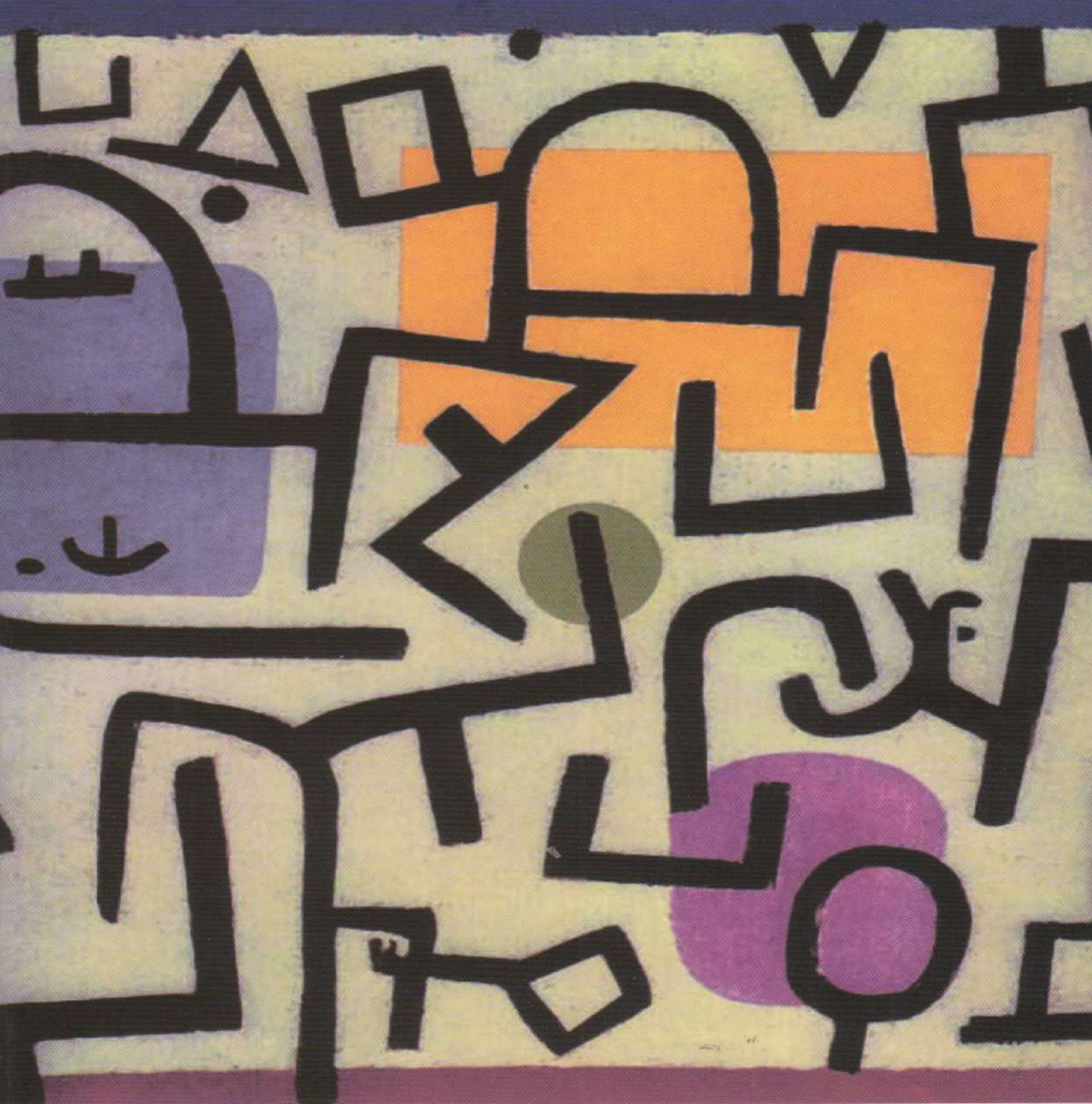


A. MOREAU

EJERCICIOS Y TÉCNICAS CREATIVAS DE GESTALTERAPIA



**EJERCICIOS Y TÉCNICAS
CREATIVAS DE GESTALTERAPIA**

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en
comunicación@editorialsirio.com

4ª edición: diciembre 2009

Título original: LA GESTALT-THERAPIE - CHEMIN DE VIE
Traducido del francés por Pedro Aguado Saiz
Diseño de portada: Ettore Botini

© de la edición original
A. Moreau

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Panaderos, 14
29005-Málaga
España

EDITORIAL SIRIO
Nirvana Libros S.A. de C.V.
Camino a Minas, 501
Bodega nº 8, Col. Arvide
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-276-6
Depósito Legal: B-46.647 - 2009

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A. Moreau

**EJERCICIOS Y TÉCNICAS
CREATIVAS DE GESTALTERAPIA**

editorial  irio, s.a.

Capítulo primero

VIVIR AQUÍ Y AHORA

Son las siete. He pasado fuera esta calurosa noche de verano. El sol del 16 de julio me da los buenos días. Empiezo mi actividad antes de que lleguen los participantes: pongo alrededor de la sala de reunión alfombras y grandes cojines cuadrados, que dan más movilidad, y quito las sillas y sillones. Al final, corto el césped del jardín para que los que acampen puedan hacerlo con más facilidad.

A partir de las nueve empiezo a recibir a los primeros que llegan. Les enseño la casa y cada uno trata de preparar su nido. Disponemos de cinco habitaciones de dos camas, dos dormitorios individuales y el jardín.

