fotografía familiar**

a) Se les pide que traigan una fotografía personal, de cualquier edad, en la que se encuentren juntos los miembros más importantes de su familia.

b) Se les pide que designen a los miembros del grupo, que van a representar a sus familias, y que los ubiquen como aparecen en la fotografía, colocándose a sí mismos en el lugar que tienen en ella.

c) Desde el lugar en que están, deben tratar de registrar sus sensaciones ahora. Como se sienten en ese sitio, donde o cerca de quien o lejos de quien les gustaría estar.

d) Deben ahora, llamar a un sustituto que los reemplace, en el sitio en que se encuentran. Ahora están enfrente de una fotografía y pueden modificarla a su antojo. Pueden cambiar, no sólo su propio lugar, sino el de cualquiera de sus familiares.

e) Uno por uno, van tomando el lugar de cada miembro de la familia. Como mamá ¿cómo se sienten en el lugar original? ¿Cómo se sienten en el nuevo sitio? (si es que hubo cambio). Y así con cada miembro.

f) Volver a la foto original. Cada familiar deberá decir cómo se siente y dónde le gustaría estar. También deberá informar acerca del modo en que vivo su relación con el dueño de la Fotografía

g) Como se ha procedido hasta ahora con uno sólo de los, integrantes, se procede con todos los demás. Por razones de tiempo y fatiga, es conveniente no trabajar más de una fotografía por sesión.

### **Diálogo con viejos**

Cada participante elige "ser" su papá o su mamá, no importando para esto que el padre viva o no, o que el paciente no lo haya conocido. A partir de una situación arbitraria, por ejemplo, un encuentro de jubilados en un parque o una cita especial por parte del terapeuta, o cualquier otra, los viejos comienzan a hablar de sus hijos. Se les deja hasta agotar el tema.

b) Se les invita a que vuelvan a ser ellos mismos. Una frase cualquiera, por ejemplo: ¿Escucharon lo que sus padres dijeron de ustedes?, puede ser elegida.

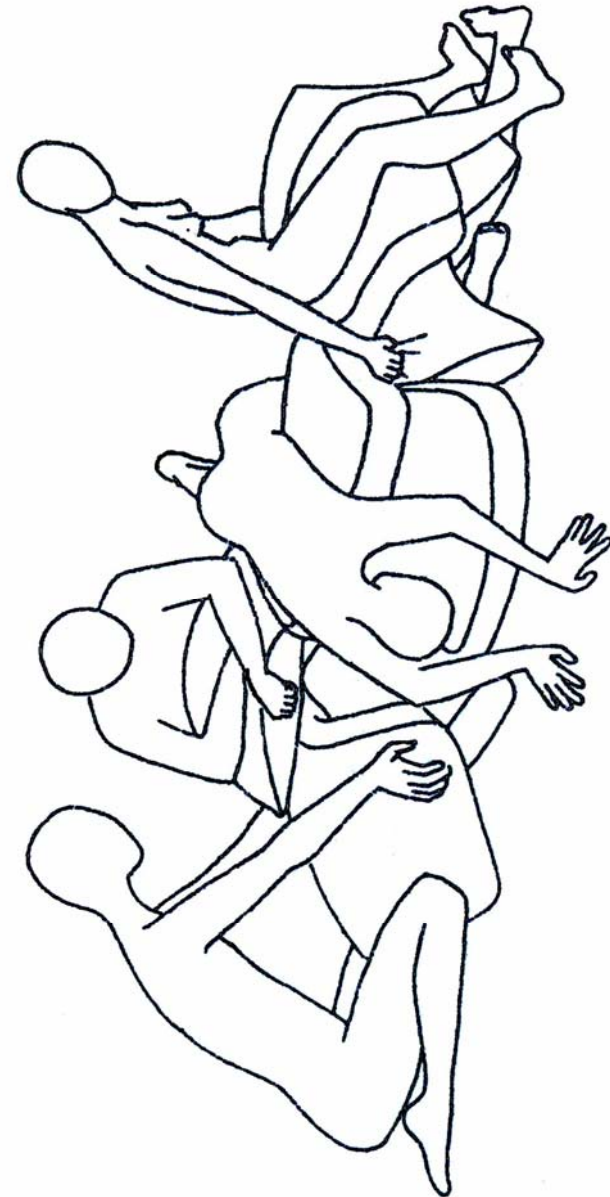
c) Si una persona quedó adherida a alguna situación, se le propone que haga un encuentro con su padre o su madre, con el almohadón naturalmente, a los fines de esclarecer la situación que provoca malestar.

### Nacimiento

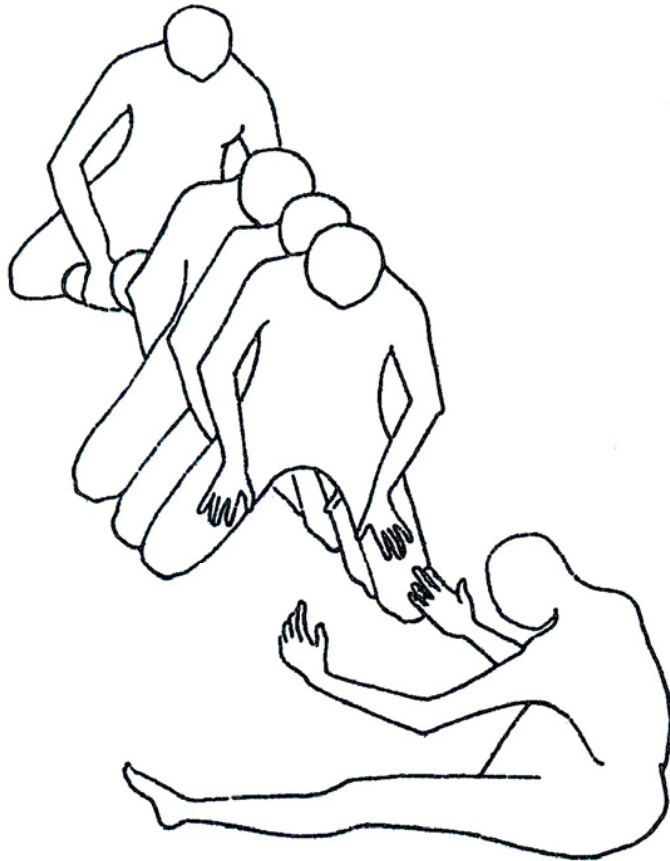
La situación de nacimiento surge muchas veces de manera imprevista para el coordinador. En circunstancias de lo más disímiles, por ejemplo, trabajando un síntoma, un estado de ánimo o una queja contra terceros. Es así, como de pronto, nos encontramos en una situación corporal comprometida e intensa, mientras oficiamos de partenaires, ignorantes del meollo de la historia que desarrolla el paciente. Sin darnos cuenta, nos vemos asistiendo a un "parto" con todas las de la ley. El trabajo, el esfuerzo, y la salida que implica un encuentro tierno con un paciente lloroso y sudado, que súbitamente está en brazos de alguno de nosotros, que lo acuna. Pero a veces, las cosas se desarrollan de otra manera. Alguien es invitado a entrar al "útero" calentito de un grupo que lo recibe y lo cría hasta el momento en que, un sexto sentido grupal, indica que ha llegado el momento de "parirlo".

Entonces, la presión del grupo va forzando la salida del paciente que a veces se abre camino entre almohadones y piernas de gente acucillada, que forma un canal de parto.

A veces es suficiente que alguien reciba al "bebé" entre sus brazos, para que el bienestar y placidez del paciente indique que el trabajo ha terminado. Otras es preciso, que el grupo vaya más lejos aún, y que entre todos le construyan su "cunita". Cunita que sirve para mecer y cantar a este bebé crecido, que es nuestro paciente, y que como los bebés verdaderos, sólo sabe expresar su necesidad de amor y caricias, llorando.



Me siento como si estuviese por nacer.  
Maldito, maldito día  
J.D. Salinger



.....alma simple,  
indecisa y egoísta, deforme, derrengada.

.....  
Ruega por nosotros ahora  
y en la hora de nuestro nacimiento.

T. S. Elliot

## El juego de la muerte y la resurrección

### Primera consigna: La desintegración.

Deambulen lentamente por la habitación, con los ojos cerrados. Vayan tomando conciencia de sus cuerpos. Sientan sus cuerpos. Sientan cada parte de su cuerpo. Sean cada parte de su cuerpo. Registren su respiración y si pueden también el latir de su corazón. Sientan sus músculos. Registren el roce con los otros cuerpos. Registren la sensación del roce y de los eventuales golpes que puedan llegar a darse. Registren la sensación de deambular. Contraigan por zonas grupos musculares diferentes. Traten de sentir todos los músculos de su cuerpo. Ahora párense. Mantengan un espacio alrededor de ustedes. No se contacten con los otros cuerpos. Contraigan todos los músculos a la vez. Aumenten la contracción. Auméntenla hasta que se vuelva dolorosa. Cuando yo les diga ¡ya! y dé una palmada, se desintegran súbitamente. Conserven sólo la audición, para registrar las nuevas consignas que voy a darles. Mientras tanto contraigan más y más... ¡Ya! {El grupo en su mayoría se deja caer súbitamente... Algunos permanecen de pie} Los se sientan desintegrados permanezcan en ese estado, los que no vuelvan a contracturarse, concéntrense, estructúrense, cuando yo les diga ¡ya! se desestructuran. (En ese momento el grupo entero ha caído al piso. El que había quedado de pie, continúa así pero en un estado de relajamiento tal que hasta babea, Se le acepta esta modalidad de desintegración}.

### Segunda consigna: Muerte y resurrección.

Voy a decirles ahora todo lo que van a hacer a lo largo de este ejercicio. Pondremos música. Algunos discos se repetirán más de una vez, o bien; se variarán, y quizás volvamos a los primeros. El ejercicio terminará sin aviso previo. Sólo dejará de oírse música. El fin del trabajo los sorprenderá a cada uno en una situación diferente, en la cual deben persistir, hasta *que* les confirmemos que realmente ha finalizado. En este instante están desintegrados. Permanezcan así, el tiempo que quieran, basta que la música les sugiera. En el momento en que lo sientan, imaginen que ha surgido en ustedes, un germen de vida animal, vegetal o humana. No se propongan nada; No piensen en ningún desarrollo determinado. Dejen que surja. Cuando el ser que sean se haya desarrollado lo suficiente comiencen, si lo necesitan por el tipo de vida al que han accedido, a investigar cómo es el mundo en que les tocó vivir. Esto significa que pueden abrir los ojos, si les es necesario.

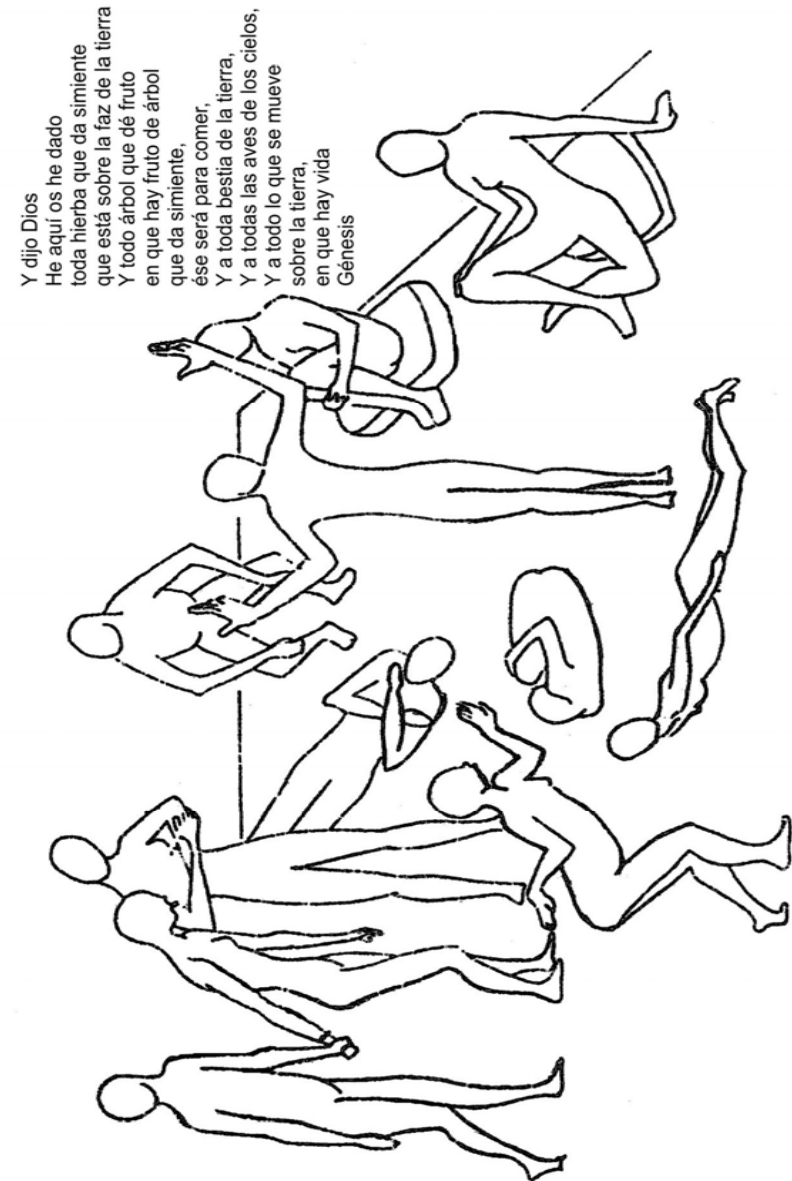
Investiguen, desarróllense y permitan que se cumpla el ciclo total de su existencia, hasta que les sobrevenga la muerte. Y cuando mueran, permanezcan en esta nueva desintegración todo el tiempo que necesiten, hasta sentir nuevamente que surge en ustedes, un germen de vida. Esta vida nueva puede ser la misma u otra cualquiera. Repitan el ciclo cuantas veces lo deseen. Habrá, obviamente, momentos en que mientras unos estén vivos, otros estarán muertos. Esto se verá claramente cuando investiguen el mundo que les tocó vivir. Ahora quedan a solas con la música y sus propias vivencias.

*Este ejercicio fue planteado en el cuarto día de un laboratorio de características poco habituales, en términos de que el grupo extremadamente heterogéneo en su composición, contaba entre sus integrantes una mayoría de personas que accedía por primera vez a este tipo de terapia.*

*(Algunas de estas personas "venían" de tratamientos anteriores de corte psicoanalítico y otros, y habían oído hablar de la "gestalt" como de algo diferente, por lo que se encontraban fácilmente dispuestos a aceptar situaciones insólitas, que sin duda habrían sorprendido a nuestros pacientes habituales, como por ejemplo, el hecho inusitado de que nosotros participáramos como pacientes en muchas de las experiencias grupales. Tampoco había ninguna expectativa en torno a la bondad de los trabajos individuales, que son en cambio el objetivo máximo de nuestros pacientes). En tanto para otros representaba el fin de la misma o una experiencia aislada después de más de dos años de terminado su tratamiento.*

*Este grupo, desde el primer momento, se cohesionó no solamente entre los pacientes sino incluso con los terapeutas mismos. Por otra parte, el tipo de vínculo entre el staff y los participantes, resultó más cercano, con menor diferenciación de roles. Tal vez debido a que surgieron pocas necesidades individuales de cerrar gestalts incompletas a través de trabajos, sino que preponderó lo grupal, e incluso la realización de muchos "trabajos" grupales, coordinados por alguno de los terapeutas, mientras los otros se incorporaban al grupo como participantes.*

*En este ejercicio que pasamos a describir, no se incorporó ningún terapeuta. Tampoco ninguno se distrajo o descansó, cosa que ocurre con frecuencia en algunos trabajos grupales, dado que la belleza y magia de lo que se desarrollaba, atrapó al equipo terapéutico al punto de que transcurrieron cuatro horas sin notarse.*



*Durante un tiempo inquietantemente largo, no sucedió nada. Tanto, que llegamos a temer que la fatiga de los días anteriores hubiera determinado que todos se quedaran dormidos, incluso el que se hallaba de pie. Luego, empezaron a surgir algunos movimientos tenues, al principio, más intensos a medida que transcurría el tiempo.*

*No todo lo que estábamos viendo era comprensible para nuestros ojos. Era más fácil visualizar a quienes se desarrollaban como plantas, quienes caminaban en cuatro patas, nos parecían animales o bien bebés gateando. Algunos se arrastraban, pasando por encima de cualquier obstáculo que se les interpusiera, por ejemplo, cuerpos de los que aún permanecían "muertos". Aparentemente, esto no alteraba la concentración de los demás. Cada cual insistía en lo suyo. En extremos opuestos de la habitación, simétricamente ubicados, un hombre y una mujer alcanzan casi al mismo tiempo un nivel de desarrollo similar.*

*Ambos recorren este mundo caótico, en el que les tocó nacer, con la misma expresión de asombro infantil, mirando, tocando, oliendo, y degustando todo lo que se encontraba a su paso. Hasta que se acercan, de pronto, el uno al otro, y se toman de las manos. Los que mirábamos la escena no pudimos dejar de comentar que parecían Adán y Eva en el paraíso. Largo rato caminaron tomados de la mano. Obviamente, interpretando lo que veían a su antojo. Instantes antes una muchacha había "parido" un niño, y ahora estaba de pie, con sus brazos enlazados por los codos, acunándolo, mientras permanecía con los ojos cerrados. De pie, y formando un círculo con los brazos delante de ella, fue tomada por una flor, por la pareja. O tal vez por una fruta, ya que la olieron y hasta le pasaron la lengua por los brazos, sin que ella saliere de su amoroso encuentro.*

*En algún momento la pareja tuvo un niño, al que prodigaron solícitos cuidados, pasándoselo uno al otro. Un niño de aire, pero ni bien una muchacha cerca de ellos "nació" y comenzó a jugar con sus manos y pies, fue adoptada y criada rápidamente. Hasta que la niña empezó a deambular primero ayudada por ellos, luego por sí misma. En ese momento, los enfrentó como mujer, los besó a ambos en las mejillas, los saludó con la mano y se fue.*

*La pareja se miró, se estrecharon fuertemente, empezaron a caminar algo encorvados. Estaban envejeciendo. De pronto, él se lleva una mano al corazón. Evidentemente, acababa de sufrir un "infarto".*

*Y murió. Ella se desespera, intenta hacerle respiración artificial, mientras llora a gritos, con verdadero desconsuelo. Aquí no parece existir el "como si". Poco a poco cesan sus sollozos, se acurruca cerca de él y "muere" también. En tanto, él*

*inicia un nuevo ciclo de vida, se desarrolla y se aleja sin reconocerla, ni echar un vistazo hacia atrás. Luego de un tiempo, ella "resucita" también. Evidentemente, ésta es otra vida, y aunque a lo largo del ejercicio se cruzan varias veces, no se reconocen más.*

*Mientras los monos saltan, algunas víboras se arrastran, un árbol permanece quieto desde hace largo rato. De pronto alguien "muere" cerca de él, y al caer te golpea los pies. El árbol debe haber sentido esto como un hachazo. Lo cierto es que cae súbitamente sobre alguien que estaba gozando mucho siendo ranita y que queda aplastada, en una muerte inesperada pero no por eso rechazada.*

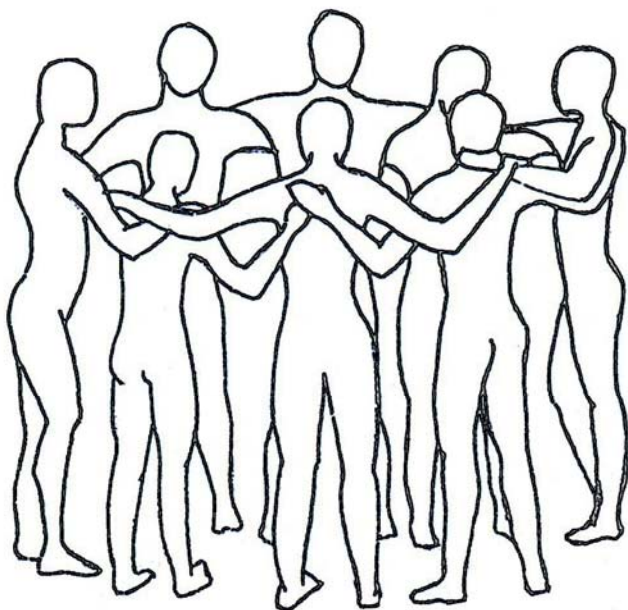
*Episodios como los narrados, se repitieron a lo largo de las horas regocijándonos a veces, conmoviéndonos otras y algunas llegando a producirnos angustia. Al fin y al cabo, estábamos jugando con la vida, si amor, el dolor y la muerte. Estas son cosas a las que como seres humanos no podemos permanecer ajenos.*

*La consigna final fue diferente a las que dábamos en otras ocasiones, en las que Instábamos al grupo entero a compartir las experiencias de cada uno. Se les pidió que cada cual permaneciera en lo posible, reviviendo para sí lo que había experimentado. Que si deseaba compartirlo con una o a lo sumo dos personas, lo hiciera a solas en algún lugar de la casa o paseando por el jardín. Finalmente, que sólo en el caso de sentirse atascados en algo, y creer necesaria la ayuda terapéutica, recurrieran a alguno de los miembros del equipo coordinador.*

### **Salto y gritos**

Generalmente, hacia el tercer día de un laboratorio, y a pesar de que los ánimos ya sufrieron un caldeo más que regular, nos es menester, echar mano a algunos juegos que facilitan el quebrar resistencias. La fatiga física demostró ser un buen vehículo para esos fines. Aparte, estos mismos ejercicios, que sirven para fatigar, funcionan a modo de excelente dínamo para energizar al grupo. Procedemos así: Los invitamos a saltar, lo más alto que puedan, junto con nosotros. Así, durante un par de minutos. Como habitualmente lo hacemos dentro de una habitación, mantenemos bien abiertas las ventanas. Entonces los hacemos respirar hondamente, frente a ellas. Medio minuto y ha continuar saltando.





Hoy era sólo otro día de octubre,  
en un año repentinamente mejor de lo que uno podía  
haber esperado que fuera, hacía sólo unas horas.  
La luna y las estrellas se movían en grandes círculos  
hacia la aurora inevitable, y ellos ya habían llorado  
el último llanto de la noche

Ray Bradbury

Repetimos ésto unas cuantas veces. El grupo se fatiga, y nosotros también, porque lo hacemos con ellos. Así nos resulta más fácil evaluar el grado de fatiga. Ahora cerramos las ventanas. Primero les sugerimos exhalar el aire con fuerza. Más fuerza. Fuerte y con sonido. Más fuerza. Con toda la fuerza posible. A esta altura ya no damos órdenes, porque no nos oirían.

El batifondo es terrible. Se les permite continuar en él, cuanto tiempo lo deseen. La mayoría de las veces, la gente se conmueve. Algunos lloran. Es extraño, pero ¿cuántos de nosotros tenemos la oportunidad de echar ¿fuera todo el grito que tenemos contenido? Algunos no lo han hecho nunca.

Les dejamos mientras dure. Generalmente, entre 45 y 60 minutos. Algunos grupos han llegado a completar casi dos horas. Depende del ritmo emocional del grupo y de nosotros mismos algunas terminaciones son un poco diferentes.

Vamos recorriendo el grupo y parándonos detrás de cada participante, mientras le decimos "OM" al oído, hasta que lo repiten. Mientras el "om" es un sonido largo e ininterrumpido, lo dejamos. Cuando se empieza a fraccionar por la respiración, que se va haciendo pareja en todo el grupo, sabemos que estamos próximos al final. Entonces, los vamos empujando, suavemente, hasta que quedan en ronda y les ayudamos a que se enlacen por los hombros. Permanecen así hasta que un leve balanceo se insinúa espontáneamente. Por lo común solos van acelerando voz y movimiento.

En este momento, parecen actuar como una horda primitiva, en algún ritual tribal. No es sólo una apreciación nuestra. Ellos también lo expresan así, cuando después de ésto, comentan la experiencia entre sí.

### El Tam –Tam

Para lograr un resultado similar, a veces, partimos de puntos levemente diferentes. En esto juego, por ejemplo, en vez de saltos, hacemos deambular a ciegas un rato, y luego sentarse.

Entonces, les pedimos que se concentren bien y traten de registrar, en su interior, un ritmo, que por la razón que fuere, experimentan como propio. Luego, que lo reproduzcan sobre el piso con las manos, tratando de no prestar atención a los ritmos de los demás. Luego, se les indica Que, lo acentúen más y más, con todo el cuerpo, que lo griten también.

### Corazón – Pulmón

Un comienzo por competo diferente, es hacer deambular como siempre a ciegas, con una mano apoyada sobre el pecho para tomar conciencia del ritmo respiratorio. Cada movimiento inspiratorio o espiratorio corresponde a un paso, hasta que el ritmo se hace lento y entonces es posible dejar de controlarlo con la mano. Así, por tres o cuatro minutos. Luego se les pide, que sin abandonar el paso, "toquen" su corazón, su carótida o su pulso, el que les resulta más fácil. Cuando lo consigan, que adecuen su paso, al latir de su corazón. También con este paso, otros tres o cuatro minutos. Vamos alternando las órdenes, ahora pulmón, ahora corazón, cuatro o cinco alternancias. Ahora se les pide que lo alternen voluntariamente. Se los advierte que los demás lo harán con otro ritmo. En la habitación algunas personas caminan muy lento, otras van trotando. En un momento dado, se les pide que se mantengan en el ritmo preferido. Luego se les sugiere que se agrupen de corazones por un lado y los pulmones por otro. Como todavía permanecen con los ojos cerrados es el oído el que los guía. Hay en este momento dos rondas que giran con ritmos diferentes.



Se les pide que incluyan la voz. Se les deja continuar sin darles más indicaciones. No es infrecuente que se establezca al principio una lucha competitiva entre ambos grupos. Finalmente, las veces que propusimos este juego, notamos que terminó cuando "los grupos" parecían aceptar que el corazón y el pulmón son órganos que se complementan y sirven a un mismo fin que es la vida. El final suele sorprenderlos asombrados, cansados y felices.

### **No-No. Yo-Yo.**

También el comienzo de este juego es diferente de los anteriores. Acostados los participantes de espaldas, en rueda, para verlos mejor, se les pide primero que muevan la cabeza, hacia un lado y el otro, con la velocidad y la fuerza que lo deseen. Luego, se les propone que pronuncien "no" con cada golpe de cabeza. Aunque no se les indique nada más, irán incrementando la fuerza del golpe, y el grito espontáneamente.

Cuando el caldeamiento aumenta, se les pide que además, ratifiquen cada "no" con golpes de puño, primero, y finalmente con todo el cuerpo. En este punto muchos lloran a gritos, enronquecen y enrojecen. Es ahora cuando, agachándonos sobre ellos, les decimos "yo". Este cambio mejora el tono emocional, sin disminuir la algarabía que crece en intensidad.

Frecuentemente, terminan este ejercicio en calma y adormecidos, cuando no francamente dormidos. De todos modos, se les deja reposar antes de inducirlos a que compartan su experiencia.

### **El árbol de las críticas**

Este, más que un juego, es un descanso a mitad de camino. Es un trabajo solitario y una puesta a punto existencial. Por más que ésto se haga en grupo, siempre será una tarea individual. Comenzamos por proponer al paciente que escriba un listado de cuanta crítica recuerde a lo largo de toda su vida. Puede tomarse todo el tiempo que quiera, días o semanas.

Es importante que no omita ninguna que pueda recordar. Cuando haya terminado con éste, y sin tenerlo a la vista, le pedimos que confeccione un segundo listado. Esta vez de las críticas que él se dirige a sí mismo. Por último, una tercera y extravagante lista, la de críticas, que nunca le hicieron, ni tampoco él. No obstante, en distintas situaciones, se comporta como si tuviera que mostrar muy claramente que él no es nada de eso.

Una vez confeccionadas las tres listas, se le indica que subraye en la primera aquellas críticas con las que no está de acuerdo.

En la segunda, aquellas que nadie le dirigió jamás, la tercera queda tal cual.

Se constituyen las tres listas, con las siguientes características: La primera contiene los "defectos" que él demuestra a los demás, y no a sí mismo. La segunda tiene aquellos que él se muestra a sí mismo y no a los demás. La tercera por fin, incluye los "peores", ya que los oculta de sí mismo y de los demás, sin dejar de tenerlos presente, ya que los puso en la lista.

Ahora comienza el dibujo del árbol. Se le pide que elija de cada una de las tres listas resultantes, el "defecto" por el que siente más rechazo. A cada uno de ellos numerará según la lista a la que corresponda.

Ejemplo: De la lista, uno extrajo insensible, que lleva el número uno. De la siguiente, egoísta que lleva el número dos, y de la última cruel que lleva el número tres. Ahora se trata de hallar las seis formas de combinar estos números, procediendo así: uno y dos por tres, uno y tres por dos, dos y tres por uno, etc. Se procede a reemplazar cada número por la palabra que corresponda. Ejemplo: Cruel y egoísta por insensible, o bien cruel e insensible por egoísta. Así las seis combinaciones posibles.

Se le pide al sujeto que las lea con suma atención, y elija la frase que más sentido tiene para él. Supongamos que la frase elegida fuera cruel e insensible por egoísta. Tendríamos así una cualidad madre, egoísta, de la cual se desprenden otras dos. En relación a las dos pequeñas ramas, egoísta es un tronco. Dibujarlos como tales. Ahora bien, con el listado de las críticas a la vista, egoísta ¿es tronco?, ¿O a su vez depende de alguna otra cualidad?, ¿y qué otras cualidades dependen también de egoísta?, ¿Y de cruel e insensible?, ¿y de cada una de las que se van anotando? El dibujo terminado (recomendamos hacerlo con un color bien definido) tiene la forma de un árbol. Una cualidad básica sostiene otra, que a su vez sostiene otras, y así sucesivamente.

Ahora hacer lo mismo con las así llamadas "cualidades positivas". Es posible que a esta altura, la gente ya se dé cuenta por sí misma, de lo que de otro modo requeriría un señalamiento nuestro. Si el segundo árbol se hizo con un color contrastante, resulta más fácil superponer, en cuanto a troncos y ramas se refiere, la extraña correspondencia de las cualidades positivas y negativas. Es posible así que a cobarde corresponda un "prudente", que a inconciente se le superponga "audaz" o "curioso" o "investigador". Lo cierto es que en el centro mismo de nuestro "peor defecto" nace nuestra "mayor virtud", y ésto es un mentís definitivo al maniqueísmo.

### ¿Y qué te falta para lograrlo?

En realidad, aquí debiera terminar la explicación de este juego. Pero nos extenderemos más. Supongamos que un paciente nos hable de un anhelo. Nosotros le contestamos: ¿Y qué te falta para lograrlo? Y así tantas veces como sea necesario. No debe asustarse el lector. Nunca se ha dado quien quiera asesinarlos. Por el contrario, hay un momento de revitalización en el que de pronto ocurre un "darse cuenta" emotivo, casi siempre muy alegre. Y entre risas, dan por terminado el interrogatorio. A veces, para "lograrlo" sólo hace falta humor.

### El tribunal

Este juego, solemos proponerlo en situaciones grupales determinadas. A veces ocurre que alguien consigue suscitar en el grupo, fuertes críticas y enjuiciamientos. Las técnicas habituales, como el intento de rescate de proyecciones, son rechazadas. El grupo está empeñado en tener su "chivo emisario" y no está dispuesto a perderlo.

Entonces, y para facilitar una más rápida movilización de roles, planteamos el tribunal. El "reo" se sienta en el banquillo de los acusados. El terapeuta, generalmente juez, designa "de facto" un defensor y un fiscal. No siempre es posible, pero sí es deseable, que éstos se elijan contrariando sus preferencias.

El resto actúa como testigo de cargo y defensa, a requerimiento de los abogados. Estos deben esmerarse, lo más posible, en que su empresa resulte exitosa. Después del alegato final de ambos, todos los testigos y ahora "jury", se retiran a deliberar. La pena, si es que la hay, la determina el "jury". El "jury" vale más que el juez. El rol del juez, terapeuta, no va más allá de imponer orden, y hacer, o no, lugar a las protestas. La importancia de este juego radica en lo mucho que moviliza la capacidad de los pacientes para "darse cuenta" de sí mismos, y rescatar proyecciones.

### Los sentimientos corporizados

- 1) ¿Qué sienten en este momento? ¿Cuál es el sentimiento que prepondera? (Se recomienda mantenerse con los ojos cerrados durante todo el ejercicio).
- 2) Hagan con su cuerpo, una escultura que represente el sentimiento que han registrado. Permanezcan en esta posición. Traten de darse cuenta de cada postura, cada gesto de su cuerpo.
- 3) Imaginen el objeto, animal o planta, que esta postura les sugiere.
- 4) Intensifiquen la sensación de ser eso que se han imaginado.
- 5) Vuelvan a sus lugares tratando de conservar las sensaciones registradas.

- 6) Vayan haciendo una presentación de a uno por vez, prestándoles palabras a eso que fueron. Vayan describiendo su existencia, dónde están, cómo se sienten, siendo lo que son, cuáles son sus cualidades.
- 7) Cuando todos hayan hecho su presentación, con los ojos abiertos, vuelvan a representar lo que hicieron. Interactúen.
- 8) Permanezcan donde están. Sin cambiar de posición, vuelvan a ser humanos. Interactúen, como humanos del mismo modo que lo hicieron artes,
- 9) Vuelvan a sus lugares.
- 10) Compartan con los demás sus experiencias.

*Cuando se le preguntó a Marta cuál era el sentimiento que prevalecía en ese momento, respondió impotencia. Al pedirle que le dé forma a ese sentimiento, se acostó de espaldas con sus piernas y sus brazos estirados y apretados. Desde esta postura expresó sentirse una regla.*

*Marta - Regla: Soy muy útil para los demás. Hago rayas y mido, pero no puedo hacerlo sola. Ni siquiera puedo mirar quién me usa. Soy de madera y el filo se me rompe a cada rato. (Sonríe).*

*Coordinador: ¿Qué le pasa?*

*Marta: (Riéndose) Me río de que no hay filo que me dure. (Vuelve a quedar seria. Obviamente ha vuelto a su trabajo). Estoy dentro de un cajón del escritorio.*

*Coordinador: Habla con el cajón.*

*Marta - Regla: Aquí estoy dentro tuyo. Me pusieron aquí, hace tiempo, junto con otras cosas que son como yo, útiles, cuando las usa otra persona.*

*Coordinador: Repetí eso.*

*Marta: (Gritando) ¡Yo soy útil sólo cuando me usa otra persona!*

*Coordinador: Cámbiate, sé el cajón.*

*Marta - Cajón: No es muy divertido, Me meten y sacan sus cosas, y no me preguntan qué quiero tener adentro. (Ahora dirigiéndose a Marta- Regla) Vos y yo tendríamos que irnos a pasear, pero para poder hacerlo habría que dejar de ser lo que somos.*

*Marta - Regla: El hecho es que no quiero dejar de ser lo que soy. (Llora). Sólo quisiera que los que me necesitan, me usen más.*

*Marta: (Como Marta, incorporándose). Me doy cuenta de que me convierto en regla (riéndose) en un montón de reglas! pretendiendo ser útil a los demás. Lo que pasa es que no tengo en cuenta cuando ellos lo quieren o lo necesitan. En el trabajo de interacción grupal, fue fácil observar como, debido a la actitud corporal de Marta, los demás sólo se acercaron a ella para husmearla, y eso sólo los "animales". La rigidez de Marta y su "regla" provocó que nadie encontrara cómo*

*interactuar con ella.*

### **Los consejos**

Este juego también sirve para facilitar a quien se sienta presa de una gestalt incompleta, en una situación de impasse, la fluidificación del vaivén figura-fondo. La técnica consiste en proponerle al sujeto, que plantee al grupo su dificultad. A los demás se les pide que permanezcan en silencio, pero que le miren tratando de que en su gesto sea posible "leer" la respuesta. Luego, se le invita a que se siente frente a cada uno y le mire atentamente, intentando imaginarse el "consejo" que el otro desea transmitirle. Después, se le indica que inviertan sus lugares, y que desde el recién asumido le diga a "él mismo" (representado por el otro) qué cree que debe hacer. Del mismo modo, con cada miembro del grupo. Posteriormente, vuelve a hacer la ronda, pero esta vez, sin cambio de lugares. Tiene, así, la posibilidad de cotejar con la realidad, sus propias fantasías. Los demás ahora emiten su opinión personal.

### **Juegos para incrementar el vaivén figura-fondo**

#### **Te compro -te pago o Me llevo-te dejo.**

La explicación de este juego puede obviarse contando un episodio vivido en un laboratorio, y que voy a relatar en primera persona por la intensidad del compromiso emocional en esa situación.

*Joaquín es un muchacho homosexual, de unos 19 años. A lo largo de todo el laboratorio, se mostró resentido y hosco, participando muy poco de las experiencias grupales. Mientras un trabajo se desarrollaba en el centro, le pregunté a Joaquín que estaba a mi lado, si podía hacer algo por él. Su respuesta fue que él dudaba que alguien pudiera ayudarlo. Entonces, se me ocurrió preguntarle si se animaría a firmarme un cheque en blanco. El chico me echó un rápido vistazo, entendiendo mi propuesta, y accedió a ella. Entonces le dije que al terminar lo que estaba ocurriendo, informara él al grupo que, de acuerdo conmigo, iba a hacer algo con todos ellos*

*Lo que propuse, fue que se sentara enfrente de cada uno y le hiciera un pedido. Los otros tendrían derecho de dárselo "gratuitamente" o no, según quisieran. A su vez, podrían pedirle lo que quisieran, que él podría aceptar o rehusar.*

*Joaquín fue haciendo "su ronda", pidiendo cosas simples y concretas, un cigarrillo, un pañuelo. Los otros, a su vez, le pedían abrazos, sonrisas, un beso. Joaquín iba poniéndose mejor, luego de cada encuentro, hasta que llegó a Lalo. Lalo tenía una*

*cadenita que nosotros le conocíamos desde hacía mucho tiempo. Joaquín se la pidió y Lalo le dijo que esa cadenita no se la había sacado desde hacía siete años, pero se la daba con una condición: que los siguientes pedidos que hiciera, no tuvieran el carácter concreto que tenían hasta ahora. Joaquín accedió, pero a partir de ahí, perdió la soltura con la que se venía manejando. Se puso rígido, y aunque cumplía con mi pedido, lo hacía de un modo insincero y poco natural. Cuando llegó a mí y me pidió afecto yo me estaba sintiendo mal e internamente culpaba a Lalo de lo que ocurría. Le contesté a Joaquín: Mi afecto lo tenes, y no está condicionado a lo que quiero pedirte. Pero antes quiero preguntarle a Lalo si te prestó o te regaló esa cadenita. Como Lalo me aseguró que se trataba de un regalo, yo tomé la cadenita y se la puse a Joaquín en la muñeca, diciéndole: Alguien le dio esta cadenita a Lalo, hace tiempo como símbolo de amor. Como Lalo encontró el amor, ya no le hace más falta, y te la pasa a vos. Cuando vos, encontrés el amor, y fijate que no lo califico en bueno o malo como vos lo venís haciendo, porque el amor es el amor y punto, no vas a precisar esta cadenita. Entonces, pásasela a otra persona. Pero hasta ese momento no te la quites. La otra cosa que quiero pedirte es que no le des bolilla a Lalo. Los pedidos son también como el amor No hay buenos o malos. Seguí pidiendo lo que quieras, (La sonrisa que me hizo Joaquín, en ese instante, me permitió segundos más tarde y a sus espaldas, sacarle la lengua a Lalo).*

*Lástima que la historia no termine aquí. Joaquín siguió haciendo pedidos y recibiendo propuestas. Era evidente que había recuperado la confianza en sí mismo. Hasta que se sentó frente a Bernardo, un compañero de estudios. Joaquín: A vos te quiero pedir tu tiempo.*

*Bernardo: Lo tenes.*

*Joaquín: ¡No! Ese es el tiempo de la facultad, de los estudios, Yo me refiero a tu tiempo personal.*

*Estoy segura de que Bernardo se hallaba en la "luna de Valencia" y que estaba lejos de él, el abrigar fantasías homosexuales con respecto a Joaquín. Sin embargo, su respuesta me asustó, previendo la reacción de Joaquín*

*Bernardo: Entonces ven ha dormir a casa esta noche. La invitación no habría sido descabellada de tratarse de una persona diferente a Joaquín, ya que Bernardo no ignoraba lo distante que su compañero vivía de donde nos encontrábamos. Pero ésto pudo ser esclarecido después, ya que en el momento todos quedamos paralizados por la reacción de Joaquín.*

*El se volvió hacia mí gritando: "¡Te confabulaste con él! ¡Sos una puta! ¡Todas las mujeres son unas putas!" Mientras gritaba, se golpeaba la cabeza contra las paredes e intentaba arrojarle por las escaleras. El grupo trataba de contenerlo y alguno tímidamente preguntaba: ¿por qué?, ¿pero qué tiene que ver?*

*El odio explosivo de Joaquín me estaba particularmente dedicado, y durante un largo rato yo me sentí paralizada. De pronto, reaccioné y pude decirle: "Tenes ra-*

*zón, soy puta porque te vendo mi amor, y bastante caro por cierto. Pero créeme, Joaquín, te vendo amor de muy buena calidad". Al oír ésto, Joaquín se echó en mis brazos llamándome mamá, mientras lloraba a gritos.*

*Muchos en el grupo también lloraban. Disfrutamos un largo rato de este llanto en compañía. Después del recreo que pedimos, para metabolizar lo ocurrido, retomamos felices el trabajo de laboratorio. Joaquín resucitado, parecía otro y pudo unirse alegremente a sus compañeros, en el disparatado y jocoso final de la "juguetería". Me sentí enternecida, cuando lo veía deambular a toda carrera, gateando detrás de otros siendo el furgón de cola de un trencito.*

### **La silueta en collage**

Preparamos tantos trozos de papel de escenografía como participantes haya, cuidando que el tamaño resulte suficiente. Les proporcionamos crayones, tijeras, plasticola, y revistas en gran cantidad.