A las diez y media nos reunimos en la sala. La mayoría no se conocen. En las sesiones de este primer día quiero poner en práctica muchos ejercicios de comunicación, de escucha, de trato entre dos personas, para que todos tengan oportunidad de hablar, según les vaya tocando el turno. Así

podrán conocerse mejor, con más profundidad, y entrar en contacto mutuo muchos de ellos, para romper el hielo.

Las primeras horas suelen ser difíciles, porque cuesta trabajo expresarse en medio de un grupo. Mi forma de proceder soslaya esta dificultad o, por lo menos, trata de atenuarla poco a poco. Naturalmente, al final del ejercicio, cada participante puede expresar lo que siente. Quiero hacer que en pocas sesiones recorran un largo camino, desde lo más convencional hasta lo más íntimo.

«Perdón, discúlpeme»

Empiezo la reunión diciéndoles: «Levantaos... Cerrad los ojos y caminad por la sala. Id muy despacio con las manos en la espalda. Cuando tropecéis con alguien, decidle: «Perdón, discúlpeme». Si alguien os toca, añadid: «No me toque». Al principio, este ejercicio parece anodino, absurdo, pero, en realidad, ayuda a mejorar nuestro comportamiento cotidiano. Pone de manifiesto la ridiculez de las fórmulas preestablecidas, de la introversión, del distanciamiento, es decir, de todo lo contrario de lo que debe ser. Oigo decir con timidez «perdón, discúlpeme», seguido de enérgicos «no me toque».

John es el primero que levanta la voz y grita: «No me toque». Me asombra esto en él, que siempre fue tan reservado, silencioso, sumiso, casi apocado.

Lo conocí hace tres años, cuando terminaba sus estudios de ingeniería agronómica. Es el mayor de una familia burguesa. Su padre es un farmacéutico muy bien situado, muy tradicionalista, y su madre los domina a los dos. Sus hermanos y hermanas estaban por entonces en la universidad. Mientras, él acababa, a duras penas, unos estudios que

ni le gustaban ni los había elegido. Era indolente, pesado de cuerpo, con unas piernas muy débiles, de aspecto triste, frío, embotado física y mentalmente; no le quedaba ninguna ilusión por la vida. Su padre, por su parte, se refugiaba en su trabajo y procuraba evadirse de la situación familiar, evitando, sobre todo, a su esposa. Había escogido su profesión como un recurso, no tenía confianza en sí mismo y había elegido un trabajo en el que los demás pudiesen necesitarlo. Su situación servicial le daba seguridad.

John, por su parte, se encerraba en sus estudios. Vivía en una comunidad de estudiantes en la que, además, estaba mal integrado.

Esta familia disimulaba la agresividad y no radiaba ningún calor humano. Era la antividia y todos sentían la necesidad de huir para poder existir.

Los padres, con buena voluntad a pesar de todo, querían mejorar esa situación, de la que apenas se daban perfecta cuenta. Por desgracia, estaban ya muy dominados por sus hábitos, que tendían a evitar la comunicación directa, tan peligrosa entre ellos.

Yo los había visto antes en terapia familiar y después vi a John solo. Pienso que, aislados individualmente, todos ellos son capaces de sentir afecto, pero tienen demasiada animosidad, demasiados resentimientos y agresividad para poder manifestar sentimientos cálidos y positivos de afecto cuando están juntos.

Hace poco, John me reveló hasta qué punto desconfiaba de mí por entonces: creía que era un terapeuta moralista que se había puesto de acuerdo con su padre. Me dijo que he cambiado mucho. Yo también me doy cuenta. Antes pensaba que el cambio trascendental de mi vida se había producido algunos años antes de este encuentro; pero, a decir verdad, ahora veo que también hubo una temporada

en que mi relación con un paciente cambiaba mucho de la consulta individual al tratamiento de grupo. Si soy consciente yo mismo es porque, efectivamente, he cambiado. Si alguna vez no logro el contacto directo con un grupo, ya no puedo llegar a sentirme yo mismo delante de él. Esto es tal vez lo que le ha pasado a John, independientemente de que se haya modificado mi personalidad de una forma importante hace cinco o seis años, y más relativa en los siguientes.

Al finalizar sus estudios, John partió hacia países de América del Sur, en vías de desarrollo, desde donde me escribió unos meses antes de volver para empezar de nuevo su terapia cuando regresara en junio. Habíamos mantenido contacto a través de cartas y de casetes. En ellas me hablaba de su vida, de sus quehaceres diarios, de sus sueños, de sus dificultades. Yo le contestaba como si se tratase de una consulta, pero en un tono más caluroso, más familiar. ¡Tan lejano y solitario lo veía...!

Estoy asombrado al verlo ahora, más lanzado, como si hubiera crecido desde que cumplió los veintidós años, de aspecto deportivo, con una barba que, en vez de gustarme, me molesta. Se lo dije. Eso me enfadaba, porque era un problema más mío que suyo. A los pocos días de su regreso, le confesé que su barba me recordaba a Mefisto, como si le diera matices diabólicos. A partir de entonces, nuestras relaciones han sido más fáciles.

Me di cuenta inmediatamente de que John había recorrido un camino bastante grande desde hacía tres años, pero, por el momento, ignoraba cuál era ese camino. Me parecía mucho menos tímido, más agradable al trato, con los pies más en la realidad que antes, más sonriente y, sobre todo, más fuerte, como cuando gritaba: «No me toques». Después estuvo explicándome cuánto le molestaban las formas

convencionales, heredadas de su ambiente familiar. Ahora quiere deshacerse de ellas, barrerlas, cambiarlas a cualquier precio.