Recostados en el papel, dibujamos sus siluetas (los participantes también colaboran, marcándosela uno al otro). Les pedimos que "completen" su silueta con los materiales que les hemos proporcionado. En este momento, es útil que no demos explicaciones, para que cada cual se sienta libre de entender lo que le plazca. Tampoco indicamos si pueden manejarse afuera o dentro de la figura.

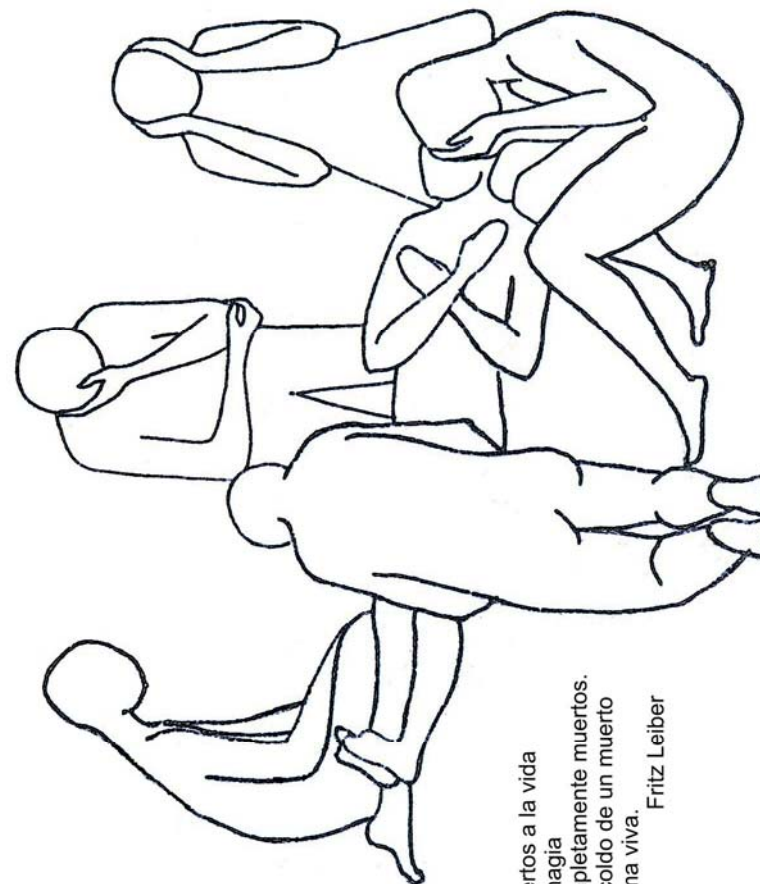
Cuando todos terminan, les pedimos que utilicen su collage para hacer la presentación.

### **Juego de la muerte**

Este juego se propone, en situaciones especiales, como una elaboración de la propia muerte o para facilitar la conclusión de un duelo interminable.

*Cuando Alfonso entró en terapia, una de las situaciones inconclusas de su vida más evidente, fue la de la imposibilidad de cerrar la gestalt que la muerte de su padre había dejado abierta, cuando tenía diez años.*

*Durante el curso de un laboratorio, y a raíz de una seguidilla de trabajos con "papas", que se hicieron en la tarde del sábado, Alfonso expresó a su terapeuta que imaginaba que esa noche iba a estar de velorio. Y que, si podía, al día siguiente se iba a encargar de enterrar a su papá. La terapeuta comentó ésto con los otros coordinadores y el resto del grupo. Y a espaldas de Alfonso se planeó darle el gusto. Cuando el domingo, llegó Alfonso, la gente preparada, lo saludaba gravemente, mientras le murmuraban algunas palabras de pésame. En el salón donde se trabaja, alguien estaba "muerto" y era velado. Unas tablas de la estantería estaban ubicadas de modo de simular la tapa del ataúd de almohadones, todavía abierto.*



Devolver los muertos a la vida  
no es una gran magia  
Pocos están completamente muertos.  
Soplado en el rescoldo de un muerto  
y brotará una llama viva.

Fritz Leiber

*Cuando Alfonso entró en la sala, ya preparado emocionalmente, se sintió francamente impresionado. La terapeuta le sugirió que se despidiese de su papá. Y fue necesaria bastante persuasión para que Alfonso, llorando, se decidiese a hacerlo. Un montón de papelitos que se le ofrecieron hacían las veces del puñado de tierra arrojado sobre la tumba,*

*Alfonso lloró lágrimas acumuladas durante años y el verdadero esfuerzo que hizo para despedirse de su padre, fue tan real como el alivio que sintió luego. Reía y lloraba a la vez, y se abrazaba a sus compañeros, como si más que un entierro, ésto hubiese significado para él un verdadero nacimiento.*

## **Juegos - Juegos**

### **El circo**

Pertenece al grupo de los juegos - juegos. Es decir que no tienen más función que la de divertir y facilitar un contacto ingenuo consigo mismo y con los demás. Es útil para distender después de una dura tarea de laboratorio. Carece de reglas. Los participantes se autodesignan o son designados por un maestro de ceremonias, para realizar las diversas suertes de un circo. Algunas veces un grupo ha utilizado esta posibilidad para reírse de sí mismo como cuando Patricia, paralítica de sus miembros inferiores, imitó a una foca que recibía las pelotas almohadones con la boca, mientras se desplazaba torpemente con sus manos convertidas en aletas.

### **La juguetería**

Este juego pertenece al mismo estilo que el anterior. Mientras la mitad del grupo, se convierte en un ruidoso jardín de infantes para niñitos menores de cuatro años, y sale con la "señorita" de la habitación, la otra parte llena los estantes de una juguetería transformándose en juguetes que cada participante elige a su gusto. A veces se les propone que se conviertan en el juguete que más hayan querido. Una vez quietado el bullicio lógico que provoca esta indicación, se invita a ingresar a los chicos que acompañaron a la "señorita" (que mientras tanto se ha arreglado como ha podido con su terrible contingente). Los niños pueden elegir jugar con su juguete favorito, y es difícil llegar a descubrir cada una de las situaciones que se da, porque la simultaneidad las vuelve muy difíciles de registrar. Nuestra risa no nos facilita la tarea. Generalmente "los niñitos" no cesan hasta haber triturado el último juguete. Entonces, se les da la consigna de invertir los roles. Esta nueva carnada de niñitos, es mucho más terrible que la anterior porque se venga estrepitosamente, y sólo la ternura acumulada durante esos días de trabajo impide que se convierta en una verdadera batalla campal.

## **Show con invitados especiales**

Se maneja a la manera de ciertos shows televisivos. Consiste en un espectáculo que la mitad del grupo ofrece a la otra mitad. Pueden ser las mujeres a los hombres, o de cualquier otro modo. Los que lo realizan, imitan a los que son su público. Pueden hacerlo desde una mesa redonda o cualquier otra Situación similar. Está claro que mientras este grupo preparó su número, los otros hicieron otro tanto.

# EL LENGUAJE DEL CUERPO

"No deberías sentir  
de esa manera", me digo,  
pero mis emociones  
no siguen las leyes de la lógica.  
Mi intelecto no puede saber  
lo que mi cuerpo  
debería estar sintiendo.

Hugh Prather

## Cuerpos y almas

"Mens sana in Corpore sano", decían los griegos, ¡vaya uno a saber qué querían decir con éso! Lo que sí es posible conocer, es lo que la "modernidad" entendió: que es preciso cuidar el "cuerpo", para que la "mente" funcione bien. Como si se tratara de dos entidades separadas, aunque "algo" interdependientes. Tal vez no fuera eso lo que los griegos quisieron significar. La imagen de la unidad pareciera difícil de aprehender. Algunas veces, alguna persona ingenua pregunta: "¿Pero es posible que esta enfermedad sea producida por la mente?" Y no hablemos de la situación al revés. De cómo una comida copiosa, por ejemplo, "puede" producir pesadillas, O una disfunción hepática, melancolía.

Pichón Riviére, cuando se refiere a las conductas del ser humano, define como conducta la respuesta que un organismo produce ante un estímulo, y describe tres áreas productoras de conductas en el hombre: el área mente, el área cuerpo y el área mundo exterior. Estamos acostumbrados a llamar conducta sólo a esta última, pero lo que pasa en el interior del aparato psíquico de una persona, o en su cuerpo, son también respuestas a los sucesos de su existencia. Esto significa que ante un hecho determinado, el ser humano reacciona en forma integral, es decir con su cuerpo, con su mente y con alguna conducta en el mundo exterior.

Será de acuerdo a la índole del suceso y a cierta característica personal, por la cual alguien preferentemente "elige", para responder, una conducta en una de las áreas. Esto es importante de tener en cuenta, ya que el equilibrio está vinculado a la capacidad de dar respuesta en las tres. En algunos casos ésto es muy evidente. Si a cualquiera de nosotros nos acercaran de improviso una brasa encendida a nuestra piel, experimentaríamos temor, dolor o desagrado (área mente), se nos enrojecería o ampollaría la zona de contacto (área cuerpo) y nos apartaríamos de la fuente de calor, vivamente, y aún podría ocurrir que agrediésemos a quien nos quemó (área mundo exterior).

Es mucho lo que se habla sobre la "unidad del ser humano", y sin embargo, a veces parece difícil comprender que un área no enferma a otra área, como si se tratara de entidades diferentes. La idea de que existe una situación emocional que provoca una enfermedad física, es tan errónea como la convicción de que estados anímicos desapacibles obedecen a una disfunción orgánica. Unos y otros son respuestas a conflictos del ser total. Y a veces, los síntomas orgánicos actúan como primera "señal de alarma" ante un conflicto insuficientemente "concientizado", esto es, con poca expresión en el área mente.

Cuando hablamos de "enfermedad psicosomática", ya estamos haciendo una disociación entre psique y soma... con una sutil preponderancia "psicologista".

El cambiar este nombre por el de "enfermedad somatopsíquica", no modifica la cosa. Carecemos de una denominación, y por eso, casi es preferible la primera, por primera, por hábito y por bien intencionada.

### **Síntomas y lenguaje popular.**

El cuerpo ignora el "como si", como nosotros ignoramos nuestro "todo". La imagen más adecuada de lo que abarcarnos con nuestra conciencia, la ofrece un iceberg, brillante montaña de hielo que asoma de las aguas... y que apenas es una ínfima parte de la gran masa sumergida. Así como lo no visible del iceberg es el verdadero peligro de la navegación, en nuestra gran masa sumergida, donde lo guardamos todo, se encuentra en potencia nuestra mayor fuerza y también, nuestro mayor potencial destructivo.

Nuestro inconsciente encierra nuestra historia y la de nuestra especie, y ahí acumulamos la sabiduría del hombre desde que existe. La posibilidad del acceso *con conciencia* a este tremendo potencial, nos permite utilizarlo para nuestro crecimiento y *para nuestra libertad*.

Neurosis significa vivir presa de los fantasmas del pasado, los cuatro temibles

*"Jinetes del Apocalipsis"*, que son: nuestros odios históricos, nuestros miedos irracionales, nuestro desvalimiento y nuestra frustración. Estas son las cadenas que cargamos, los aprendizajes que no hicimos, las viejas conductas que alguna vez salvaron nuestras vidas y hoy nos impiden el goce de vivir. Son fuerzas destructivas, y tanto más terroríficas, cuanto más inconscientes. Este potencial real, cuando es desconocido, es experimentado como fatiga, desinterés, o un "no ser capaz de gozar, o vivir, o crear". Cuando está presente, puede abarcar, según la intensidad de su presencia, desde síntomas orgánicos leves, hasta la más loca explosión psicótica. Ni más ni menos que si a un niño le dieran, para jugar, uno de esos botoncitos que pueden hacer saltar al mundo en una conflagración atómica. Y esto no es exageración. Somos capaces de darnos muerte a nosotros mismos, y no como mecanismo consciente, sino a través de síntomas o su agrupación en síndromes o enfermedades.

Hay úlceras que matan, como hay crisis asmáticas que matan, y en definitiva, no es demasiado arriesgado aventurar que no existe enfermedad que no signifique un desesperado mensaje existencial que nos enviamos a nosotros mismos.

En el capítulo "Quejas, herramientas del paciente", vimos cómo la decodificación del síntoma significó para Celia, la posibilidad de enfrentar la situación que la inquietaba en ese momento, aunque careciera de recursos ya aprendidos y ensayados para hacerlo directamente. Su hostilidad con el grupo, no era más que la repetición de antiguas situaciones, donde lo más "conveniente" era reprimirla. Seguramente vivió como "peligroso", y quizá lo fuera realmente, manifestar con claridad su enojo, allá y entonces, con sus padres. Las urticarias conseguían los mismos resultados y seguramente sus padres, en lugar de enfadarse, corrían presurosos a auxiliarla y testimoniarle su afecto.

Ahora Celia estaba grande, y aunque todo el grupo la agrediera, ésto no podía modificar para nada su vida, ni impedir su crecimiento. Las urticarias, pues, estaban de más, aunque tan útiles fueron como vía de acceso a su potencial interior.

La cuestión es: ¿cómo accedemos a este potencial nuestro? En el capítulo de "Sueños", vimos cómo éstos son mensajes que cotidianamente nos enviamos a nosotros mismos, para hablarnos de nuestra situación existencial y también de nuestros conflictos. Y de los medios que disponemos para solucionarlos.

Nuestros síntomas son mensajes en clave, como vimos. Lo curioso es que ni siquiera es preciso llegar al síntoma propiamente dicho para comprender que tenemos reservas corporales de conocimiento, que a veces mantenemos ajenas a nuestra conciencia.

Pues... "el saber popular que encierra todo el saber..."

Como dice Manuel Machado, el poeta andaluz, ha creado un lenguaje que vividamente relaciona nuestras manifestaciones corporales con la totalidad de nosotros mismos.

Para el sentimiento de opresión que experimentamos ante una situación que se nos repite, y cuando nos sentimos imposibilitados por diferentes causas, de reaccionar adecuadamente, el lenguaje popular dice algo tan simple como "ésto me hincha", o "estoy hinchado", o "no hinchas". Y las urticarias están de más. Del mismo modo hay situaciones "asfixiantes", como las que viven algunos niños, hijos de padres sobreprotectores, que protestan de ésto con asma, o "falso crup".

Mauricio, un psiquiatra infantil amigo mío, había sido consultado porque Luisito, de ocho años, "hacía" espasmos laríngeos (falso crup), a repetición. Luisito llegó a la consulta impecablemente vestido, con el pelito peinado con fijador y las blanquísimas medias "tres cuarto" prolijamente estiradas hasta sus rodillas. Mauricio trabajó con él, ayudándole a ser "malo" y "desprolijo". En la primera sesión, Luisito dibujó una escuelita con su bandera, utilizando la regla para hacerlo. A las pocas semanas prefería pintar con acuarela, porque el enchastre que hacía con el agua le resultaba muy gratificante. Mauricio trabajaba con "ropa de fajina" y la mamá de Luisito empezó a acostumbrarse a que Luisito perdiera su elegancia, con un espanto cada vez menor, a medida que las crisis se iban espaciando. Cuando Luisito consiguió "abrir un agujero" con el pincel, en la hoja que dibujaba, gritó: ¡qué placer! estirando la 'e' como si fuera una 'a', pasó (el pincel, el aire) del otro lado. Y Luisito no se asfixió más.

Hace algunos años, en un grupo de púberes que coordiné en el Hospital Pinero, Virginia, una muchachita de doce años, dirigiéndose a Raúl, un chico de catorce, tímido y reconcentrado, le dijo: —¿Y a vos, qué te pasa? Tenes que hablar, si te lo guardas todo, al final se te va a salir todo para afuera, te vas a brotar como una papa.

Y lo gracioso es que Raúl *estaba* todo "brotado": tenía la cara, como es típico en algunos chicos al comienzo de su adolescencia, literalmente cubierta de granitos. Hay más. Ser incapaz de expresar la bronca, suele ser comentado como: —Me la comí (a la bronca) o —Me la tragué—. No es extraño oír decir a alguien: —Se lo traga todo. O si no: — Dale, vomita, larga lo que tenes adentro! -Y lo curioso es que estos "comemierdas", con frecuencia son personas que padecen de gastritis y aún de úlceras de estómago.

Y es que de tanto "tragarlo", hasta se perforan. ("No te la comas, pibe"), dice el poeta de la calle. Y todos saben a qué se está refiriendo).

La bronca que no se expresa, a veces se convierte en "bronquitis", y el espasmo de los bronquios se parece al espasmo de los puños y al de las mandíbulas.

La gente dice: "Hacerse mala sangre". Mala sangre es la sangre espesa, oscura. Y melancolía quiere decir precisamente eso, sangre espesa y oscura. El decir popular comparte, con la poesía, el lenguaje metafórico. "Mala sangre", como metáfora, describe el sentir del melancólico y su accionar en el mundo, lento y "pegajoso" como la sangre espesada.

Hay situaciones que son un verdadero "quebradero de cabeza"... para quienes quieren "pensar" en ellas. Y para los que no, siempre está el recurso de la cefalea. Aparte, una cefalea es una excelente ayuda para no pensar en lo que nos provoca dolor de cabeza, ya que si el dolor es lo bastante intenso, realmente no permite pensar en nada.

—"Me pesa", o, "Me siento terriblemente cargado", tiene su equivalente en dolores musculares, dorsales, o en la base del cuello. Y se refieren, no al trabajo muscular de alguien que por la índole de su oficio deba acarrear grandes pesos, sino a la "sobrecarga" con que se asumen responsabilidades que exceden la propia capacidad.

La pena se expresa "llorando, llorando "de los ojos" como dice el cantor:  
"Adelita, por Dios te lo pido,  
de tus ojos no vayas a llorar".

o el juglar de la gesta del "Mió Cid":  
"De los suos olhos tan fuertemente llorando tornaba la cabeza y estavalas catando".

Solo que... no es sólo de los ojos que se llora, que todos se suenan la nariz cuando lo hacen. Y a veces sólo eso, solo el sonarse de la nariz y ni siquiera el registro de la situación que apena. A ésto se le llama "rinitis".

Todos sabemos que "cagarse de miedo" no es una mera expresión, un tanto grosera, para describir esa emoción. Muchas veces el "cagazo" es real. ¡Si lo sabrán tantos estudiantes que acompañan sus exámenes con diarrea!

Ejemplos hay a montones. Lo extraño es nuestra inmensa capacidad para cerrar los ojos y no verlos y para anular nuestros oídos desoyendo el lenguaje corporal - popular, que encuentra, para la conflictiva emocional, la más adecuada y expresiva denominación. Si tan solo nos permitiéramos estar abiertos a estas dos vertientes de conocimiento, podríamos acrecentar la conciencia que tenemos respecto de nuestra inserción en el mundo.



## EL GESTO COMO LENGUAJE PARA EL TRABAJO GESTALTICO

Todo lenguaje implica la existencia de un mensaje. La necesidad de comunicar algo a alguien. El mensaje existencial no es conceptual. El cuerpo "sabe" de cosas distintas al intelecto.

El gesto es más elocuente, para el que sabe leerlo, que el discurso más sofisticado.

El principio fundamental, que debemos considerar en todo trabajo corporal, es que la única realidad que tenemos aquí y ahora, es la de nuestras sensaciones y sentimientos, y la de su manifestación en nuestro cuerpo.

La emoción "es" cuerpo. Cuando no la registramos corporalmente es que sólo la estamos pensando. La conceptualización evita la acción y bloquea la energía corporal, transfiriéndola a la mente. Todo lo que sentimos se transforma en impulsos a la acción mucho antes de entender para qué. Para aprender a sensibilizarse, a desarrollar la capacidad de sentir, es necesario evitar los frenos a la acción que genera ese sentir. La idea de estar vivo es estar en movimiento, satisfaciendo esos impulsos, que tienen su zona corporal correspondiente. La neurosis consiste en bloquearlos y entonces se transforman en una amputación. El neurótico es un amputado, tiene aspectos muertos, factibles de ser resucitados, pero para ello es preciso que se sincere consigo mismo y llegue a

reconocer como propio todo aquello que pone y rechaza en el otro.

Todos los estímulos (cargas energéticas) que recibimos en nuestra vida, los incluimos en nuestro cuerpo y los transformamos en trabajo físico. Cuando nos los impedimos, bloqueando la acción, esa energía que no desgastamos, la dirigimos hacia nosotros mismos, la usamos para nuestra destrucción (ver bloqueos; de la energía). El reposo puede significar una descarga de energía. De todos modos, glándulas de secreción interna y aparato osteo-músculo-articular, se asocian para que esa emoción que es respuesta a un estímulo, y "es" la energía de un ser vivo, encuentre su modo de expresión. El movimiento como descarga de energía, generalmente es bien específico y localizado para cada emoción. (Bronca es contracción de los maseteros. Bronca es puntos que se cierran y bíceps que se abultan. Bronca es respiración que se acelera, rostro que se enrojece).

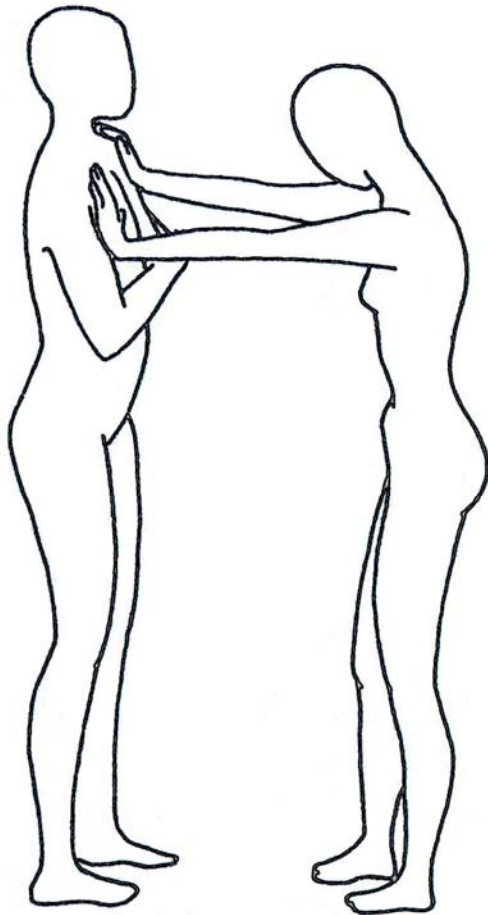
En el trabajo con el cuerpo, usamos la música como situación desencadenante de las acciones necesarias para recuperar el equilibrio. Esas acciones no son más que las conductas que conectan al paciente con sus necesidades. La música actualiza efectos diferentes para cada uno, permitiendo un darse cuenta más claro de lo que se está sintiendo. Cuando nos permitimos movernos, dejamos de depositar en la música la causalidad de lo que sentimos. No es ella la que nos provoca angustia, sino que es nuestra angustia la que aflora ante ese estímulo.

Nuestro cuerpo gesticula, se expresa. El gesto es breve o prolongado, es espontáneo, delator. A menudo lo desconocemos en nosotros mismos. Algunos gestos estereotipados pueden llegar a dar a un rostro la expresión de una máscara. De alguna manera; los gestos breves, que son reacciones anímicas espontáneas, se van transformando en actitudes permanentes a medida que se van fijando e invadiendo todas las actitudes del individuo.

El trabajo con el cuerpo abre nuevos canales a la expresión. Las conductas se vuelven menos rígidas en todas las áreas, a partir de que el cuerpo va abandonando sus contracturas.

Los gestos y la postura permiten una lectura corporal, y revelan muchas veces actitudes contradictorias con lo expresado verbalmente. Alguien puede decir, por ejemplo: "Salí de aquí, no quiero verte", y su cuerpo mostrar como retiene en vez de empujar. Si el terapeuta se ofrece como objeto que provoca un movimiento de oposición (empujar para ser empujado, tratar de salirse para ser retenido) la persona puede ensayar sus actitudes de repudio o aferramiento, y a través de ellas llegar a darse cuenta de qué "es" lo suyo en ese momento.

El trabajo con el cuerpo cumple diversos fines. La mayor parte de las veces lo usamos para inducir experiencias, a la manera de las fantasías dirigidas, y en algunos momentos, para canalizar las emociones. También, nos sirve para provocarlas con el objeto de entrenarnos en "el arte de no interrumpirnos". En todo caso es un modo de vivenciar el "aquí y ahora" del grupo como cierre de gestalt.



Oponerse a algo es mantenerlo  
Ursula K. Le Guin

Para la tarea gestáltica es fundamental saber desentrañar o decodificar el lenguaje corporal.

La terapia apunta a que el individuo, en primera instancia, discrimine los mensajes no conceptuales, es decir, que aprenda a decodificar sus sentimientos y sensaciones. A medida que los percibe con claridad se lo pone ante la situación de resolver qué es lo que hace con lo percibido. De esto se deriva el segundo objetivo: desarrollar la creatividad o capacidad resolutive. El tercer aspecto es convertir todo en lenguaje, a los fines de la comunicación, de intercambio con el medio.

### ***El dolor de todos.***

*Antes de darles consignas específicas, les recordamos brevemente las generales del laboratorio. Les insistimos en la necesidad de dejarse fluir libremente sin interrumpir gritos, llantos o golpe. Les advertimos sobre la participación física del coordinador a través de acciones y contactos que pueden rechazar o aceptar. El tema propuesto para este ejercicio es investigar dolencias físicas, crónicas o circunstanciales de los participantes. Esto lo hacemos a los fines de incluirlos como material trabajable. En esta oportunidad ninguno de los participantes manifestó dolencias.*

*"Les voy a hacer escuchar un disco (es un blues, cantado por Otis Redding). Quiero que lo escuchen atentamente, mientras caminan por la sala y se observan entre ustedes".*

*Es fácil percibir en ellos distintas actitudes de incomodidad, como sonrisas inmotivadas, cambios bruscos en la dirección de la marcha, intentos de disculpas. También algunas agrupaciones entre los integrantes que se conocían de antes. El disco termina y el coordinador permanece en silencio unos minutos. Es una invitación a un "darse cuenta" de lo que les sucedió.*

*"Vamos a escuchar nuevamente el disco, pero acostados en el piso, con los ojos cerrados".*

*Algunas personas suelen "engancharse"- en estos momentos en alguna fantasía, que emergerá en el trabajo posterior.*

*"No abran los ojos. Les voy a dar ahora la tercera consigna Quiero que vuelvan a*

*escuchar el disco en la misma posición, y que además presten atención a la serie de pequeños movimientos y gestos que están haciendo o han hecho mientras escuchaban, como por ejemplo, ese temblor que vi en la columna de uno de ustedes, o ese movimiento reiterado de sacarse los pelos de la frente. Cuando se descubran produciendo algún movimiento, reitérenlo tantas veces como puedan, hasta que se les torne sin sentido".*

*A esta altura, Juan descubre su temblor en la columna y comienza a moverse en forma espasmódica y continua. Alicia se fricciona el lado derecho de su cabeza. Inés se masajea ambas caderas.*

*"Permanezcan con los ojos cerrados. Mientras escuchan el disco nuevamente intensifiquen los movimientos que estuvieron haciendo e intenten ponerse de pie, sin dejar de hacerlos".*

*Lo curioso, en este momento del grupo, es la expresión de dolor localizable en alguna parte del cuerpo, que manifiestan todos los integrantes. Por efecto de la intensificación y localización, se los percibe como "víctimas" de esa dolencia, como si fueran inválidos.*

*"Abran los ojos y permanezcan quietos unos instantes. Cuando recomience el disco desplácense, reiterando el movimiento que descubrieron y después comiencen, sin dejar de hacerlo, a prestar atención a los demás".*

*La caravana de inválidos es impresionante.*

*"Observen a sus compañeros. Ahora reproduzcan en sus cuerpos las dolencias de los demás".*

*La situación se torna por momentos confusa, ya que algunos reproducen "dolencias" de otros, que a su vez las copiaron de terceros, y hasta se da el caso de que hay quienes vuelven a sus propias dolencias a través de las de sus compañeros.*

*"Ahora escuchamos nuevamente el disco. Cada uno corporiza únicamente su propia dolencia, sin prestarle atención a los demás".*

*Al terminar la experiencia, se produce un largo periodo de silencio, luego del cual algunos narran lo que sintieron. Por ejemplo, Alicia comenta que no tiene ya el dolor de cabeza.*

*Hasta ahora, Inés fue una muchacha reservada y tímida, que no se permite demostraciones de feminidad y mucho menos entrar en juegos de seducción erótica. Al finalizar el trabajo, manifiesta alegría, pero a lo largo del desarrollo*

*posterior se observa un notorio cambio de actitud: ahora está más suelta, asume por momentos su erotismo en forma decidida y plácida. Juan no hace tampoco ningún comentario. Observamos, al continuar su trabajo, su capacidad para "jugar" y "experimentar" con el temblor de la columna vertebral, que le había sobrevenido en el principio de la experiencia.*

*Siempre queda abierta la posibilidad de continuar investigando, mediante ejercicios individuales y/o grupales, provocándolos o cortándolos a voluntad.*

# LABORATORIO

El pájaro rompe el cascarón.  
El cascarón es el mundo.  
Quien quiera nacer,  
tiene que destruir UN mundo.  
Merman Hesse

Se le llama también maratón, grupo de encuentro, grupo prolongado, taller, grupo de vivencias. Se trata de una reunión de duración variable. Nosotros empleamos cincuenta horas de trabajo neto, condensadas en cuatro noches y dos días de un fin de semana. El objetivo es la experiencia, ésto es, la posibilidad de vivir sensiblemente el aquí y ahora, ya que experiencia es sólo presente, (al pasado se lo recuerda y el futuro no existe). Nosotros ofrecemos la materia prima para las experiencias, y acompañamos a los integrantes durante el desarrollo de las mismas, sin interferidos.

En cuanto a ellos, les alertamos para que no se interfieran a sí mismos ni a los demás. Estas experiencias llevan implícita una carga muy grande de afecto y motricidad, y la meta es el contacto crecientemente verdadero de cada uno consigo mismo y con los otros.

Pese a la gran cantidad de términos, todos válidos, con que se designa esta actividad, nosotros optamos por el de "Laboratorio", por dos razones. La primera, porque sugiere investigación y experimentación, y sin ellas no hay conocimiento posible.

La segunda porque nos remite emocionalmente al encuentro que tuvimos en Asunción del Paraguay con un viejo cacique de la tribu "Lengua", que nos preguntó qué era lo que estábamos haciendo. Uno de los participantes intentó traducir "laboratorio" al guaraní, y el viejo, en su rudimentario español, nos dijo: "¿Trabajadero?, pero eso lo hacemos nosotros también, trabajar con nosotros mismos."

Nosotros proponemos participar en un laboratorio a los que se inician en la terapia gestáltica, porque ello facilita la actividad terapéutica posterior. Nos interesa también que lo hagan como cierre del proceso terapéutico, porque el bienestar que ya lograron les permite disfrutarlo en plenitud. Finalmente, lo sugerimos al sujeto que se halla en una situación de "impasse" existencial.

Las experiencias proporcionadas son las mismas para todos los participantes, a pesar del diferente nivel de integración. Esto enriquece la experiencia, ya que debido a los vínculos solidarios que se crean, colaboran unos con otros en el proceso de crecimiento.

En el laboratorio, los ejercicios grupales tienden a crear situaciones que potencian estados de ánimo definidos. Durante el transcurso de los trabajos, al mismo tiempo que se van aprendiendo las pautas, se van quebrando estructuras defensivas, por razones de fatiga y también de "contagio".

De todos modos, suele ocurrir que alguno de los integrantes se encuentre súbitamente marginado del sentimiento general imperante en el momento. Puede ser que de pronto no consiga participar en un ejercicio de sensibilización corporal, o bien, que en una fantasía dirigida quede detenido en algún punto, experimentando angustia. Lo que sucede, es que en ese instante, entre esta persona y su posibilidad de vivir el aquí y ahora del grupo, se interpone con fuerza de figura central, una que surge del pasado o que está vinculada al futuro. Este es el momento del "trabajo", para lograr el cierre de las gestalts incompletas.

A todo esto, se produce un fenómeno grupal en el que por identificación, muchos participantes generan una situación de angustia similar, vinculada al mismo personaje.

Entonces tenemos los laboratorios de "mamá" o "papá", en los que, más que poder seguir una tónica creciente de tarea grupal, se produce una verdadera sucesión de "trabajos" individuales.

Cuando éstos son escasos, en cambio, el clima emocional del laboratorio es más intenso. Así es como en algunos casos los laboratorios pueden ser definidos por sus participantes como "mágicos", por la intensidad y belleza de las situaciones grupales.

Las psicoterapias (todas ellas) y los laboratorios, constituyen un intento de individuación creciente, donde se aprende a percibir claramente los propios límites y a apreciar y disfrutar de las diferencias con el otro.

Esta es una situación imprescindible para el crecimiento y la autointegración. Sin embargo., los momentos de mayor plenitud y aún de éxtasis que el ser humano es capaz de lograr, se dan cuando pierde los límites de su "yo". Generalmente esto ocurre

en el seno del grupo y el sentimiento vivido es que no sólo se es parte del todo, sino que se "es" el todo. El laboratorio proporciona muchas veces la posibilidad de experimentar este sentimiento. Sus momentos finales, por eso, están destinados a ayudar al individuo a recuperar sus límites, para poder volver al mundo de todos los días.

El laboratorio es como el ajedrez: tiene aperturas clásicas y cierres típicos. Las variaciones se producen en el transcurso.

**Apertura:** Comenzamos por proporcionar al grupo una explicación somera del por qué de esta reunión. Luego les proporcionamos las pautas, con las que intentaremos manejarnos a lo largo del tiempo que permaneceremos juntos.

Ahora ponemos música. Mientras la escuchamos respondemos a la consigna de "mirarse y dejarse mirar". Algunas veces, nuestros ojos se "enganchan" en alguna mirada; otras, la sensación que experimentamos es la de una rápida carrera en pos de ojos que se "escurren" y huyen de los nuestros. (Claro, que los que nos miran quizá imaginen lo mismo de nosotros).

Ahora, a presentarse, Los terapeutas también. Cada uno se sienta por turno en el medio del grupo, acercándose a la persona elegida, (aquella o aquellas con quienes pudimos compartir la mirada). Con algunas palabras se define la situación vital. Mientras, el resto del grupo escucha y mira en silencio. Pese a la obvia dificultad de quien se está presentando, este ejercicio está destinado a los observadores. Previamente se les dio como pauta que privilegiesen al sentir sobre el pensar. Una vez que el individuo que se ha presentado vuelve a su lugar en la ronda, los otros integrantes del grupo, en la medida que así lo desean, van comunicándole sus sentimientos.

Este es un ejercicio difícil, pese a la aparente simplicidad de su estructura. La tendencia es a emitir juicios, opiniones. Pareciera que lo que sienten, es producto de algo que les hizo la persona que se presentó. Lo más común de todo es expresar lo que piensan como si fuera un sentimiento. "Siento que vos estás pasando por una situación difícil" o " Siento que estás débil y afligida", sin percibir realmente qué les está pasando a ellos mismos con ésto. Habitualmente en esta etapa se silencian los sentimientos hostiles.

Agresiones: (No participan los terapeutas) Al comienzo de este ejercicio y para alentarlos a realizarlo, se explica brevemente la noción de límite de contacto y la necesidad de vaciar la zona intermedia. Se inicia con la agresión directa, frente a frente, a la manera de la presentación, hacia la o las personas contra las que se experimenta hostilidad. Previamente, también como consigna, se los induce a conectarse con su propia capacidad de agresión.

Lo primero que se les pide es que se vuelquen hacia adentro, que busquen su bronca. Otras vez deben hacer una ronda de miradas, esta vez malévolas, sin amor. "Sean hostiles, no se sonrían, mírense con rabia. Critíquense. Traten de darse cuenta de todo aquello que no les gusta del prójimo. Rescaten lo que ayer callaron, durante la presentación".

A medida que el ejercicio avanza, el clima se va "caldeando", y muchos integrantes, no habiendo participado antes, se levantan para increpar a algún compañero. Entretanto el equipo terapéutico se ha repartido hojas con el nombre de cada integrante, en las que se registra cada palabra utilizada como agresión. (Y no a quien va dirigida, cosa que carece de importancia).

Esta parte, podría decirse que es la más gestáltica del ejercicio, ya que los participantes hablan "con" y no "acerca de". Sin embargo, nos consta que muchas personas permanecen silenciosas, no expresando su pensamiento. Quizá sea por temor a la ley del Talión. Tal vez no estén habituadas a expresar su hostilidad.

El ejercicio continúa con las "echadas". Cada integrante debe echar a aquella persona que más le incomoda. Esta se retira hacia algún lugar, desde el cual no pueda escuchar lo que se habla. Previamente se aclara al grupo que todos van a echar a alguien y serán echados, y nadie vivirá ésto más de una vez.

Cuando el "echado" se retira, el que lo echó explica al grupo las razones que tuvo para hacerlo. A su vez, los participantes que también lo tenían "en la lista", explican a los demás sus razones. Cuando el "echado" vuelve, debe dirigirse al que lo expulsó y explicarle los motivos que supone tuvo. También debe mirar al resto de

los participantes e imaginar que otro podría haberlo echado y por qué.

El grupo tiene orden de no asentir ni negar nada, dejándole al "echado" hacerse cargo de sus ansiedades persecutorias. Cuando todo el grupo pasó por el mismo trance, se propone un recreo para distenderse, tomando café o fumando. Durante éste, en total secreto la gente se reúne de a pares con cada uno de los integrantes, para contarse si fueron echados y por qué causas.

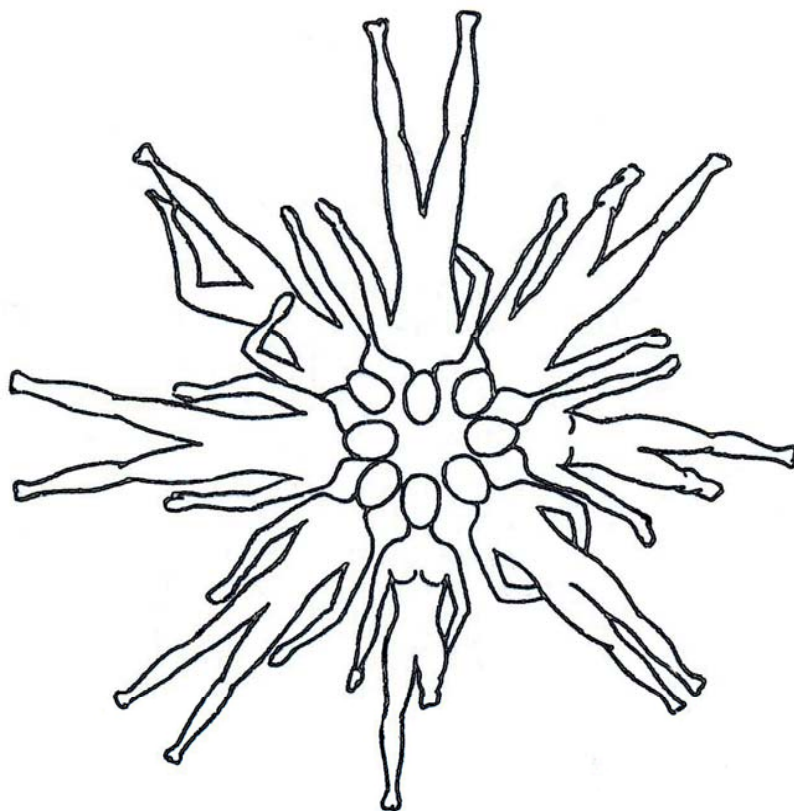
Este es el momento de la confesión. La propuesta de que sea secreta obedece al hecho de que así se protege la posibilidad de mentir y atenuar el golpe. De este modo se empieza a cuidar y proteger al otro de la propia hostilidad, en tanto ésta va disminuyendo. Es el esbozo de la creación de los primeros vínculos solidarios.