Estoy satisfecho de este primer ejercicio, donde, sin insistirles demasiado, después de haberlos invitado a sentarse de nuevo, la mayoría de los asistentes manifiestan sus impresiones: «Me siento ridículo ante las formas convencionales»; «Eso me ha hecho reír, me siento más cómodo. Es ridículo, pero resulta divertido». De este modo, saco a relucir las tendencias proteccionistas habituales que todos conocemos, en mayor o menor grado, en la vida diaria. Cuando estoy en un lugar público y me encuentro con las personas con las que quiero tener más trato, este tipo de estereotipia me viene muy bien. Aquí, el contexto es diferente. Los participantes vienen para sufrir menos, para lograr un mejor modo de vida, y uno de los medios de conseguirlo es crear un encuentro real, auténtico y cercano.

A la vista de las primeras respuestas, noté que el nivel base ya estaba superado: había desaparecido el riesgo de hacer reír. Esto es lo que compruebo con estos ejercicios, en los que cada uno aprende a verse desde fuera y a reírse de sí mismo, de lo que hace uno a veces, sin desprecio, sin agresividad, como si se tratase de un juego de niños.

¿Qué decís después de dar los «buenos días»?

Hace algunos meses, hojeé un libro titulado *¿Qué dice Vd. después de decir «hola»?* , de Eric Berne. Desde que leí este libro, tengo ganas de analizar lo que ocurre en realidad en esta situación. Para ello, propongo un ejercicio muy simple: «Caminad por la sala y os imagináis que estáis en la Gran Plaza de Bruselas un domingo por la mañana. De pronto os

encontráis con alguien que habéis conocido en el grupo unos meses antes, y entabláis conversación con él, como lo haríais en la vida normal. ¡Venga, a pasear! Paraos ahora delante de alguien e iniciad una conversación». Unos titubean, otros la evitan, otros se saludan con timidez y prácticamente todos muestran una amplia sonrisa de circunstancias, no sólo por el ejercicio y la sorpresa que les produce, sino por todo, aunque no sé bien por qué. Me doy cuenta de que yo también sonrío cuando me cruzo con alguien, bien sea aquí, en el jardín o dentro de la casa. ¿Es para protegerme, para estar cómodo, para huir del malestar o para predisponer al otro en mi favor? Me pregunto cuáles son las posibles enseñanzas de este juego. No sé nada: en el libro de Berne no se habla nada de esto.

Al cabo de un minuto, interrumpo el ejercicio y pregunto a los participantes: «¿Qué habéis añadido después de decir “buenos días”?». Las respuestas son: «¿Cómo estás?», «¿Qué tal?», «¿Cómo te va?». Primera sorpresa: casi siempre se trata de una pregunta, menos en el caso de Tania, que expresa un sentimiento y dice: «Me alegro de volver a verte». Volveré a hablar de ella, tan espontánea, tan cariñosa.

Esta primera etapa confirma lo que yo suponía: después de dar los buenos días, casi siempre hacemos una pregunta. Alentado por mi pequeño descubrimiento, improviso sobre la marcha otra prueba: «Vais a empezar de nuevo... Pasead... Deteneos delante de otro... Dadle los buenos días... pero esta vez no le hagáis preguntas». La mayoría de los encuentros empiezan por un silencio, una sonrisa o, a veces, una carcajada. Sí, Dios mío, ¿qué se puede hacer sin preguntar nada?, ¿cómo vamos a protegernos sin esta arma automática? Las conversaciones se van entramando, aunque con más lentitud que antes. Al cabo de un minuto,

interrumpo el juego y empiezo a informarme: «¿Qué habéis dicho después de dar los buenos días?». Me doy cuenta de que yo también hago preguntas. La mayoría de los diálogos comienzan con frases similares a éstas: «Me he enterado de que has pasado unas buenas vacaciones en España», «¡Hay que ver cómo crecen tus hijos!», «Espero que te encuentres bien de salud», «Has cambiado de peinado», «Me gusta tu vestido». El noventa por ciento de las veces se trata de una observación sobre el otro. Al mismo tiempo, percibo que todas las preguntas de la primera parte del ejercicio se refieren también al compañero, tratando de hacerle hablar de sí mismo, al parecer para ser amable, aparentando interesarse por los demás o interesándose de verdad, mostrándose altruista, evitando parecer egoísta al hablar de sí mismo, etc... Todo tipo de razones que no parecen sinceras.

A lo largo de esta segunda fase, sólo Tania seguía manifestando un sentimiento, pero relacionado siempre con la persona a quien se dirigía. Nuestra educación nos ha enseñado a no hablar de nosotros mismos y a ocuparnos de los demás antes que de nosotros: «Es de poca educación hablar de uno mismo». ¿Cuál es, entonces, la utilidad de este juego de cortesía, transmitido de generación en generación? Suponemos que debe de tener algún interés, algún beneficio, que los que enseñan (nuestros padres o nosotros a nuestros hijos) le encuentran algún provecho, pero ¿cuál? Hablar de los demás por miedo a hablar de sí mismo es una forma de atrincherarse detrás de dos parapetos: hacer preguntas o hablar del otro. De esta forma, lo inducimos a que se descubra y nosotros seguimos escondidos.

Estimulado por este segundo descubrimiento, se me ocurre, de repente, la próxima etapa: «Habéis observado que en el primer contacto hacéis una pregunta después de dar los buenos días, y que la segunda vez incitáis al otro a

que se abra; ahora, vamos a avanzar un poco más en nuestra experiencia... Estáis paseando por la calle de nuevo... Os encontráis con alguien y os paráis ante él; pero en esta ocasión no hacéis ninguna pregunta ni le habláis de él, sino que intentáis otra forma de entablar conversación». ¡Consternación casi unánime!: «¿Qué vamos a decir si nos quitas estos dos parapetos...?». Muchos se miran riendo, después de saludarse, sin saber ni que decir... «Hace buen tiempo...»; «Me gusta esta calle tan pintoresca, con tantos y tan variados restaurantes...»; «Me gusta todo esto...»; «¿Y si fuésemos a tomar una copa...?»