El recreo terminó. A cada uno se le entrega la hoja donde se registraron todas las agresiones emitidas en presencia o a espaldas de los demás. Se les incita a leerla con el agregado de las palabras "éste soy yo". Algunas personas no resisten a aceptar identificarse con algún juicio particularmente cruel. En el momento no se les insiste, sino que se les pide que subrayen aquello con lo que no se sienten identificados y conserven la hoja. La mayor parte de las veces, la aceptación suele ser un trabajo nocturno y solitario, pleno de emoción, que devuelven al grupo a la mañana siguiente. Cuando ésto no ocurre, se continúa trabajando en terapia. El rescate de proyecciones facilita aún más la unión de los integrantes. La siguiente jornada, la primera de las prolongadas, encuentra al grupo dispuesto al trabajo solidario.

En los días de jornada completa se trabaja con juegos, fantasías dirigidas y ejercicios de expresión corporal, cuya elección está de acuerdo con el momento y la situación existencial del grupo,

Muy frecuentemente, antes del cierre, proponemos al grupo juegos con características diferentes a las de aquellos que utilizamos anteriormente. En general son juegos alegres e inocentes, propios de la infancia, que permiten a un grupo ya entrenado por las experiencias anteriores, rescatar la espontaneidad de entonces.

Otras veces, el clima de especial recogimiento vuelve esta actividad casi imposible. El cierre propiamente dicho permite revivir intensamente los acontecimientos y sensaciones más importantes vivenciados durante el laboratorio y rescatar aquellas experiencias que posiblemente lleguen a formar parte del bagaje de toda la vida.



Dime adiós. ¿No sería terrible  
que tratara de retenerte?  
Ray Bradbury

Esto se expresa con los ojos cerrados, el cuerpo en reposo, con palabras que significan la posibilidad de dirigirse a algunas personas, para decirles qué se llevan consigo de ellas.

Finalmente el grupo es invitado a deambular, para un encuentro con cada uno de los integrantes.

Esta es la visión del laboratorio desde la óptica de los que coordinamos estas experiencias, y los objetivos y técnicas con que nos manejamos. Sin embargo, la riqueza vivencial de un laboratorio puede ser transmitida con mayor vigor y belleza por el relato que de ella hace una participante.

*Hoy es jueves. Hoy es el laboratorio. Del trabajo voy a ir para allá. Me miro en el espejo y suena una voz interior que me dice:*

*¡No, no voy!, pero esa otra voz que tantas veces me habla, me dice: ¡Vas a ir!, no te vas a borrar, quisiste el baile, baila que te va a hacer muy bien.*

*Voy. Como tantas veces, me fuerzo a seguir adelante. Viajo hasta allá. Llego, Entro en esta antesala, y me veo frente a mí, como si fuera un espejo, cada una de las personas que están charlando, riendo, o solos y serios, soy yo desmembrada, agrupada y aislada a la vez. Estoy sintiendo miedo, busco refugio, encuentro a Claudia y busco su compañía. No saludo a nadie, digo un buenas noches débil, inaudible quizás. Claudia me dice que tengo que presentarme a cada uno de ellos, lo hago totalmente inhibida. Vuelvo a hablar con ella y con Adriana, les digo el miedo que tengo, esta mezcla de expectativas, emoción, ansiedad y no sé cuantas cosas más, que se embarullan en mí interior. Estoy confundida.*

*Quiero que todo empiece ya, que termine esta especie de agonía, esta necesidad de integrarme y sentir todos mis frenos que me tienen sujeta y amordazada. Se da la voz de subir. Comienza el laboratorio. Dejo mis cosas, entro en esa habitación, siento una gran opresión en el pecho. Me atrae el rincón. No me ubico en ese lugar porque sé que quiero esconderme. Al lado mío se sentó Adriana, nos ubicamos en círculo, dejando el centro como escenario de nosotros mismos. Se da la primera consigna. Mirarnos. Me siento mal, se me nubla la vista, no los puedo mirar, no los quiero mirar. Con dos miradas siento algo en especial, a Elíseo le pido socorro desesperadamente, y con Carlos siento que mi mirada puede descansar, reflejarse en la de él.*

*Nace en mí una sonrisa que se comunica con la de él, encuentro paz, hay una comunicación especial, como una comunión.*

*Me quedo con esta sensación, mientras que lo elijo para comenzar mi presentación. Se establece que cada presentación no puede superar los tres minutos. (\*)*

*Nos numeramos para que se haga en forma ordenada. Elijo el número 10. El diez me trae el recuerdo de la escuela, del muy bien diez!*

*Comienzan a presentarse. Es el momento de Carlos, viene hacia mí, ¡qué bien!, él sintió lo mismo que yo con nuestras miradas. Me siento reconocida, me siento bien. Me está diciendo que está nervioso por tener que hacer su presentación, yo quiero transmitirle calma, para que pueda seguir hablándome, fuerza para que siga adelante. Sentí, Carlos, todo lo que quiero brindarte en este momento. Te brindo mi apoyo y puedes contar conmigo, aquí está mi mano. Ya volviste a tu lugar. Te digo que me sentí muy bien cuando viniste a hablarme, porque cuando nos miramos sentí como una comunión, una conexión especial que no sé explicar del todo, me siento feliz de que me hayas elegido para tu presentación.*

*Ya está terminado el número 9 y escucho mi pelea, ¿qué voy a decir?, como queriendo pensar un libreto y no se me ocurre nada, voy a pasar yo, ¿qué digo? Internamente escucho otra vez esa voz que me dice: Inés, no jodas, pasa y decí lo que sentís en ese momento, tu presentación puede no ser la mejor, puede no ser la más genial, puede ser una más, no por eso vas a ser menos, no por eso van a dejar de quererte.*

*Estoy más tranquila. Paso yo, voy directamente a Carlos, me siento en cuclillas ante él, medio encorvada, digo que mi nombre es Inés, que tengo 27 años, que estoy separada desde hace un mes, siento que estoy sentándome más derecha, estoy viviendo un proceso muy positivo, ahora estoy erguida, por dentro siento un calor, algo que se enciende, algo que late con fuerza, estoy sintiéndome feliz,*

---

Nota: Esta limitación de tiempo la propusimos únicamente en este laboratorio a modo de prueba, en parte debido a que el número de participantes fue algo mayor que en los otros, y en parte al deseo de experimentar la posibilidad de abreviar esta etapa habitualmente fatigosa para todos. En laboratorios posteriores experimentamos con más éxito la consigna de dirigirse para hacer su presentación únicamente a aquella o a aquellas personas con las cuales hubieran experimentado sensaciones especiales durante al ejercicio inicial, que consiste en mirar y dejarse mirar, mientras escuchan música.

*sigo diciendo, voy a vivir sola para saber qué es lo que quiero hacer de mi vida, si estar sola o compartir mi vida con otra perrona. Qué es lo que deseo, quiero y necesito, todo eso interno se me está haciendo fuego que me calienta y es una vitalidad que quiere salir por cada uno de mis poros. Está saliendo, me siento plena, llena, feliz. Continúo hablando con Hugo, que está a su lado, lo imagino solo, aislado del grupo, triste, y quiero integrarlo, le hablo de mis frenos, de los límites que me pongo, de mis miedos para comunicar mis sentimientos, y para comprometer mi cuerpo en cualquier tipo de relación (comprometer cuerpo y alma en una relación).*

*Por dentro sigo sintiendo todo esto que me va susurrando que tengo la fuerza para lograrlo, estoy por explotar de emoción, pero claro, son sólo tres minutos, me tengo que apurar, voy rapidísimo ante Claudia, le digo: Te quiero mucho, me siento feliz de que estés conmigo en este grupo, sigo muy veloz hacia Eduardo, con la plenitud de felicidad que tengo le cuento. Te quiero mucho, cuando te presentiste y te acertaste a mí, sentí una emoción enorme, quiero y les digo a todos: Me siento totalmente feliz de estar con ustedes, quisiera abrazarlos a todos, los amo a cada uno, pero me repudren estos tres minutos de porquería que están controlándome, también está Tito, corro a su encuentro, y a vos ¿qué te puedo decir, además de quererte muchísimo? Tengo ganas de darte un beso, te lo doy, cada vez me siento más en mi interior como que hay un saltimbanqui que está bailando de felicidad. También quiero contarle a Elíseo, voy a su encuentro y... me decís, Eliseo, que ya no me queda más tiempo, y me da bronca, porque te iba a decir algo muy importante, pero ya tendré tiempo para decírtelo en otra oportunidad.*

*Vuelvo a mi lugar, los miro a todos, los veo y escucho sus risas, y estoy agitada, me están diciendo todos a la vez, o yo los siento que me están hablando todos a la vez, me sorprendiste Inés, y yo que me siento más sorprendida que ellos, me río y no quiero que dejen de contarme qué sintieron y escucho las risas de todos, es un clima brillante, feliz, Hugo confirma lo que me imaginaba, me dice: sos una flaca genial, otra voz me dice: quisiera compartir con vos ese camino que comenzás, me sentí feliz, me sentí con fuerzas y Gustavo: durante tu presentación me pareciste las burbujas del champagne cuando recién los sirven en la copa, así me sentí yo. Tito me dice: te quiero, me siento orgulloso de vos. Qué feliz que soy, que paz brillante que siento, qué calma plena, que Inés que soy.*

*Viernes.- Voy en el tren. Segundo día de laboratorio, a partir de este momento hasta el domingo a la madrugada me quedaré en esta casona. Traigo una bolsa de dormir y una bolsa de expectativas. Me siento feliz, recuerdo mi presentación del día de ayer me emociona pensar en ella.*



*Llego, ya esta antesala no me asusta, me río, me integro.*

*Subimos, me siento en una punta del semicírculo. La consigna es hacer una ronda de agresiones, en el momento en que lo sintamos, ante quien queremos, decir todas las agresiones que en ese instante surjan. No tengo ganas de agredir. Se levanta Carlos, viene hacia mí, me enfrenta y me dice: Mina fácil. ¿Por qué?, tengo una mezcla de bronca y. pena, me levanto inmediatamente, y voy hacia él y le contesto: Prejuicioso. A partir de ahora no tengo más dificultad en agredir. Así va pasando el tiempo, por momentos tengo mucha bronca y la largo, hay otras agresiones que me resultan indiferentes.*

*Terminamos con las agresiones. Ahora cada uno tiene que echar al integrante del grupo que quiera, éste sale de la habitación, y cuando no esté, el que lo echó tiene que decir por qué lo hizo, posteriormente cada uno de nosotros debe decir si también lo sacaría y por qué.*

*A mí no me echaron, cuando quedaba la última persona del grupo que debía echar, me rajó a mí porque no había nadie más.*

*Terminamos por ahora, bajamos a descansar y luego vendrá la segunda parte. Me estoy preparando un café, lo veo a Carlos y siento bronca, desafiante voy hacia él, le digo: Me dio muchísima bronca lo que me dijiste, me dolió. Me contesta: Te imaginas por qué te lo dije. Nos abrazamos, nos reímos, chau bronca.*

*Subimos, comienza la segunda parte de esta experiencia. Me siento al lado de Carlos. Me alcanzan el papel donde fueron anotando las agresiones que hice, porque en realidad, si yo no tuviera estas cosas que proyecté en otros, no me joderían.*

*Comenzó leyendo Carlos, Después yo. Esta es mi lista, ésta soy yo.*

*Prejuiciosa, así soy yo. (Pequeño temblor).*

*Charlatana al pedo, así soy yo (Respiración que se agita).*

*Débil de mierda, así soy yo. (Respiro con más dificultad).*

*Máscara, así soy yo (Me extraña).*

*En pose, así soy yo (Me extraña más).*

*Vencida, así soy yo (Golpe interno).*

*No vivo, lloro nomás, así soy yo (No lo reconozco).*

*Mosquita muerta, así soy yo (Dudo).*

*Hipócrita, así soy yo (Me extraña otra vez).*

*No me juego, así soy yo (Golpe).*

*Idiota, así soy yo.*

*Aprende a escuchar, así soy yo.*

*Bórrate esa máscara de buena que te queda boluda, así soy yo.*

*(Impacto total, se me mueve todo).*

*Boluda, así soy yo (Sí, con bronca y angustia). Castradora, así soy yo (Miedo).*

*Falsa, así soy yo (Angustia).*

*Insensible, así soy yo (Crece la angustia).*

*No me comprometo, así soy yo (Pelea interna, bronca, lo acepto).*

*Fría, en pose, nena bonita, así soy yo (Confirmación, dolor).*

*Agresiva, así soy yo.*

*Insensible, así soy yo (Parte de la máscara, me siento muy mal).*

*No me juego, así soy yo.*

*Cobarde, así soy yo.*

*Vendo imagen, así soy yo.*

*Mosquita muerta, escondida, así soy yo.*

*Me reconozco, me siento desorientada, no entiendo lo de máscara, quiero llorar, mezcla de desconcierto y miedo, no creí que así fuera yo. Hoy empiezo a conocerme.*

*Terminamos por hoy, ya es tarde, la mayoría se van a sus casas, yo prefiero quedarme a dormir acá, hace frío y no quiero estar sola.*

*Sábado: Comenzamos otro día, con nuevas experiencias. Desde que me levanté quise volver a leer mi lista de agresiones y no puedo, siento un temor que me lo impide. No me siento del todo bien; no entiendo como mi presentación fue tan brillante, y después salió todo ésto de mí con lo que me conecto por primera vez.*

*La consigna que debemos seguir para este nuevo ejercicio es caminar con los ojos cerrados, evitando tocar a los demás, me mezclo, rozo a alguien, se me produce un gran rechazo, camino y me siento muy mal, cada roce me repulsa e instintivamente me corro, siento asco. Me siento entre una multitud que me aplasta, me choca, no me ven, siempre voy en sentido contrario al resto de la gente.*

*Se da una nueva consigna: Reconozcamos al resto con la cadera izquierda. Me resulta divertido, busco, encuentro, una cadera que me responde, luego otra y me siento en una vorágine de caderas, hombros, codos, brazos. Encuentro hermosos estos contactos, me siento viva, reconocida, ahora con las mejillas, encuentro unas que me transmiten paz, es una suave caricia que me envuelve, y va más allá de mi rostro, me siento muy bien. Ahora nos reconocemos con las manos y los pies, todo se convierte en un laberinto de manos que se entremezclan con pies que se*

*buscan, se forma como una alianza general, alegre, divertida y simple, se enlazan las ganas mías de dar y recibir caricias, reconocimiento, con las de todos.*

*Encuentro unas manos y jugamos, bailamos en el aire, vuelan, se acarician en cada movimiento, juegan los dedos a escabullirse y a ser encontrados, así como bailan mis manos, me siento bailar por dentro.*

*Escucho la voz de Julia que dice: Siguen buscando, hay otras manos que los esperan. Me despido sin querer hacerlo, siento pena, no quiero dejarlas, me siento desorientada. Vuelvo a escuchar una voz que me dice: Busquen unas manos con las que se sientan cómodos. Quiero reencontrarme con esas manos, no las encuentro, tengo miedo de no encontrarlas, ser rechazada y quedarme sola. Encuentro otras, sé que no son las que quiero, pero las tomo como sustitutos, como siempre, me conformo con lo que encuentro, o está en el camino, no con lo que quiero.*

*No me gustan estas manos, cuando hay que pedir o dar afecto, protección, me aplastan, me asfixian. Doy, no recibo, estoy pensando en lo hermoso que hubiera sido con esas manos que perdí en el camino, y esto también es un hecho repetitivo, como que siempre hago lo mismo. En este momento escucho: Demostrar sensualidad con las manos. Me bloqueo, me siento muy mal. Cuánto más quiero demostrar sensualidad, más reconozco que es protección, tengo ganas de llorar, lloro. (La sensualidad es protección, ésa fue siempre mi realidad, no sé que es la sensualidad, la desconozco). Me siento muy angustiada, como si se me viniera un peso encima, tengo que moldear esas manos que están conmigo como si fueran arcilla, lo hago mientras sigo pensando en mi bloqueo, en mi desconocimiento de mi sensualidad. Ahora nuestras manos tiene que hacer lo que sienten, no sé por qué instintivamente busqué apretar esas manos, fue mutuo.*

*Llegó la despedida, me quiero ir, dejar esas manos, ellas no quieren, yo me acomodo a su despedida, aunque lo que quiero es despedirme ya, sin vueltas. Quedé mal, comento lo que sentí, lo que más me quedó fijado y que le digo al grupo, es mi angustia cuando comprobé que no pude demostrar sensualidad.*

*Vamos a hacer un nuevo ejercicio, nos sentamos en el piso cómodamente, hacemos silencio y escuchamos el ritmo de nuestro corazón. Lo siento pausado y fuerte, ese ritmo lo traduzco con golpes de mis manos en el piso, es tranquilo pero fuerte, lo voy exagerando cada vez más, junto con este ritmo de mi corazón, grito con todas mis fuerzas, es la primera vez que lo hago. Cuanto más grito más voy largando de mi interior. Todos los gritos que acumulé en mi vida siento que se van*

*ahora, y sigo aunque mi garganta no comprende qué pasa. Me voy sintiendo aliviada, ya no tengo más necesidad de gritar. Se mezclan los ritmos de cada uno y yo sigo con el mío, me produce placer, se forma una especie de música general, armonizo con ella, mis manos comienzan a descubrir mi ritmo, me siento feliz. Todo mi cuerpo se conecta, es la primera vez que mis manos pueden seguir un ritmo como yo lo imagino, sigo en este goce, es un descubrimiento maravilloso para mí, llevar con mis manos el ritmo que quiero. Golpeo en el piso, juego, mi creación musical es genial, me duelen las manos pero siento necesidad de seguir, ¡estoy cansadísima, pero quiero gozar al mango este descubrimiento, este desbloqueo.*

*Estoy agotada, mantengo los ojos cerrados, pero descanso inmóvil escucho toda lo que pasa a mí alrededor. Así permanezco largo rato.*

*A mi derecha escucho una voz, un ritmo que me atrae, giro la cabeza hasta localizarlo, me conecto totalmente con él, empiezo a cantar, y a golpear con mis manos en el piso, Siento que hay una comunicación, yo intuyo lo que va a hacer y lo sigo gozando, sonriendo. Todos los que quedamos somos un conjunto armónico, formamos música, de la misma forma que si hubiera una banda que hubiese ensayado. Lentamente se va apagando, hasta que se hace silencio, me siento vibrar en paz. Este ejercicio duró una hora y cincuenta minutos.*

*Después de este coro se da una consigna, acostarnos en el formando un círculo en el cual nuestros pies estén juntos, una música y la voz de Silvia que nos va guiando, hacemos un reconocimiento del cuerpo, no sé por qué todo va muy rápido para mí, como si todo sucediera en cámara ligera me cuesta seguirla. Ahora Julia nos propone hacer un viaje imaginario, a medida que nos va guiando, yo siento que estamos en distintas dimensiones de velocidad, todo pasa tan rápidamente que apenas logro ver pantallazos, tan ligeros que no puedo detenerlos.*

*Termina la experiencia y no logré conectarme y hacerla me rajé, tuve miedo. Al comentar qué sentí, explico que todo sucedió muy rápido, A medida que cada uno va contando lo que le pasó, voy sintiendo bronca por no haberlo hecho, fue muy movilizante para la mayoría. Me noto hipersensible, ante el ejercicio de cada uno lo vivo muy intensamente, mis ojos se llenan de lágrimas con gran facilidad.*

*Graciela comienza su trabajo, lo hace con su madre, me siento angustiada, escucho atentamente todo lo que va sucediendo, siento que la situación va desgarrándome algo por dentro, tengo muchas ganas de llorar. Graciela pelea con su madre y dice: Yo nunca tuve madre, nunca te tuve como madre. Estas palabras son un detonador de algo en mí, no aguanto más la situación, me asfixio acá adentro, tengo que salir, me voy a la habitación contigua, prendo un cigarrillo, y con mucho miedo saco la lista de agresiones que no pude leer en todo el día.*

*Recorro cada una con atención y lloro, es como si descubriera algo que no alcanzo a darme cuenta de qué es, pero sé que acá está la clave de este momento. Vuelvo, Carlos está llorando y hablando.*

*Lloro, siento que todo mi cuerpo llora, una mano se me acerca, la saco violentamente, no quiero que nadie me invada en este momento, lloro y no quiero dejar de hacerlo.*

*Una voz me dice: Inés, ¿querés decir algo? Me acerco más al medio para que todos puedan escuchar, le digo al grupo: Cuando Graciela dijo que nunca tuvo madre, yo me acordé de un trabajo que hice con Tito, en el cual llegué a la misma conclusión, y cuando escuché a Graciela decirlo, sentí una gran necesidad de llorar, una angustia asfixiante. Leí la lista y me di cuenta, al ver como soy yo, que tengo tanto miedo a no ser querida que me pongo la máscara de buena, me postergo y eso me jode, tengo terror a no ser querida. Julia me dice que cierre los ojos y describa qué es lo que siento, al hacerlo me veo a mí misma como un cascarón vacío, sin nada adentro, sólo un contorno, estoy confundida. Julia me está diciendo que me meta en ese vacío. Me estoy cayendo dentro de él, estoy dentro de él,*

*siento miedo. Mi cuerpo se acurruca, se achica, siento una opresión en todos lados. Julia me está diciendo que les muestre los límites de este vacío, tengo mucho miedo, tiemblo. Mis manos llegan al límite de esto, está muy cerca. Me desespero. Gimo, jadeo, no soporto esta presión, mis manos van girando a mi alrededor. Voy hacia arriba, ¡qué miedo!, el techo se baja, me está aplastando, me va a matar, ¡Sí, me voy a morir!, dentro de este encierro, de este vacío, quiero empujar hacia arriba, hago mucha fuerza, pero sigue bajando, estoy sola, sola tengo que vencerlo. Julia me dice que no lo sostenga, que deje que baje, lo dejo bajar, me aplasta contra el piso, tengo mucho miedo. No puedo ni llorar. Me siento con todo el cuerpo que está a punto de explotar con la presión, me voy a morir, eso pasa, me voy a morir y no quiero, abro los ojos, estoy encerrada en la realidad. Pateo, araño, destrozo, siento un pánico animal, un terror de fiera. ¡Nada me va a matar!. Destrozo todo eso que sentí a mi alrededor, rompo las paredes, me arrastro desesperada hasta donde está Julia, me abrazo fuertemente a ella, me da protección, me reconoce al nacer. Busco y tengo toda la protección de mamá, me siento tranquila, ella me quiere, mamá me quiere, siento placer, estoy contenta, soy un bebé feliz acurrucado contra su mamá.*

*Se terminó por hoy la actividad, me voy a dormir, se me aparece continuamente la imagen del momento en el cual me decidí a nacer, revivo el sentimiento de terror animal, se me repite la escena varias veces hasta que me quedo dormida.*

*Domingo: Me levanto a la mañana con un sentimiento especial, el de acurrucarme en un rincón, sola alejarme de todos, me siento una nena abandonada.*

*Hacemos la introducción a un ejercicio, como no alcanza el lugar nos dividimos en dos grupos. Yo me quedo para hacerlo en el segundo lugar. Me siento a ver a los que están trabajando, acurrucada contra el marco de la puerta, aislándome del resto, sola.*

*El ejercicio para el primer grupo llevó toda la mañana, así que vamos a almorzar y después lo haremos nosotros.*

*Bajo las escaleras, me siento una nena triste, se me acerca Hugo, me lleva a una habitación donde no había nadie, me da un regalo, no lo Quiero, insiste, miro este paquete entre mis manos, me asusta, siento necesidad de desaparecer, que este momento no estuviera pasando. Me quedo sola en la habitación, lo abro, es El Principito, como de costumbre cuando tengo este libro busco la parte del zorro domesticado, lo leo desgánadamente y pienso: ¡Ándate a la mierda, lobo boludo! (El regalo se lo dieron a la mujer que en este momento no existe, soy una niña y ésta se asusta).*

*Salgo de este lugar, oculto el libro entre mis cosas, bajo las escaleras, por todos lados están charlando, riendo, y yo siento ganas de llorar sola, sin que nadie me vea, salgo al jardín del fondo. Veo a Tito sentado al sol en un sillón hablando con Silvia, quiero ir a pedirle ayuda.*

*Me voy acercando lentamente, con una mezcla de miedo y soledad, necesidad y llanto, búsqueda. Llego al lado de él y le digo: Tito, me siento mal, tengo miedo y me siento sola, me empieza a acariciar y siento toda la protección y el afecto que hace tanto ando buscando tengo los ojos cerrados, estoy viendo el hall de la casa de mis padres cuando yo tenía entre ocho y doce años. Ellos se iban a trabajar. Yo me quedaba sola todas las mañanas. Me doy cuenta que el momento que estoy viviendo es ése, tengo todo el miedo y la soledad que no me permití en ese momento, y a medida que se lo estoy diciendo, voy sintiendo protección y amor, y esta imagen se va borrando, como si existiera una goma para borrar malos recuerdos. Ya no me siento mal.*

*Viene Julia. Ayer nací y Julia fue mi mamá, ahora crecí y Tito es mi papá. Todos vienen y nos ponemos a cantar, nos reímos, me siento feliz, sigo abrazada a mi papá, soy esa chica de ocho o doce años que ahora se siente protegida y querida, me quedo con esta imagen. Vamos a almorzar y como todos estos días, después*

*de comer empiezan a volar primero las miguitas, que se prolonga hasta que nos cansamos de jugar.*

*Retomamos el ejercicio. Elíseo pone música brasileira, nos da la consigna: En el momento en que lo sentimos, golpeemos el piso con las manos con toda la bronca. Yo me siento con mucha paz, no quiero perder esta sensación, soy una nena contenta, no quiero conectarme con la bronca (esta negación es no querer crecer).*

*Escucho la música y no golpeo el piso, termina la canción y Elíseo nos dice: Los que no se permitieron tener, bronca, fíjense qué bronca están deteniendo, no dejando salir. Estas palabras producen en mí el efecto de un timbre que me hace saltar, vuelve la música y esta vez casi al final golpeo el piso dos o tres veces con bronca, pero no mucha. La consigna que nos está dando Elíseo en este momento es: Ahora, esos golpes que dieron con las manos, denlos con todo el cuerpo. Escucho nuevamente la música y es como si me enchufaran, me conecto totalmente con esa bronca que es gigante, demoledora, todo mi cuerpo golpea con violencia, con una violencia que no creí tener, todo mi ser es como un látigo que se sacude, que castiga, mis piernas, mis brazos, mis codos, mis pies, mi cabeza, mi espalda, mi cola, mis manos, todo es un arma que está destrozando algo que está debajo, me doy cuenta de que cada golpe de esta arma que es mi cuerpo corresponde a sentimientos: por la soledad de mi niñez, por la falta de afecto, por el miedo masticado, por las limitaciones de mis viejos, por sus falencias, por sus miedos. Son castigos mortales, así los voy matando uno a uno, asesinato violento, sanguinario, sin piedad, veo cómo salpican pedazos a mi alrededor y cuánto más golpeo, más fuerte me voy haciendo y más violentamente castigo. Tengo un acceso de tos, y creo haber terminado, escucho la voz de Elíseo que dice. ¡Agoten! ¡Agoten!. Y reanudo la lucha, ya no me alcanza golpear da espaldas, lo sigo haciendo de costado, todo mi cuerpo salta con la violencia irracional de las faltas, las ausencias, finalmente me pongo de frente, miro hacia el piso y veo los restos que quedaron diseminados en el piso y con toda la fuerza que hay en mí, bajo los puños y destrozo en un único y certero golpe el poco resto que hubiera quedado.*

*Elíseo dice que dejemos que nuestro cuerpo adopte la postura que le sea más cómoda. Quedo de costado entre estirada y acurrucada, satisfecha, como si hubiera cumplido una misión importante.*

*Pero también siento qué soy muy chica. Sigue la música y mi cuerpo empieza a desperezarse, me voy estirando y moviéndome con una gran suavidad,*

*plásticamente, con fuerza, armoniosamente, a medida que lo voy haciendo voy sintiendo que voy creciendo, mi cuerpo se va haciendo más largo, más ancho, aumenta mi volumen, es como si realmente estuviera creciendo, todo es calma, armonía, placer, la sensación de plenitud es total. Giro, subo, doy vueltas, me arqueo, me estiro formo curvas completas con todo mi cuerpo, me acurruco, me extendo, siento, gozo, me quiero, me acaricio con cada movimiento. Termina esta música y empieza otra, quedo extendida a lo largo, de frente hacia arriba. Unas manos me recorren el cuerpo a lo largo, me acarician, surge la mujer Inés de adentro, soy toda sexo, sensualidad, gozo, acaricio la alfombra que toma formas y me siento excitada, la sensualidad me desborda, todo mi ser es placer, me acaricio, cada movimiento es un llamado a mi sexo, lo acepto, lo reconozco, lo quiero, lo necesito, me siento mujer sensual y ardiente. Termina esa música, otra comienza, y siento la necesidad de reconocermi desde la mujer que está en mí y acabo de aceptar, de conocer. Recorro mi cuerpo muy, despaciosamente, gozando de cada una de mis partes, toco mis cabellos, me resultan muy sensuales y atractivos, estoy excitada, mis cabellos sobre el rostro me seducen, así voy recorriendo todo mi cuerpo, mi cara, mi cuello, mis brazos, mis manos, mi espalda, mi pecho, mi busto, mis pies, mis piernas, mi sexo, todo mi ser está abierto, receptivo, deseoso, expectante, asombrado. Elíseo nos dice que sigamos haciendo lo mismo con los ojos abiertos, lo hago y sigo exactamente con el mismo sentimiento, con la misma sensación. Creo que en este momento soy por primera vez Inés, la mujer de 27 años. He crecido.*

*En este laboratorio: He nacido y encontrado a mi madre, he crecido hasta mi niñez-adolescencia y recuperado a mi padre, cambiado la imagen de tristeza y desprotección, he peleado y me he reconocido en mi totalidad como mujer.*

*Además, he descubierto que pedir afecto es hermoso y recibir caricias de un amigo es una de las sensaciones que más me gustan, que pedir es importante y no hacerlo significa perder momentos hermosos de la vida por frustraciones. Me he conectado con el ritmo de mi cuerpo con mis manos. He cantado y creo que estoy perdiendo el bloqueo que siempre me puse. Y muchas cosas más que voy descubriendo lentamente.*

## PAREJAS

*Recargado con el peso  
de la fuerza del amor la  
energía de mi amor  
parece decrecer...  
Oh! Aprende a leer lo  
que ha escrito  
un amor en silencio, que  
entender con los ojos es  
un atributo  
de la fina sutileza del amor  
W. Shakespeare*

### ¿Qué es una pareja?

El diccionario da como definición de pareja, "el conjunto de dos personas o cosas". Dice: "Pareja: en las fiestas, unión de dos caballeros de un mismo traje, etc., que corren juntos y unidos. El primor consiste en ir iguales. Parejas, en el juego de dados: los dos números o puntos iguales que salen en una tirada, ídem en los naipes. En equitación: Carreras que dan dos jinetes juntos sin adelantarse ninguno".

Para el Diccionario Enciclopédico Hispanoamericano, pareja, con el sentido que le darnos hoy, no existe, pero curiosamente, sí, su concepto.

Pareja, como sustantivo, viene de parejo/a, como adjetivo, y se lo define como igual o semejante. ¿Cuándo dos personas constituyen una pareja? ¿Qué es preciso para que una pareja exista? El amor no puede ser, porque también existe entre padres e hijos, entre amigos. Intereses comunes, tampoco, ya que socios de cualquier empresa pueden tenerlos. La mera atracción sexual, no basta, puesto que amantes ocasionales pueden experimentarla y bien intensamente. ¿Cuándo hay pareja y qué la constituye? Para que lo que paso a enunciar no se refiera a cualquier relación humana comprometida, parto de la base de que existe una atracción sexual, lo bastante prolongada e intensa como para que los dos hayan hecho planes de convivencia. La pareja, lo sepa o no, hace contrato con su cuerpo y su alma. Cuando se cumple, pueden ser felices, sin ningún tipo de evaluación, pero cuando se sienten desdichados, es casi seguro que no se atuvieron a las normas del contrato.

Los que se atraen como para desear vivir juntos, tienen, como es lógico, un proyecto de vida en común, lo cual no significa exactamente que tengan un PROYECTO COMÚN DE VIDA.

## **CONTRATO DE CONVIVENCIA**

La expresión "Contrato de Convivencia" puede parecer incongruente a simple vista. ¿Cómo es posible hablar tan fríamente del amor? Dice Gurdjieff que los seres humanos somos vasallos de los dos grandes reinos interiores: el reino del pensamiento y el reino del sentimiento. Dijo también, y la práctica psiquiátrica lo demuestra a diario, que con nuestras acciones solemos demostrar que muchas veces rendimos pleitesía a un señor en el campo del otro. Y así andamos por el mundo. Permitimos que nuestra "cabeza" gobierne lo que no puede ser sino sensorial o afectivo, como la elección de pareja, por ejemplo. Del mismo modo, tomamos decisiones con la "cabeza caliente", esto es, bajo el imperio de la emoción, en situaciones tales donde ser pensantes nos permitiría mayores logros. Tal, la decisión de convivir. Por eso resulta válido hablar de contrato cuando de convivencia se trata.

### **COSAS A TEMER EN CUENTA**

#### **a) Proyecto común de vida**

Esta es la primera y la más importante de "esas cosas" esenciales a revisar entre los dos, antes de concluir que la convivencia es posible y no sólo deseable. Un proyecto común de vida, implica un acuerdo profundo, que va mucho más allá de la buena voluntad. Así como el amante de la Naturaleza, difícilmente acceda a disfrutar eventos sociales, el que cifra expectativas en el ascenso social o profesional, puede llegar a sentirse exasperado si se ve forzado a compartir horas de quietud y contemplación. Un koan zen dice: "Un pájaro y un pez pueden enamorarse, pero, ¿dónde van a vivir?".

#### **b) Decodificación del lenguaje**

Entre dos adultos "parejos" (una pareja que, libre de sus fantasmas del pasado, vive en el aquí y ahora), el lenguaje expresa la intención. Cuando esto no es así, lo corriente es que cada uno de ellos perciba al otro como el adulto encargado de satisfacer sus necesidades infantiles. Esto da origen a penosos malentendidos en los que cada frase es decodificada, no como un pedido (de un niño), sino como una exigencia (para el padre).

#### **c) Afuera y adentro**

Se refiere al ritmo natural que es propio de los seres vivos y también de la armonía del cosmos. Cuando el ritmo es natural, es decir, cuando responde, en esencia, a

la naturaleza de las cosas, a partir de la convivencia se va dando una acomodación y no estado de "paciencia amistosa", que permite superar las necesidades a veces desparejas, de contacto y retraimiento. Cuando este adentro y afuera, en cambio, responde más bien a la tipología jungiana de intro o extroversión, la incomodidad puede llegar a hacerse tan penosa, que puede llegar o dar por tierra con las posibilidades de convivencia de una pareja, bien avenida en otros puntos. Suele presentarse a la consulta como una queja rencorosa, la mayor parte de las veces referida al ritmo sexual.

#### **d) Nivel de neurosis**

Aunque aparentemente este punto convoca a todos prefiero ponerle como rubro aparte, fundamentalmente por el poco peso que tiene si en los otros, puntos hay acuerdo. Claro que de no existir, este punto reviste la mayor la mayor parte de las importancias, ya que en grado de sufrimiento que representa puede llegar a empastar la posibilidad de ser luz, tanto en el contacto previo, como en la reparación del daño ya producido. Por ejemplo: no es lo mismo la dificultad sexual en una pareja cuyos miembros tienen un grado aceptable de madurez y aun no han conseguido acomodar su ritmo biológico, que la dificultad sexual de una pareja donde la neurosis de uno o de los dos miembros, determina que el acto sexual acudan, en calidad de fantasma no invitados, los padres, las madres, otras parejas, y el acto de amor se convierte en una orgía... o la parálisis.

#### **e) Lucha por el poder**

Es un clásico de la literatura de todos los tiempos. En situaciones normales se resuelve con la división del poder en áreas. De todos modos, la competencia o rivalidad asoma siempre, y el poderla detectar y aceptar como un ingrediente más en la convivencia, facilita que. ésta perdure, sin que "la sangre llegue al río".

#### **f) Licitud de los medios**

Aunque también puede ser, en general este punto no se refiere a cuestiones éticas ni morales. Puede tratarse de algo bastante más inocente, aunque, de no tenerse en cuenta, puede ser también causa de sufrimiento inútil. Por ejemplo: una pareja reconoce en su proyecto de vida el deseo de disponer de lo que podría llamarse un año "sabático", para lo cual, uno de los dos está dispuesto incrementar su ritmo

actual de trabajo en lo que sea necesario, para lograr dicho objetivo. Para el otro, este proceder puede no ser válido, y llegar a preferir renunciar al placer de ese año de viaje y holganza, si debe ser pagado a ese costo.

## **JUEGO DEL CONTRATO DE CONVIVENCIA**

Este es un juego para ser jugado "antes" de tomar la decisión de convivir. Ni siquiera es necesario que haya una pareja, alcanza con un montón de gente dispuesta a jugar. Hay dos que se sientan frente a frente, y basta que pasen por alto la atracción sexual, si es que no son una pareja, ni se atraen, para que el juego tenga validez. En ese caso el juego podría llamarse: "Ud. viviría conmigo? Y a continuación repasan cuidadosamente, sin temor de pecar de exceso de prolijidad, los puntos que hemos visto. Por ejemplo, en el punto referido a "lucha por el poder", conviene que describan minuciosamente las áreas de mando de cada uno, el cómo de la limpieza, el orden, el dinero, la decoración, las salidas y cuantas cosas su imaginación les haga ver como convenientes. El punto clave, tipo "sine qua non" es el primero. Respecto de la decodificación del lenguaje, es poco probable que lo puedan determinar por sí mismos. Más que formar parte de un contrato, corresponde al psicoterapeuta sacar las papas del fuego cuando la pareja se está quemando.

## **ABORDAJE TERAPÉUTICO**

Es tanta la frecuencia con que personas que se unieron enamoradísimas llegan a la desdicha de vivir juntas, que más de uno ha expresado su escepticismo respecto de la posibilidad de convivir. No es extraño oír llamar al matrimonio la tumba del amor. Otros fueron más lejos, llegaron a negar el amor y a aceptar el enamoramiento, sólo como una revolución de hormonas. Es posible la pareja? Y, sí. Tan posible es, que en general la gente suele pelear duro para no perderla..., Con resultados imposibles de prever. Porque todavía no se inventó la terapia capaz de enmendar "la obra de Dios".

## **Y AHORA AL ABORDAJE PROPIAMENTE DICHO... CUANDO ES POSIBLE**

Como vimos en el capítulo "Quejas", cuando alguien consulta lo hace desde uno de los polos del par de opuestos cuya expresión es el conflicto que nos plantea. Vimos cómo, para su resolución sugerimos que la persona asuma alternativamente uno y otro polo. En cambio cuando quien consulta es una pareja, cada uno de ellos es el polo opuesto del otro, que asume, y ve en el otro, aquel aspecto que rechaza de sí o cree no tener, y por lo tanto, envidia. Una pareja "discutiendo", puede tomar la clásica forma de opresor-oprimido, pero de modo tal que cada miembro se hace cargo de uno sólo de los roles. A veces, uno de ellos expresa algún síntoma corporal, por ejemplo, cefalea. Lo curioso es que si se le hace dialogar con su cefalea, tal como lo abordaríamos en terapia individual, podemos observar que este diálogo prácticamente no se diferencia del que podría mantener con *su* pareja. En este caso uno de ellos o bien se constituye en la cefalea del otro, o bien acusa al otro de "ser su cefalea".