Con mucha curiosidad, invento una situación en la que se sigue al pie de la letra esta invitación («Vamos a tomar una copa») sin ninguna finalidad. Miguel recurre con facilidad a esta invitación. Me lo imagino también, a él y a su compañero, dirigiéndose a un bar, sentándose en una mesa, pidiendo una bebida, que saborean sin mirarse mientras ven la gente que pasa por la calle, y después pagan la cuenta y se separan. «Tomar una copa» es un pretexto para hacer otra cosa más interesante, pero nos la llamamos sin darnos cuenta. Esta «consigna» es algo meramente accesorio, circunstancial, y pasaríamos muy bien sin la bebida; lo correcto sería decir: «¿Y si vamos a charlar un rato, con unas copas delante?». La comunicación directa, cara a cara, sin la compañía (las copas) es incómoda. En pocas ocasiones, o casi nunca, decimos: «Vamos a sentarnos a charlar». En realidad, los enamorados son los únicos que parece que no necesitan ningún pretexto para estar juntos o pasear.

En otras ocasiones, preferimos decir: «Vamos a cenar» o, si se trata de una dama: «Vamos al teatro o al cine». Ni la cena ni la representación son el centro del encuentro. ¿Por qué tenemos tanta necesidad de intermediarios? Una vez más, Tania prescinde de este escudo: «Me alegra mucho

poder hablar de lo que ha sido mi vida desde la última reunión de grupo». Ella se evade de lo rutinario. No me extraña, después de conocerla en reuniones anteriores. Todos estos argumentos (tomar una copa, ir al cine, etc.) son una táctica de contacto, con la que se evita decir: «Me gustaría pasar una hora contigo».

A pesar de todo, los participantes van abriéndose poco a poco y dan a conocer sus sentimientos. Eliminado el primer escudo, la conversación toma un cariz más personal y sincero.

De pronto, se me ocurre gastarles una broma. Dejo que hable el niño que llevo dentro de mí: «Vais a empezar de nuevo el ejercicio. Ahora os encontráis en una calleja. Os calláis, os quedáis uno delante del otro sin pronunciar una sola palabra». ¡Estallan carcajadas de asombro! Unos se miran como perros de porcelana. Otros señalan el cielo, como diciendo: «Hace buen tiempo». Los hay hasta que escriben en el suelo y algunos se besan tres veces, como es costumbre. La buena de Tania abre sus brazos y estrecha con fuerza a su compañera, andando para atrás. Se balancean, demostrando que están contentas.

Se hacen más numerosos los contactos corporales. Al estar privados de la palabra, la mayoría expresa así sus sentimientos. Es asombroso ver hasta qué punto el lenguaje puede servir de barrera, como algo que se utiliza para mantener las distancias. Recuerdo que, cuando éramos novios, mi mujer y yo estábamos un buen rato abrazados antes de darnos los buenos días. Cuando la relación es bastante íntima, no se necesita recurrir a las palabras.

Por desgracia, en muchas ocasiones, hasta los «buenos días» han perdido su auténtico significado. Una mañana, un vecino a quien le gusta mucho hablar me dijo: «Buenos días, doctor». Como yo seguía andando y no correspondía

a su saludo, continuó: «...que pase buen día». Me gusta sentirme como un marciano que observa atónito las costumbres insólitas de los hombres, un marciano ingenuo que parece que no comprende los juegos que utilizamos para no entrar en contacto. ¿Por qué necesitamos tantos artificios para llegar a un trato algo más próximo, en el que podamos manifestar nuestros sentimientos?

La difícil intimidad

Muchas veces me pregunto por qué la intimidad resulta tan difícil. Creo que a muchos padres, incluidos los míos, les da miedo manifestar su intimidad, su cariño recíproco, delante de sus hijos. Pienso en los enamorados, que se ocultan de la vista de los demás que, al mismo tiempo, están incómodos también al verlos besarse. ¿Por qué nos escondemos para hacer el amor? ¿Por qué nos cuesta tanto manifestar nuestro afecto delante de nuestros hijos, desde la misma infancia? Desde muy jóvenes empiezan a no dejarse acariciar, ni siquiera por los padres que revelan mutuamente su ternura. Les cuesta mucho mostrarse tal como son. ¿Cuántas madres echan de menos que sus hijos les digan algo de su vida sexual? Yo les replico sencillamente: «Porque no te atreves a hablarle de la tuya». Pero esta respuesta es demasiado elemental.

Cuando alguno siente simpatía, amor u odio hacia el terapeuta o cualquier otro miembro del grupo, Freud y el psicoanálisis lo consideran como un caso de «transferencia». Ésta consiste en sentir hacia otro los mismos sentimientos que se han tenido en otro momento hacia el padre o la madre y que se repiten en el presente. Yo estoy también convencido de que la transferencia se produce con bastante

frecuencia y de que cada uno recurre a ella a su manera. Supongo que, en su nueva empresa, Freud debió de inventar este concepto para protegerse de los afectos de sus pacientes y de los suyos propios. De esta forma, el contacto «aquí y ahora» está despersonalizado, con lo que se pretende que no afecte ni al terapeuta ni a los demás miembros del grupo. Es una solución cómoda e inteligente para evitar el enfrentamiento. Aunque el paciente sienta efectivamente esa transferencia, mantiene la verdadera relación con el terapeuta y los demás participantes.

Poco después de entrar en mi década de los cuarenta, tuve por primera vez la ocasión y la suerte de participar en unos grupos de encuentro y de Gestalt. En ellos se fomenta la comunicación directa de los sentimientos. Así he podido familiarizarme poco a poco con esta expresión más profunda de lo vivido vis a vis con hombres y mujeres. Desde entonces, he dominado bastante, de forma progresiva, mis necesidades, mis sentimientos y sus manifestaciones. He llegado a encontrarme más o menos cómodo con la mayoría de ellos en situaciones que no se aceptan con facilidad, como expresar opiniones, sentimientos, afecto y caricias verbales o físicas. Lo he logrado en las situaciones críticas sobre todo y en general a un nivel suficiente para que no me molesten las situaciones normales de la vida, aunque no revele o decida revelar algunos sentimientos.

Volvamos ahora a Tania, la buena de Tania. ¡Cuánto me gusta estrecharla entre mis brazos! Cuando quiero tener una madre, me voy a ella. Se lo digo y no parece que se enfade por ello. ¡Me gusta acariciarla, tocarla a manos llenas, dejarme mimar por ella! Después, disfruto de su sonrisa, sus bellas hileras de blancos dientes, sus mejillas rollizas y sus ojos alegres. Tiene treinta y cinco años y quiere adelgazar... ¡La pobre! No lo logra, consciente de que trata

de compensar con la comida la falta de afecto que hay en su vida. Odia a su marido por su frialdad, su actitud distante y su ausencia. Es un famoso abogado, que deja que lo devore su trabajo y no se toma un rato para vivir. Sin embargo, ha participado en un grupo analítico y ha seguido un psicoanálisis durante muchos años. Además, está asustado por los contactos directos que se permiten en mis grupos, incluso a nivel corporal. Los que él ha conocido utilizaban mucho el significado simbólico de las cosas y de las personas.

Yo le digo a Tania: «Aquí no hay congelados ni conservas, sólo preparamos cocina natural».

Creo que es muy importante aclarar lo que es la transferencia, dejarla bien definida y hacer que el participante la comprenda perfectamente; sin embargo, me parece más esencial comparar lo que un individuo piensa de otro con lo que éste es en la realidad. De esta forma, damos prioridad a la naturaleza real de otro, en lugar de dársela a lo que opinamos de él. Me gusta este trabajo, que es como hacer que se desarrolle la conciencia.

Tania está decepcionada de la vida. Tiene muchas ganas de ser, de experimentar muchas relaciones con hombres y mujeres del grupo. Quiere saber con más seguridad si es ella quien produce el frío que hay en su casa y, en ese caso, ver la forma de romper el hielo. Es propensa a tener miedo en sus contactos; pero veo en ella muchas ganas de vivir, a veces como una huida, como ocurre con su interés por ponerse a estudiar medicina y consagrarse a los países subdesarrollados. No es consciente de lo que pretende. ¿Es posible, teniendo cuatro niños de menos de diez años?! Ellos la necesitan todavía. Corre peligro de que los años de más cargas (estudios, familia...) le den más sufrimiento y trabajo que satisfacciones. Además, es propensa a abandonar

todos esos proyectos para llevar una vida más relajada ahora. Es más, tiene un título universitario en derecho, que no quiere utilizar, y, afortunadamente, no anda mal de dinero. Se quedó fascinada con una frase que le dije al empezar el grupo: «Aquí, lo esencial es conocer vuestras necesidades y encontrar la forma de satisfacerlas; si tenéis sed, podéis beber; si tenéis sueño, podéis dormir, aunque sea cuando estáis con el grupo». Tania está ávida de afecto: «Para mí, la satisfacción de las necesidades deja de serlo en el momento en que impide a los demás que satisfagan la suyas. Si descubro en mí un deseo y su consecución molesta a otra persona, no deja de ser causa de sufrimiento, se mire como se mire. Me veo con frecuencia en situaciones parecidas». Me pregunto cómo va a aprender a vivir aquí, en el grupo, con su falta de afecto.

Mira a los ojos

Ahora propongo otro juego: «Levantaos... Pasead por la sala... Mirad a los que se cruzan con vosotros... Cuando choquéis con la mirada de otro tratad de evitarla, como ocurre en la vida normal, en la calle... Seguid así durante unos minutos y analizad lo que os pasa... Ahora, cuando notéis que alguien os mira, mantened la mirada, siguiendo vuestro paseo, hasta que vuestro compañero esté fuera de vuestro campo visual. Caminad lo más lento que podáis. ¿Qué sentís al mirar a alguien así, de hito en hito, de una forma poco acostumbrada? Observad lo que veis... lo que pensáis... lo que sentís..., tanto en el plano sentimental como en el de las sensaciones corporales... Esta vez, quedaos frente a frente con vuestro vecino más próximo. Miradlo a los ojos, en silencio..., por parejas... ¿Qué sentís

ahora...? Cogeos de la mano... ¿Cuáles son vuestras impresiones...? Al cabo de un minuto cambiad de pareja y repetid el ejercicio con dos o tres personas».

En el grupo uso con frecuencia la expresión «ahora». En general, parece que la gente trata de hacer piruetas para evitar estar juntos. El «aquí y ahora» intenta evitar estas fugas, tan habituales en la vida de sociedad. Otra táctica para evitar el cara a cara es hacer unos planes y proyectarse en el futuro. Me he dado cuenta perfectamente de la importancia de vivir «aquí y ahora» y, desde entonces, esta forma de ser me parece la mejor para seguir mi camino con recuerdos, pero sin resentimientos; recuerdos de hechos que se han producido en el momento en el que yo los he experimentado. Al mismo tiempo, al cumplir este objetivo lo mejor que puedo, construyo el presente. ¿No es éste el mejor camino para preparar el porvenir? En efecto, al no meterme de lleno en la situación actual, corro el riesgo de evadirme al pasado o al futuro; pero si vivo intensamente en el presente, no hay duda de que guardará recuerdos. En cambio, si, pendiente del ayer o del mañana, no le presto atención al presente, mi hoy estará vacío y pronto no me quedará de él más que quejas.