Todas las variadas formas de quejas, que hemos aplicado en el capítulo correspondiente, pueden tomarse como modelo de las que la pareja lleva a consulta. Nuestro objetivo y las herramientas que utilizaremos, son las mismas que cuando trabajamos con un paciente en forma individual.

## Trabajos:

Cuando llega la pareja, por primera vez a consulta, esperamos que tomen asiento. En el momento en que uno de los dos va a tomar la palabra, para hacer explícita la queja que los trae detenemos por un instante la acción y les pedimos que observen donde se hallan ubicados, de qué modo están sentados y la especial entonación de aquél que iba a empezar a hablar.

Les señalamos que así como se encuentran en este momento, "así" son ellos. Este es el asiento de Jorge y éste el de Luisa. Aquí se sienta él y aquí se sienta ella, y ésta es la postura que ambos tienen, y éste es el gesto de quien iba a hablar. Les pedimos que presten atención a todo ello y lo recuerden, ya que por el día de hoy ésto va a ser así, aquí, y así está Jorge aquí y así está Luisa, no importa qué persona ocupe ese lugar.

Entonces les pedimos que cambien de ubicación y les indicamos con un gesto a la persona que ocupa el lugar de aquél que iba a empezar a hablar, que lo haga, recordándole que en este momento "es" el otro.

Este "gambito" técnico, pocas veces deja de cumplir su objetivo, que es el de crear un clima de informalidad, la conciencia inicial de un tipo de terapia. Responde profundamente a una necesidad de contemplar las cosas "mudando" puntos de vista, no sólo desde lo intelectual sino con todo el cuerpo. Además la posibilidad de "ser" el otro, facilita la comprensión de que la "batalla" que se libra, no ocurre solamente en el campo de la vida en común, sino que responde a un "duelo" personal, privado e histórico.

## Obvio - imaginario

Fue descrito en el capítulo "Herramientas...", y es uno de los primeros juegos que enseñamos a la pareja, con el expreso pedido de que lo practiquen en casa. Les explicamos la importancia que tiene para ambos el que puedan dirigirse al otro, sólo a través de lo obvio de su percepción y que puedan hacerse cargo con entera responsabilidad, de todo lo que imaginan sobre el otro.

Es importante que perciban, además, cuándo sus sentimientos y las acciones que devienen de ellos, guardan relación con lo que perciben o sólo son coherentes con lo que imaginan.

## Trastornos de la comunicación verbal

En el capítulo "Pautas..." hemos visto aquellos modos de lenguaje que sirven a los fines de la comunicación. Los juegos, a través de los cuales ésto se vuelve más visible y aparente, constituyen un reaprendizaje, que gracias al humor, rescata para la pareja, otra posibilidad.

## Juegos

### Juegos de la confianza

#### 1) El lazarillo

Enfrentados se toman de las manos, manteniendo los pies cerca el uno del otro. Mientras uno está de pie, el otro se mantiene acucillado. Invierten su posición, y éste cambio lo hacen varias veces, con una velocidad regulada por ellos mismos.

En este juego va a participar la mitad de las parejas reunidas.

La mitad de esta mitad, según propia elección, serán "ciegos". Se les atará un pañuelo alrededor de la cabeza. La otra mitad serán sus lazarillos. Cada pareja de ciego y lazarillo se corresponderá con una pareja de la vida real. Los que no participan activamente como observadores serán "obstáculos". Los ciegos marcharán detrás de los lazarillos colocando una mano sobre su hombro. Los lazarillos se encargarán de que sus compañeros "conozcan" su camino. Se encargarán no sólo de "hacerles ver" sus maravillas, sino también de cuidarlos y protegerlos de las dificultades de los obstáculos en su camino. Luego de un tiempo invertirán los roles. Cuando ambos miembros de la pareja hubieren jugado los dos roles, las parejas se cambian con las que todavía no jugaron. Finalizado el juego, compartirán con los demás su experiencia. Contarán como se sintieron siendo ciegos, si tuvieron miedo o no, qué tipo de experiencias les hicieron vivir sus lazarillos.. El grado de confianza depositado en ellos, algo que *no* sólo los lazarillos registran sino también que hacen de obstáculos observan.

#### 2) Muñeca de trapo

Este juego lo puede hacer todo el grupo a la vez. Como en el otro, cada pareja "niñito-muñeca de trapo" representa una pareja de la vida real.

El muñeco de trapo es el que debe jugar con su confianza, relajando su musculatura de modo tal que al "niñito" le sea posible darle la forma que quiere. Obviamente, ésto es posible sólo si confía en que su compañero no habrá de perder los límites del "como si"



### 3) Muñeco de goma

Este es un juego grupal que no es imprescindible jugar sólo en parejas, ya que participa una sola persona por vez, en el centro de una rueda en cuyos participantes, se supone, debe confiar. La persona es un muñeco rígido de goma que sus compañeros empujan de uno a otro con distintos grados de violencia, haciéndolo "rebotar", sin que se doble ninguna de sus articulaciones.

### Los juegos de la competencia

Estos juegos no requieren más de una pareja, aunque es posible que participen varias a la vez.

#### 1) Los pulgares

Consiste en un juego de habilidad en que con las manos entrelazadas, ambos tratan de sujetar el pulgar de sus compañeros.

Pese a la simplicidad infantil de este juego, y quizá debido a eso mismo, los participantes pueden maniobrar con fuerza o astucia. Como se trata de una situación jocosa, pero nada irritante, quizás se atrevan a reír, a través del mismo, conductas que en su vida de pareja, tienen que ver con la competencia.

#### 2) Sube y baja

Enfrentados se toman de las manos, manteniendo los pies cerca el uno del otro. Mientras uno está de pie, el otro se mantiene acucillado. Invierten su posición, y éste cambio lo hacen varias veces, con una velocidad regulada por ellos mismos. Es conveniente que al término de estos juegos, comenten entre sí, qué experimentan al estar arriba o abajo, y qué cuando el que gana es el otro.

### El logro del equilibrio

#### 1) Punta contra punta

Las parejas se enfrentan tan próximas que las puntas de ambos pies de uno se apoyan sobre las del otro. Luego, ambos se toman por ambas muñecas, y suavemente se echan hacia atrás, extendiendo los brazos.

Naturalmente deben tener en cuenta el diferente peso de ambos, para lograr una posición desde la cual esto sea posible. Cuando se logra, pueden jugar con la postura flexionando las piernas una sí, otra no, las dos a la vez, o cualquier cosa que deseen.

Es un juego muy placentero, y lo mejor es que va dándoles conciencia de restaurar un equilibrio cuando lo desean.

### 3) Las palomas

Pasa una pareja al centro del ruedo. Ambos se colocan, enfrentados, pero de costado. (Los hombros derechos de ambos están próximos) Lo que sigue son las indicaciones que les damos. Inclinen el torso hacia adelante.

Levanten el rostro como si fuera un mascarón de proa. Flexionen las piernas.

Eleven la pierna izquierda, con la planta del pie hacia arriba, paralela al techo. Extiendan y avancen los brazos. Tómense del brazo del compañero. Ahora, ¡vuelen!

Algunas personas, con dificultad para lograr su propio equilibrio, suelen tomarse casi desde el "vamos" del brazo de su pareja. Lo hacen desesperadamente, para no caer. El colega (\*) a quién vimos dirigir este ejercicio, les decía unas palabras muy bellas, que no pudimos evitar la tentación de citar: "Una pareja no es la unión de dos desequilibrados que se prenden uno al otro para no caer. Una pareja se constituye con dos que manejan muy bien su propio centro y que se dan la mano para volar".

### Juego para la búsqueda: El ajedrez

Los participantes, una pareja, disponen de toda la habitación, convertida en damero. Ambos se ubican como los reyes del ajedrez. Mutuamente se eligen blanco y negro. Se moverán como las piezas que son, alternándose uno y otro. El damero varía según su antojo, se agranda o se achica en cada paso. El jaque, y su posibilidad, lo determinan ellos. Interesa el final del juego, el observar cómo se mueven, quién persigue a quién, qué utilización hacen de la franqueza, o si se manejan con estrategias. Cuando, finalmente, se encuentran cara a cara, ¿qué hacen?, ¿cómo terminan el juego?, ¿prefieren continuarlo? Cambiando la terminología propia de este ejercicio, y usando un lenguaje que sea afín a su cotidianidad ¿qué tiene que ver con su propia vida? ¿de qué se dan cuenta?.

(\*) Dr. R. W. Grimson

### Juego diagnóstico: La fotografía

Las parejas se ubican en un arco de dos tercios de círculo, más o menos. El tercio restante es para que allí se ubiquen los "fotografiados".

Cada pareja, sin retirarse del lugar en que están, presenta ella o él, su problemática principal. Discuten con el resto del grupo, el nombre que proponen

para designar esta particular forma de enfrentar sus dificultades. (Ejemplo: "Pareja en cortocircuito", "Compitiendo las olimpiadas", "La liebre y la tortuga").

Una de las parejas ya nominadas, se ubica en el espacio reservado para su fotografía. Ahora deben adoptar una actitud corporal que corresponda al nombre elegido. (Ejemplo: La "Pareja en cortocircuito" luego de ensayar varias posturas "eléctricas", terminaron ubicándose uno frente al otro, muy contorsionados, y mesándose recíprocamente los cabellos).

Las otras parejas tienen derecho a la enmienda. Cada pareja puede, en sus compañeros, dar la versión que consideran más apropiada para representar el nombre que los otros han elegido. Si los ánimos llegan a caldearse, es oportuno que los coordinadores les alerten acerca de su propia problemática.

## LA PSICOPATÍA A TRAVÉS DE LA LENTE DE LA TERAPIA GESTALTICA

Soy cauteloso para saltar  
Del sentir al querer,  
para transformar  
el sentimiento de una carencia  
en la decisión  
de calmarla de algún modo.

Hugh Prather

En el comienzo de su libro "Sueños y Existencia", figura la siguiente "oración gestáltica" que compuso Perls, y dice así:

Yo soy yo y Tú eres tú.  
Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.  
Yo no estoy en este mundo  
para satisfacer tus expectativas,  
ni tú estás para satisfacer las mías.  
Si por casualidad nos encontramos, es hermoso.  
Si no, no tiene remedio.

La belleza de su contenido poético no es suficiente, sin embargo, para evitar inducir a error a quienes ven en ella un desaprensivo modo de eludir compromisos con el otro.

Obviamente, ésto no es así. Y el mismo Perls, se encarga de aclarar su significado a lo largo de su obra.

Muchas veces, asistimos desconcertados a expresiones que parecen invitar a la psicopatía, a una suerte de egoísmo esencial que nada tiene que ver con lo que entendemos, ya no por hombre sano, sino simplemente por hombre.

En este asunto convendría referirnos a qué es lo que entendemos por hombre sano: Es aquél, que viviendo el aquí y ahora, no lo confunde con lo ya vivido. Es el que está atento a sus necesidades y tiene un buen intercambio con el medio que lo rodea. Puede atender al devenir de lo que ocurre dentro y fuera de sí y sentirse capaz de responder. Puede evitar someterse al otro, sin dejar de tenerlo en cuenta. Puede sentirse libre de crear, vivir, sentir y dar curso a lo que siente, sabiendo respetar sus límites y los del otro. Sabe ser él mismo, lo que significa estar desprendido de fantasmas del pasado, de odios irracionales y miedos históricos que nada tienen que ver con su situación actual. Supo desprenderse del desvalimiento que pertenece a otra etapa de su historia y de la consiguiente frustración. Se sabe capaz de dar y de amar. Todo ésto permite la inmediatez de vivir el aquí y ahora de acuerdo a sus necesidades.

Si el psicópata rezara ¿cómo diría la oración gestáltica?

Yo soy yo y tú no existes,  
más que para satisfacer mis expectativas.  
Si yo satisfago las tuyas,  
es sólo para que me encuentres encantador  
y te ocupes de mí.  
Realmente no creo que te deba nada,  
y por lo tanto, nada debes esperar de mí,  
en ninguna situación.

El psicópata está en la inmediatez, ya que no se permite un compás de espera entre la percepción de la necesidad, con el consiguiente impulso a la acción, y la acción misma. Su realidad lo mueve a instancias del capricho circunstancial, o del deseo, como si se tratase de verdaderas necesidades. Aún su movimiento constante representa, fundamentalmente, una huida frente a su propio odio y miedo, manipulando el medio impulsado por su desvalimiento imaginario. El psicópata huye de la frustración, que no soporta, porque vive bajo el peso de su permanente sentimiento de frustración. Su copa está rebosante, no aguanta una gota más.

El hombre sano tolera la frustración, sin experimentarla más que como pena pasajera, porque se ha liberado de las antiguas. Como se siente capaz de darse satisfacciones, no se siente desvalido. (Si yo no soy capaz de despertar tu amor, sigo, en cambio, siendo capaz de vivir y de amar. Si no puede ser con vos, con otra persona podré.) El hombre sano puede postergar sus cosas sin dejar de tenerlas en cuenta. El psicópata no las tiene en cuenta, se mueve por la urgencia ele la desesperación.

En "La Isla", el libro de Huxley, hay unos pájaros, los mirlos a quienes se había adiestrado para que recordaran a la gente que debían prestar atención. "¡Atención!" decían los mirlos, y también "¡Atención a la atención!". Es ésta una buena reflexión, pero también decían otra palabra, muy poco tenida en cuenta. Los mirlos decían " ¡Compasión!". Y ésto es tan importante como prestarse atención a sí mismo, saberse capaz de padecer con otro, de tener compasión. No es sólo lo que yo necesito, lo que yo quiero y lo que me hace falta. Es también lo que vos necesitas y lo que a vos te hace falta. Yo no estoy en este mundo para satisfacer tus expectativas, pero si estoy en este mundo para darme cuenta de que si puedo satisfacerlas, también es hermoso, aunque no haya un encuentro entre vos y yo.

El psicópata no puede darse cuenta del otro, porque no sabe quién es él. Si no reconoce lo propio, cómo reconocer lo ajeno.

El es la necesidad, no es un individuo que padece necesidad.

El psicópata no puede hacer una escala de valores entre necesidad, deseo y un mero capricho. Actúa como si todo tuviera el mismo valor, la misma importancia. Para el psicópata, todo es una necesidad. De todo depende su vida, por eso no hay ningún tiempo para la espera.

En terapia gestáltica, consideramos importante que el paciente aprenda a reconocer una necesidad y cómo satisfacerla inmediatamente, a través de un darse cuenta en la acción, ya que de ésto sí depende su propia existencia. No es un "yo trato de respirar", es un respirar, y ésta es la acción, la necesidad y su satisfacción. Obviamente, de lo que se trata, no es de enseñar a respirar, a comer o a vivir, sino impedir que vivencien como necesidades, urgencias que sólo responden al deseo, y aún al capricho.

La frustración de un deseo puede llegar a ser dolorosa, la de *un* mero capricho tal vez no despierte ni siquiera escozor. El ser humano tiene necesidades, como los demás seres vivos que corresponden al individuo y a la especie. Como individuo necesita sobrevivir, como miembro de su especie necesita amar. Amar a una persona determinada, es sólo deseo. Como tal puede *ser* frustrado.

El ser humano, además, tiene una necesidad que otros organismos no tienen, y es la de reconocimiento o aprobación social, a través de sus acciones. En ésto, se fundan los códigos éticos y morales. Quien olvide ésto, podrá llegar a creer que no es imprescindible al hombre la compasión que pregonan los mirlos de Huxley.

Desde el punto de vista terapéutico, lo primero que habría que hacer con el

psicópata sería enseñarle a diferenciar un deseo de una necesidad, para ayudarlo a tolerar la frustración. Por otra parte, ¿cuál sería el comportamiento apropiado respecto de los viejos fantasmas, sus introyectos? ¿Cómo facilitarle el reconocimiento y rescate de sus proyecciones? A priori, se podría decir que, en este aspecto, sería exactamente lo mismo que con cualquier otro neurótico, en cuanto a trabajar con sus bloqueos.

Además, debe realizarse una tarea adicional: ayudarlo a discernir sus urgencias y hacer el aprendizaje de tolerar frustraciones, aptitudes que, desgraciadamente, los obsesivos y los histéricos, en el otro extremo, poseen en demasía. La paradoja consiste en que, al mismo tiempo que se le entrena para la tolerancia de la frustración, debe ayudársele a vaciar su copa. Debe aprender a vaciarla él mismo, único modo de que aprenda a confiar en él. Los trabajos en situaciones regresivas deben ser permanentes.

El historial del psicópata, en cuanto a frustración y desvalimiento, es tan grande, que haría falta instalarse dentro del paciente en forma permanente, mucho más intensamente que en cualquier otra neurosis, de modo de poder trabajar en su salsa, a sus fantasmas. Los fantasmas, para el psicópata, no son tales, no los vive como si surgieran del pasado, sino que son su aquí y ahora permanente. Está en constante regresión. Quizá sea ésto lo que vuelva tan difícil trabajar con él, ya que la evaluación de lo hecho, también lo será desde la regresión, como si no hubiera ninguna parte adulta con la que comunicarse. Porque en las demás neurosis, son ciertos puntos los que dificultan el crecimiento, debido a situaciones a las que se está enganchado, pero como el psicópata está casi permanentemente regresivo, carece de la habilidad de darse cuenta de que ahora, y con nosotros, no precisa recurrir a los viejos ardides. Nosotros trabajamos con la culpa como un introyecto, y entonces ¿cómo trabajar con un psicópata, en apariencia, carente de culpa?, ¿cuál es ese introyecto?. Si resentimiento es culpa y el psicópata es un resentido que lo está de todo y con todo, para él esa es su realidad. El psicópata es culpa todo él, aunque como tal no la experimente. Sentirla se refiere al hecho conocido por todo neurótico, de percibir dolor o molestia en una parte de su ser. En él, en cambio, culpa es todo su ser. Si la culpa busca un castigo, él es un castigo permanente. Estar dentro de un bosque, no permite abarcarlo, ni reconocerlo, ni saber cómo es. Cada árbol se parece a otro, y es fácil perder la orientación... Ayudemos, pues, a transformar al psicópata en el ser lleno de bronca que su resentimiento exige, facilitémosle el despojarse de ese encanto ficticio que cree precisar para mantenerse con vida, y permanezcamos junto a su rabia gigantesca.

Eso sí: no fabriquemos psicópatas en homenaje a una interpretación delirante de

un estilo de vida convertido en teoría psico-terapéutica. No nos cejemos, tampoco, deslizar por el tobogán del "sólo vale la pena mi capricho", ya que Perls jamás imaginó que este tobogán sería algún día propuesto como sustituto de las buenas piernas que precisamos en este mundo para caminar por nosotros mismos.

# GLOSARIO

**Angustia:** Es la brecha entre el ahora y el después. Es la excitación que llevamos en nosotros, y que se estanca si estamos inseguros del rol que tenemos que representar. Si no sabemos si nuestra conducta será aprobada o rechazada, sentimos que nuestra excitación no puede desembocar en actividad. Somos presas del "pánico de escena". Permanecer en el aquí y ahora es evitar la angustia, ya que la excitación fluye hacia la actividad.

**Aquí y ahora:** El ahora es aquello de lo que me doy cuenta, es el presente y aún nuestros recuerdos o nuestras expectativas los estamos haciendo ahora. "Ahora" abarca todo lo que existe, el pasado ya no es, el futuro aún no es, "ahora" incluye el estar "aquí", el vivenciar, el compromiso, los fenómenos, el awareness.

**Atención:** (Y atención a la atención) Atender es un modo de responsabilizarse, de hacerse cargo. Atendemos nuestra persona. Atendemos lo que nos rodea. Atendemos lo que ocurre entre nuestra persona y lo que nos rodea. Atender es un estilo de vida. Estar alerta es una manera de "sentir" la vida, de discriminar y de "darse cuenta". Castaneda habla de la atención como una de las cuatro armas imprescindibles en el camino del "guerrero". (El camino de los "hombres de conocimiento", los Cristos y los Budas que marcaron derroteros a la humanidad). De ahí que Huxley, en "La isla", haga decir entre otras cosas a sus mirlos: "¡Atención a la atención!". Esto significa atención al estilo de vida que elegiste, atención a tu compromiso de hacerte responsable.

**Autosoporte:** Aunque el término es lo suficientemente claro para no dejar dudas en el ánimo de nadie, siguiendo a Perls, hablamos de autosoporte para referirnos a la capacidad que tiene el individuo de hacerse cargo de sí-mismo, satisfacer sus propias necesidades, darse cuenta de la figura urgente en su aquí y ahora, y ser capaz de cerrar sus propias gestalts incompletas.