Una mujer del grupo tiene miedo, sobre todo a mantener la mirada con un hombre. Se pone a llorar. En realidad no hay nada que permita explicar este fenómeno. Su compañero está tranquilo, se limita a mirarla. Ella se ha traído aquí su pasado y asegura: «Esto de mirar a los hombres a los ojos no se hace, mis padres me lo han prohibido siempre. ¿Cómo reaccionaría mi marido si lo viese?». De esta forma, vuelve a dar vida a las viejas prohibiciones paternas, implicando también a su esposo. En realidad, él está presente en la escena, participa en el ejercicio con tranquilidad, sin cargarse de problemas ni preocuparse de su

esposa. No hay duda de que ella vuelve a introducir estas vivencias y a sus padres para protegerse, para eliminar un miedo actual. Pero ¿en qué piensa tanto? En lo que supone que puede ocurrir en el futuro. Además, como ella contestó después: «Me da miedo de provocar en ti sentimientos amorosos», y más aún: «Temo que pueda encariñarme contigo», y llora. En este caso, la angustia se interpone entre el ahora y el después. Si se limitase a este instante de ahora, esta mujer podría estar tranquila; sin embargo, al estar pendiente del futuro y de sus incertidumbres, impide su evolución serena en y con la realidad actual: mantener la mirada de otro y contemplar simplemente los sentimientos que afloran, sin parapetarse tras el ayer o el mañana. Yo quiero aprovechar al máximo todas mis posibilidades o, hablando de forma más concreta, saborear intensamente cada instante de mi existencia y, por ahora, lo importante para mí es estar aquí, acompañado de alguien, viviendo una experiencia en la que pongo todo mi ser.

En el último juego, pongo mi atención, especialmente, en Miguel, hombre de buen aspecto, con barba, de treinta y tres años, que tiene siempre una sonrisa un tanto caricaturesca, acorazada, como una bella máscara. Sin embargo, debido a sus muchos contactos, tiene mil experiencias de acercamiento. Enseguida propone: «¿Vamos a tomar una copa?». Ahí reside parte de su problema. Hombre de negocios, directivo de una empresa en plena expansión, no es feliz. Lleva algunos años casado y tiene tres hijos. Vino a mi consulta por primera vez hace dos meses; la semana pasada vino acompañado de su esposa. Parece que están hechos el uno para el otro, con un mismo nivel de sensibilidad. Su parecido se extiende hasta el aspecto físico también, guapos los dos, alegres y atractivos; pero se encuentran tristes cuando están juntos. Miguel demuestra que tiene ganas de

vivir, no se encuentra cómodo. Después de su trabajo, que siempre produce tensión, siente un deseo imperioso de entretenerse «tomando una copa». En ese momento, se siente otro hombre; pero, a su vez, este otro hombre necesita alcohol. Y no es sólo eso, sino que así empieza la ronda infernal. Va con sus compañeros de bar en bar y vuelve a su casa de madrugada, ni feliz ni satisfecho. ¿Qué es lo que busca o, mejor dicho, qué es lo que trata de evitar? Quiere relacionarse con la gente, pero estas relaciones son volubles, porque Miguel no tiene con sus compañeros más que una relación superficial, un tanto trivial, sin ninguna profundidad. Cuando se juntan, van a salas de fiestas o a ver *striptease*. Trata de deslumbrar y se ve obligado a gastar bastante dinero. Aquí es el único que cuenta, de vez en cuando, una historieta sexual o hace de ello algún chiste. Sin embargo, el ambiente del grupo no se presta a galanterías de ese tipo, ya que las relaciones directas y afectuosas son moneda corriente. Sin duda, este tipo de conversación es reflejo de alguna frustración sexual.

En el juego, Miguel se encuentra incómodo frente a su compañero, sea hombre o mujer. No hay duda de que sus salidas no le satisfacen, no le llenan. Su trabajo tampoco le satisface; se discute su autoridad con mucha frecuencia. En su casa tiene un malestar parecido; es incapaz de abrirse a su esposa con franqueza y lo lamenta. Su madre tenía un autoritarismo arbitrario que perjudicaba mucho a Miguel y a su padre, que también estaba deprimido. El padre evitaba los enfrentamientos matrimoniales, y Miguel evitó también entrar en contacto con su madre durante un periodo de su juventud, yéndose a vivir a una granja de su tío, donde se encontraba más a gusto. No tiene más modelo que sus padres y no se adapta a él. Nacido en una familia hermética, no tenía amigos. No se sentía contento y, por eso, prefería

vivir fuera. Ha reproducido esta situación en su propio hogar: cuando llega a casa está empapado de alcohol, por lo que su mujer se pone furiosa. Él se hace la víctima y la considera su perseguidora. Ella está cansada y quiere un cambio.

Sin embargo, a Miguel no le falta capacidad. Aquí, para organizar nuestro trabajo, es el que parece tener una visión más clara y mejores dotes de organización. Sin saber todavía cómo es, los demás lo tienen en gran consideración, le piden consejo y confían en sus opiniones. Tiene dotes de mando.

Daos la mano, miraos

Siguiendo mi iniciativa, se van sucediendo varios juegos más: darse la mano, primero de una forma convencional, después de un modo original, hasta llegar a tener con el compañero el contacto personal que se desea en este preciso momento; saludarse sin hablar, después sin mirarse y, por último, sin utilizar las manos. La imaginación es la que manda y no le faltan recursos... al menos al cabo de un tiempo.