Solemos hacer referencia al uso que de sus piernas (soporte del organismo) puede hacer el individuo que quiere y puede bastarse a sí mismo. En contraposición a ésto estaría el sujeto que busca apoyo en el ambiente. (Ver soporte ambiental).

**Bloqueos de la energía:** El introyector se "traga" a su ambiente enterito sin digerir. El proyector aliena de sí lo que no le gusta, lo pone en los otros, y luego lo critica y lo rechaza. **El retroreflector**, impotente para expresar su ira al medio, la vuelve contra sí mismo. Suele ser un enfermo psico-somático. El **deflector**, achatador de emociones, usa la broma, el chiste, la risa, o el chisme para trivializar el momento. Evita el compromiso afectivo. El fracaso lo caracteriza. El **confluente** está siempre de "acuerdo" con lo que los demás determinan y aún se "engancha" con las emociones de los otros. Incapaz de marchar por su propio camino, utiliza el de los demás.

**Carácter:** Igual a conducta rígida, previsible. "Hombre de carácter" es aquel que dispone de un muy escaso repertorio de conductas posibles para estímulos diferentes, por lo cual cualquiera puede saber lo que va a hacer o decir.

**Capas de la neurosis:** Visión de Perls respecto de la estratificación de las conductas del neurótico, ir atravesándolas de afuera hacia dentro, hasta llegar a aquellas más verdaderas que se expresan con un estallido emocional.

**Como:** Propiciamos su empleo, al igual que el de la palabra "que", porque facilita una mejor relación entre la gente. Recaba verdadera información.

**Concentración:** Es la atención limitada en extensión y aumentada en intensidad. Concentrarse es poner la casi totalidad de la vida en un área pequeña del propio ser o del mundo exterior. Es posible hasta casi llegar a la suspensión de los fenómenos vitales para "ser" sólo olfato. También es posible anular casi toda sensación o sentimiento para ser puro pensamiento, tras la más abstracta de las ecuaciones. Toda vez que me concentro plenamente en lo que es mi tarea de este momento sea para beber café, amar o dictar una clase, siento plenamente mi vida fluyendo en el aquí y ahora.

**Confusión:** La vida es una sucesión de gestalts que se abren y cierran, en un orden prioritario de necesidades. Tan pronto satisfago una de ellas, para que la figura que la representa pase a integrar el fondo del que surge la nueva figura. Cuando se pierde la capacidad de percibir las figuras en sucesión, y la percepción es la de que en escena han surgido dos o más figuras, simultáneamente, el sujeto se halla en confusión. Lo que ocurre en realidad, es que a una necesidad surgida en el aquí y ahora del sujeto, se superpone la imagen de una figura perteneciente a una gestalt incompleta que viene del allá y entonces. El sujeto se siente paralizado, no sabe elegir, y el término confusión es enunciado por él para describir su impotencia.

**Contacto:** Es la relación entre individuo y mundo. El límite que los separa es lineal, si la relación es armónica y se mantiene en el aquí y ahora, a medida que van cumpliéndose los procesos de la homeostasis. Si el individuo está preso del ayer o pendiente del futuro, entre él y el mundo la línea se convierte en un espacio. Esta zona intermedia preñada de fantasías, pensamientos, acciones, figuras se interpone entre nosotros y nuestra realidad interna y externa. Un modo de vaciar esta zona lo llevamos a cabo en un juego constante en nuestros laboratorios: el de las "agresiones y echadas".

**Continuo de conciencia:** Estarlo de alerta sensorial, congruente con el propio percibir y sentir. Conciencia constante del mundo, cambiante de ínsensaciones y sentimientos.

**Culpa:** Es el disfraz elegante del resentimiento.

**Darse cuenta:** El darse cuenta, el awareness, es siempre una experiencia subjetiva que incluye algo más que una comprensión intelectual acerca de algo interior. Es total, orgánico, compromete toda respuesta que podamos dar en todas las áreas de nuestras conductas posibles. Es darse cuenta de sí mismo, darse cuenta del mundo y darse cuenta de lo que está en el medio (zona intermedia de la fantasía). El proceso de darse cuenta es siempre cabal, diferente del insight en cuanto incluye no sólo conductas psíquicas sino también físicas. Vincula el interior de un organismo con su capacidad de entender y resolver en el ambiente. (Tengo sed, mi modo de darme cuenta de que preciso agua. Huyo de un incendio, mi modo de darme cuenta de que reconozco el peligro. Siento deseos de tomarte entre mis brazos, mi modo de darme cuenta de tu pedido de ayuda y mis ganas de dártela.

**Encuentro:** Decimos que hay encuentro entre dos o más personas, entre una persona y el medio que la rodea, entre partes de una persona, si del contacto surge una modificación, el cambio de la estructura de aquellos que contactan. Encuentro es algo más que una circunstancia fortuita. No hay manera de provocarlo. Se da o no se da y ésto es irremediable. Sí puedo, eso sí, abrir las compuertas a dichas posibilidades, vaciando la zona intermedia, aquella de la fantasía, los juicios y los pre-juicios y permanecer alerta y abierto.

**Experiencia:** Dice el diccionario: "Conjunto de conocimientos que se adquiere con la práctica". Nosotros usamos esta palabra para definir aquellos conocimientos que adquirimos sobre nosotros mismos, a través de la participación voluntaria de nuestra persona en forma cabal. No sólo interviene nuestro pensamiento sino también nuestros sentidos, emociones y sensaciones. Experiencia, como concepto, está contenido en el encuadre témporo-espacial del aquí y ahora.

**Experimentar:** Dice el diccionario: "Probar y examinar prácticamente una cosa. En ciencias, hacer operaciones destinadas a demostrar, comprobar, y descubrir determinados fenómenos." Se trata de evitar la huida de las situaciones penosas. Quien se atreve a permanecer en ellas, emerge fortalecido y más dispuesto a continuar con la investigación.

**Figura-fondo:** De la psicología de la percepción tomó Perls el concepto de figura-fondo, que alude al hecho de que cuando nuestra atención se centra sobre algo, todo lo demás retrocede, constituyéndose en fondo. Figura, para la terapia gestáltica, es la necesidad, la percepción de una carencia, la imagen de lo que se precisa para satisfacerla y la acción para lograrlo. Satisfecha la carencia, la gestalt se cierra y la figura retrocede al fondo, del cual emerge una nueva figura. Esta alternancia figura-fondo es la vida misma.

**Gestalt:** Es una palabra alemana que significa totalidad, configuración y alude a los planos ya descriptos en "figura-fondo".

Está vinculada al concepto de homeostasis, por el cual la vida es un equilibrio inestable permanentemente recreándose a sí mismo. Gestalt es, pues, la totalidad del proceso que incluye las acciones, emociones y pensamientos que se escalonan desde la aparición de una necesidad hasta su satisfacción.

**Homeostasis:** El proceso homeostático es aquél mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían. Es el que garantiza al organismo la satisfacción de sus necesidades. Para lograr ésto, para crear, para completar gestalts, o para pasar a otro asunto, el individuo tiene que ser capaz de sentir lo que necesita y debe saber como manejarse a sí mismo y a su ambiente.

**Hoyos de la personalidad:** Son los "huecos" dejados por las proyecciones.

**Imaginario:** Lo que no tiene existencia fuera de mí, y por lo tanto es una "creatura" mía.

**Impasse:** El impasse es la seguridad última ante el miedo a la muerte. Cuando en el transcurso de un trabajo, vemos que el paciente se va acercando a su punto fóbico, se suele volver reiterativo, cae en círculos viciosos y se niega a seguir. Del impasse no se sale reiterando caminos, sólo hay un modo de terminar con él, y éste es abordando un camino nuevo tal como el del laberinto de los juegos infantiles. (Ver capas de la neurosis).

**Integración:** Es aceptar como propia una proyección. Es aceptar salimos de uno sólo de los polos del par de opuestos. Es recuperar un aspecto nuestro alienado, proyectado y desvitalizado.

Es atrevernos a llegar al fondo mismo de una sensación o sentimiento. Es responsabilizarnos de lo que sentimos, pensamos, decimos o hacemos. Integrarse es volverse crecientemente más y más uno mismo. Los budistas llaman a ésto la bendita experiencia del no-dos.

**Interrupción:** Casi podríamos decir que interrupción y neurosis son sinónimos. La neurosis se caracteriza por la interrupción del flujo de la energía en cualquier punto, desde la percepción del desequilibrio homeostático hasta la acción para restablecer ese equilibrio.

**Laboratorio:** El objetivo es *el* experimentar, ésto es, vivir sensiblemente el aquí y ahora. Su meta es el contacto verdadero de cada uno consigo mismo y con los demás.

**Necesidad:** "Impulso irresistible en cuya virtud obran las causas precisas, e infaliblemente, en determinado sentido. Aquello a que es imposible sustraerse, faltar o resistirse. Falta o carencia de las cosas indispensables para subsistir. Riesgo o peligro que exige pronto auxilio." Tal la definición que da el Diccionario Enciclopédico Ramón Sopeña, a la cual no consideramos "necesario" agregar nada.

**Nutriente:** Todo aquello con lo cual es posible mantener un buen intercambio que facilita el vivir, que es utilizable como "recargador" de energía, que da fuerza, bienestar, alegría. Nutriente puede ser una persona con la que se da un encuentro enriquecedor, una situación, un trabajo, un alimento. El nutriente y el nutrido, a menudo, intercambian entre sí estos roles (vos me das, yo te doy). El hombre y la naturaleza, de la que se nutre, y a la que favorece en su desarrollo, un trabajo que me apasiona y del cual vivo. Soy mi propio nutriente si tengo claro que no vivo al servicio de mis caprichos y que soy responsable de mi bienestar y felicidad y puedo compartir ésto con los otros y sentirme feliz. Soy mi propio nutriente si puedo usar mi pensamiento para construir y construirme, y no para llevar la larga cuenta inútil de mis padecimientos reales o ficticios. Soy mi propio nutriente si tengo claro que puedo usar mi fantasía para viajar cuando quiero y no sentirme arrastrado por ella. En definitiva, soy mi propio nutriente, tanto más nutritivo, cuanto que esta nutrición me enriquece a mí mismo como individuo y al ambiente del que formo parte.

**Obvio:** Es aquello que puede ser captado por los sentidos y por la prolongación de éstos, las ciencias.

**Opresor y oprimido:** Son los personajes del drama de las exigencias. "Tienes que..." dice el opresor. Y abunda en discursos, palabras, razonamientos, castigos. "No puedo" se excusa el oprimido y llora, se queja, argumenta, se niega. El opresor es fuerte, inteligente, lleno de verdades y buenas intenciones. El oprimido es débil, astuto y mal intencionado. A veces gana uno, a veces el otro. Las batallas se suceden, con resultados dispares. La guerra acaba sólo con el fin de la vida.

No obstante el conflicto no acaba nunca, porque luchan por la vida. Las modalidades de ambos contendores, a veces se estereotipan, dando origen a una conducta rígida y poco flexible, que curiosamente adjudicamos a personas de "carácter" (ver). La posibilidad de ubicarnos en el centro mismo de esta batalla, nos permite visualizar ambos polos de nuestro conflicto existencial, "reconciliar el si y el no", vivir en total aceptación.



Lo que daña al espíritu es tener siempre encima  
alguien que te pegue y que te diga qué hacer y no hacer.  
Carlos Castaneda.

No obstante el conflicto no acaba nunca, porque luchan por la vida. Las modalidades de ambos contendores, a veces se estereotipan, dando origen a una conducta rígida y poco flexible, que curiosamente adjudicamos a personas de

"carácter" (ver). La posibilidad de ubicarnos en el centro mismo de esta batalla, nos permite visualizar ambos polos de nuestro conflicto existencial, "reconciliar el si y el no", vivir en total aceptación.

**Pánico de escena:** Se refiere a la agitación, palpitaciones, sudoración y otras molestias que suelen aquejar a personas que, por diferentes razones, deban exhibirse (discursos, exámenes). Nuestros pacientes lo experimentan al "tirarse al ruedo". Es el sentimiento que discurre por la brecha entre el ahora y el después. Es la angustia que urge cuando llega el momento de actuar el rol.

**Por qué:** Es una acusación solapada, que disfraza una crítica o un juicio.

**Responsabilidad:** Responsa-habilidad, o sea habilidad o capacidad de dar respuesta, de hacerse cargo. Esto se aplica a aquellas cualidades, afectos o emociones que tienen que ver con el "no" de cada par de opuestos. Responsabilizarse de un afecto, de una emoción no significa un "mea culpa" sino tan sólo un "darse cuenta" de la propia existencia. Yo no soy responsable de lo que siento, ya que es algo que surge en mí. Sí soy responsable de darme cuenta de lo que siento y sobre todo de lo que hago con lo que siento.

**Salud:** Consideramos que el hombre está sano, si, habiéndose desembarazado de sus fantasmas del pasado (necesidades que no puede satisfacer por sí mismo, miedos irracionales, odios históricos, frustraciones), puede vivir totalmente alerta aquí y ahora. Está sano si es libre para sentir, sin rechazar sus sentimientos, si es responsable de ellos y de sus acciones, y si no especula con el futuro para controlarlo a través de la ansiedad o la expectativa gozosa.

**Soporte ambiental:** Es el sucedáneo del auto soporte. Suele conseguirse mediante artimañas: "Soy un pobre inválido", "Vos que sos tan genial...", "Yo que te necesito tanto...", "repetidme que no entiendo", "te lo digo para tu bien", y otros.

Las técnicas de manipulación varían desde las más claras y directas a las más sutiles. En todos los casos se trata de conductas arcaicas, con las que el niño intentaba manejar a sus padres para conseguir objetos materiales, cuidados, atención, afecto o seguridad.

**Tóxico:** Reservamos este término, en gestalt, para aquellas sustancias, situaciones, personas, lugares, climas, trabajos, conductas, pensamientos, que actúan como un medio (ambiente) en el cual el organismo – persona no puede desarrollarse. Dificultan el libre fluir de la energía al servicio de la vida.



## LECTURAS RECOMENDADAS

### **Autores**

*Baranchuk J. Z. y otros.*  
*Tratamiento de las quejas. Buenos Aires. Acta Psiquiátrica.*  
*Vol. XXVI N° 1. 1980.*

*Baumgardner P.*  
*Terapia gestáltica. México. Editorial Pax. 1978.*

*Bradford L y otros.*  
*El laboratorio psicoterapéutico. Buenos Aires. Paidós. 1975.*

*Cooper D.*  
*La muerte de la familia. Buenos Aires. Paidós. 1972.*

*Egan C.*  
*El laboratorio de relaciones interpersonales. Buenos Aires*  
*Paidós. 1976.*

*Guenon R.*  
*El reino de la cantidad y los signos de los tiempos. Madrid.*  
*Ayuso. 1976.*

*Gurdjieff*  
*Relatos de Be/cebú a su nieto. Tomos 1, 2 y 3. Buenos Aires Hachette. 1978.*  
*Encuentros con hombres notables. Buenos Aires Hachette 1978.*

Arquetipos e inconciente colectivo. Buenos Aires. Paidós. 1977. Tipos psicológicos. Barcelona. Edhasa. 1971.

Krishnamurti J.  
La libertad primera y última. Buenos Aires. Sudamericana. 1971.

Laing y otros.  
Hacia la locura. Madrid. Ayuso. 1975.  
Conversaciones con mis hijos. Barcelona. Grijalbo. 1979.

Latner J. El libro de la terapia gestalt. México. Diana. 1978.

O'Donnell P.  
El juego. Barcelona. Gedisa. 1978.

Perls F.  
Sueños y existencia. Santiago de Chile. Cuatro Vientos. 1974. Dentro y fuera del tarro de la basura. Santiago de Chile. Cuatro Vientos. 1975.  
El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia. Santiago de Chile. Cuatro Vientos. 1976. Yo, hambre y agresión. México. Fondo de Cultura Económico.

Pichón R y viere. E.  
El proceso grupal (del psicoanálisis a la psicología social). Buenos Aires. Nueva Visión. 1980.

Querol M.  
Psicoterapia integrativa dialéctica. Buenos Aires. Acta Psiquiátrica psicológica para América Latina. 1978.

Reich W.  
La función del orgasmo. Buenos Aires. Paidós. 1977.  
Escucha hombrecito. Barcelona. Bruguera. 1978.

Rogers C.  
El proceso de convertirse en persona. Buenos Aires. Paidós. 1980.

Sannella L..  
Psychosis or transcendence? San Francisco. Dakin Company.

Soifer Raquel.  
¿Cómo juego con mi hijo? Buenos Aires. Kargieman. 1976.

Stevens Barry  
No empujes el río. Santiago de Chile. Cuatro Vientos. 1979.

Stevens John.  
Esto es gestalt. Santiago de Chile. Cuatro Vientos. 1977.

Sheperd M.  
Fritz Perls. La terapia gestáltica. Buenos Aires. Paidós. 1977.

Suzuki O.  
Introducción al budismo Zen. Buenos Aires. Kier. 1979.

Tart Charles  
Psicologías transpersonales. Buenos Aires. Paidós. 1979.

Vidal G.  
Hacia una terapia más vivencial. Buenos Aires. Acta Psiquiátrica psicológica para América Latina. 1978.

Waikes K.  
Enseñanza y sistema de Gurdjieff, Buenos Aires. Dédalo. 1976.

Winnicott D.  
Realidad y juego. Buenos Aires. Granice. 1972.

Zinker J.  
El proceso creativo en la terapia gestáltica. Buenos Aires. Paidós. 1979.  
Poetas

Auden Wystan Hugh.  
Antología de la poesía inglesa. Buenos Aires. 1976.

Bradbury R.  
La feria de las tinieblas, Buenos Aires. 1975.

Carneiro E.  
Candomblés de Bahía. De Ouro.

Carroll L.  
Aventuras de Alicia en el País de las Maravillas. Buenos Aires. Brújula. 1968.

Castaneda C.  
Las enseñanzas de Don Juan. Una realidad aparte. Viaje a Ixtlán. Relatos de Poder. El segundo anillo del poder. Barcelona. Editorial Pomaio. 1975.

Chang J.  
*El Tao del amor y del sexo. Barcelona. Plaza Janes. 1962.*

De Juan M.  
*Segunda Antología de Poesía china. Madrid. Revista de Occidente. 1962.*

Faulkner W.  
*Mientras yo agonizo. Buenos Aires. Santiago Rueda. 1952.*

Hesse H.  
*Demián. Madrid. Alianza Editorial. 1980.*

Lao Tse  
*Tao Te King. México. Premio Editora. 1978.*

Lawrence D. R.  
*El amante de lady Chatterley. Barcelona. 1978.*

Leboyer Frédérick.  
*Shantala. Buenos Aires. Hachette. 1978.*

Le Guin Úrsula.  
*La mano izquierda de la oscuridad. Buenos Aires. Minotauro. 1973.*

Leiber F.  
*Las canciones secretas. Barcelona. 1972.*

Machado A.  
*Antología. Buenos Aires. 1958.*

Ouspensky P.  
*La extraña vida de Irán Osokim. México. Aresa. 1978.*  
*Un nuevo modelo del universo. Buenos Aires. Kier. 1977.*

Revol E.  
*Poesía inglesa contemporánea. Buenos Aires. Librería Fausto. 1974.*

Sallinger J.  
*El cazador oculto. Buenos Aires. Fabril. 1971.*  
*Levantad carpinteros la viga maestra. Buenos Aires. Sudamericana. 1973.*  
*Nuevos Cuentos. Buenos Aires. Sudamericana. 1975.*

Sturgeon T.  
*Más que humano. Buenos Aires. Minotauro. 1975.*

Shakespeare W.  
*Obras completas. Madrid. Aguilar. 1961.*

# ÍNDICE

Terapia gestáltica.....	09
El "qué es qué" en gestalt.....	11
Herramientas: De las que usa el terapeuta.....	15
Pautas para convivir en un mundo gestáltico.....	28
Quejas: Herramientas del paciente.....	32
Sueños.....	37
Fantasías dirigidas.....	43
Juegos .....	52
El lenguaje del cuerpo.....	67
Laboratorio.....	73
Parejas.....	82
La psicopatía a través de la lente de la terapia gestáltica .....	87
Glosario.....	90
Lecturas recomendadas.....	94