En una segunda etapa, Miguel estrecha durante un rato la mano de un hombre; lo mira cara a cara, pero, al principio, no puede evitar una sonrisa, guiñar un ojo o poner un toque de humor. Insisto en la importancia de estar en relación con el compañero, al mismo tiempo que con los propios sentimientos personales, sin enmascararlos detrás de una sonrisa o una chispa de humor. Por fin, Miguel llega a mirar a una mujer con ternura y a un hombre, primero con cierto nerviosismo y, por último, con tranquilidad y sin problemas.

Cuando invito a los participantes a que experimenten contactos reales aquí y «ahora», con intimidad, calor, caricias y afecto, no quiero hacer de ello un modelo a seguir cueste lo que cueste. Quiero demostrar, simplemente, lo importante que es para todos descubrir sus necesidades y sus deseos, para satisfacerlos al máximo. Lo mismo que no podemos estar comiendo a todas horas, tampoco sentimos continuamente esa necesidad de afecto. Poder manifestar uno su tristeza, sus dudas religiosas, el temor al jefe, el miedo a la soledad... todo esto es una apertura vital. ¡Cuántas personas se pierden en el desierto! Sin verdaderos amigos, incapaces de confiar de lleno en los que los rodean, no saben ni siquiera lo que significa compartir los sentimientos. Yo pienso en dos mujeres de treinta años. Les había propuesto: «Alternativamente, os vais dirigiendo la una a la otra, diciendo «me doy cuenta» y añadís lo que se os vaya ocurriendo». Al principio, se quedan perplejas y con la vista fija en el techo, como buscando una inspiración... Después, dicen: «Me doy cuenta de que me escuchas», «Me doy cuenta de que no sé qué decir». Aquí no se trata de sentimientos; en algún momento, podemos darnos cuenta de que se nos oye y se nos comprende. Podemos ver o imaginar que el otro escucha, aunque no lo sintamos. «Me doy cuenta de que no sé qué decir» no es más que una simple observación. Tengo que hacerles saber en varias ocasiones que sus palabras no son más que el reflejo de sus sentimientos o de su imaginación. Para aumentar la percepción de sus sentimientos, les digo que se miren a los ojos. Al fin, comprenden el ejercicio. A pesar de todo, se sienten como desesperadas. Tanto la una como la otra son sensibles, como se puede deducir de su comportamiento y de su mímica, pero todo sucede como si nunca se les hubiese enseñado a establecer una relación a nivel profundo. Las

dos son solteras y viven con sus padres, pero sin tener un trato sincero con ellos. Una de ellas no soporta más este tipo de vida y la otra no es capaz de separarse de ellos. La primera empieza a crearse relaciones fuera de casa, mientras que la segunda ya no lo consigue, como si fuese demasiado tarde.

Pienso también en otro ejemplo de lo difícil que es la intimidad. Hace algunos años, pasábamos en familia la velada del sábado, que solía ser uno de nuestros mejores momentos. Por suerte, no había nadie interesado en ningún programa de televisión y estábamos junto al fuego de la chimenea, hablando de todo y de nada. Mis hijos entraban y salían, unas veces solos y otras con un compañero. Yo había comenzado a hablar de un asunto que empezaba a preocuparme, aunque no fuese aún un problema para mí. ¿Qué ayuda económica deberíamos dar a nuestros hijos en los próximos años: comprarles una casa o darles una carrera? Hablé de mi preocupación por asegurar mi vejez, ya que, como profesional liberal, no puedo esperar más que una pensión limitada. Buscamos solución, teniendo en cuenta que los hijos necesitan disponer de dinero cuando se independizan, entre los veinte y los treinta años, no cuando yo muera y ellos tengan cincuenta. ¿Cómo podríamos compaginar estas necesidades con mi posible falta de recursos cuando tuviese más de sesenta años? Estábamos todos dispuestos a atender las necesidades de los demás, sin tener que tomar una decisión y sin ningún tipo de rivalidad. Disfrutábamos un momento de armonía familiar, aún mayor porque uno de mis hijos estaba preocupado por su orientación profesional y quería hacerse con un local. Yo acababa de llegar de un viaje de varios días y él tenía que marcharse también por una temporada. Él es alto y fuerte y, al despedirnos, me estrechó entre sus robustos

brazos, en un abrazo prolongado y cariñoso. Nos sentíamos contentos de estar juntos. Después, al separarse de mí, me miró con aire nostálgico; yo compartía sus sentimientos. Le confesé: «Estamos los dos como si nos ocurriese una desgracia y, sin embargo, ¡qué bonito es!». A los dos se nos caían las lágrimas y vuelvo a emocionarme ahora al narrarlo. Fue un minuto de cálida intimidad, cosa que, no sé por qué, ocurre pocas veces. Esto pasa desde hace unos años y no más de una vez al año. A veces discutimos, pero, aunque esté hartado de mí en algunas cosas, me consta, por otra parte, que en otras me aprecia mucho. Recuerdo lo difícil y lo fácil, al mismo tiempo, que me resultó asegurarle que lo quería. Fue después de un grupo, en el que viví durante una semana una vida muy intensa.

Hace cuatro años me di cuenta de la importancia que tiene el amor que siento por mi madre y mi hermano mayor. Llegué a decírselo a mi madre unas semanas antes de su muerte, momento agradable y difícil. Me fue más fácil, veinte años antes, demostrar mi cólera contra mi padre. Estoy hablando de mí mismo, pero convencido de que no soy el único. Los arruinados en su vida íntima y afectiva son muchos, demasiado numerosos. ¿Por qué? No comprendo por qué es tan difícil manifestar afecto por alguien. ¿Hay que poner en tela de juicio nuestra educación? Yo me inclino a pensar que sí; pero es más fácil echar la culpa a los demás. Mis hijos, aunque son más libres que la mayoría, no adoptan un comportamiento que sea básicamente distinto; encuentran unas trabas parecidas a las mías. ¿Es que nacemos ya con alguna tara en el plano íntimo?

De pequeños, los niños tienen un trato íntimo. Hasta la edad de cuatro o cinco años nos miran a los ojos sin problemas y sin rubor. A partir de esta edad, en general, desaparece su espontaneidad, empieza a darles miedo mirar.

Antes se dejaban mimar y acariciar con facilidad; después surge el miedo al trato íntimo.

Cuando conozco a hombres o mujeres que participan en grupos parecidos a los que yo dirijo, puedo decir con tranquilidad: «Te quiero mucho, te aprecio mucho, me encuentro muy a gusto en tu compañía, te quiero». En cambio, si se trata de personas que no están acostumbradas a este tipo de apertura, tropiezo con grandes dificultades para manifestarles sentimientos similares. De la forma que me sea posible les comunico que me gustaría hablar de algún tema, ir juntos a cenar o al teatro, ofrecer mi ayuda en momentos difíciles. Todo eso puede servir como una manifestación de afecto, pero sin decirlo claramente. Y, a pesar de todo, me satisface.

Tú, que me estás leyendo, mira alrededor de ti, pregúntate cuál es tu actitud habitual con tus más allegados, busca lo que tienes ganas de compartir con uno o con otro, imagínate que vas a decírselo, suponte su reacción y la tuya. Si te resulta cómodo un paso así, mucho mejor; pero estoy convencido de que ése no es el caso de la mayoría de la gente, sino que, al contrario, vais previendo todos los obstáculos que se puedan interponer para impedir que os manifestéis libremente. ¿Es posible que no sientas ninguna necesidad de comunicarte? Yo estaba convencido de eso hace tiempo; pero voy a decirte lo que pienso ahora: es muy importante poder disponer de alguien cuando necesitas que te hagan un favor, pero ¿no es mucho más bonito que él pueda decirte lo que te quiere y que tú puedas oírlo y demostrarle tus propios sentimientos?

Te aprecio. Te odio

¿Por qué llevamos tanto tiempo subdesarrollados en este nivel? ¿Por qué, Dios mío, por qué? Si me preguntan cómo se puede vivir mejor, sólo puedo dar una contestación incompleta e insatisfactoria. Al terminar una sesión, propongo a los participantes que se junten formando un círculo, y se cojan por la cintura y los hombros. Les pido que expresen sus sentimientos utilizando frases como: «Te aprecio, Roberto, por...»; «Te odio, Paquita, por...»; «Me gusta tu mirada...»; «Me gusta tu sonrisa, Pedro, me resulta muy acogedora...». En esta ocasión, se puede llegar a tener una intimidad simple y auténtica. Cuando alguien tiene un sufrimiento continuo y asegura que nunca se ha sentido amado, le propongo que se quede en silencio y acepte las caricias que le ofrezcan los demás, bien sean verbales («Me gusta tu vitalidad», «Me siento atraído por ti», etc.) o corporales, como estrecharlo entre los brazos. A veces sugiero a los que se sienten sin cariño que se tiendan en medio del círculo y cierren los ojos, y les digo a los demás que lo rodeen y lo toquen durante unos minutos. Eso es lo que le propongo a Miguel. Él se ha considerado siempre privado del amor de su madre. Para ambientar, pongo el *Concierto para una voz* de Saint Preux. Todos lo acarician. Él pide que se suba el volumen de la música cada vez más. Se pone a llorar. Entonces cruzamos los brazos por debajo de él y lo levantamos. Entre diez lo mecemos así durante unos minutos. Uno tras otro, casi todos los participantes se ponen a llorar emocionados. Un psicoanalista afirmaría que es una regresión, pero yo diría que se trata, más bien, de una progresión, de un momento cumbre de la vida. Las «personas mayores» son adultos que nunca quieren ser niños. Durante más de media hora han ido dialogando todos con

todos, exponiendo a su modo sus sentimientos. Yo estoy todavía emocionado, sólo con recordarlo.

«Pero ¿de verdad lo necesito?» Es un razonamiento paternalista y yo diría que hasta bueno. Ante una succulenta comida, no me pregunto su utilidad: la saboreo, la consumo y disfruto de ella. Si se trata de una comida normal, me pregunto si es verdaderamente necesaria, pero no lo hago si se trata de circunstancias excepcionales. Yo creo que nuestra demanda de afecto es tan grande como nuestra necesidad de pan, aunque tal vez no sea tan perentoria que tengamos que sustentarnos de él todos los días. Sin embargo, me da más placer amar y ser amado que comer.

Estoy satisfecho de mi primera sesión. El trabajo del grupo se ha puesto en marcha rápidamente y va sobre ruedas. Durante el desayuno, los contactos son ya más simples, más espontáneos y más afectuosos. Algunos participantes proponen que se haga una comida fría: cualquier tipo de precocinado, pollo en gelatina, ensalada de tomates y fruta, etc. Se colocan las mesas debajo del cerezo. Las discusiones no cesan. Fregamos la vajilla por turno y, después, se pasa la cortadora por un rodal del jardín que está yermo desde hace tiempo. Cada uno le va diciendo al jardinero de servicio el rincón que quiere: debajo del cerezo o el manzano, a la sombra del avellano... Yo tomo parte también en estas actividades, pero es Jimmy quien más derrocha sus energías con esta máquina, que resulta maravillosa en un matorral de ortigas y zarzas. Vino a verme hace dos días, a raíz de su inscripción. Quería que yo supiese el miedo que le daba entrar en el grupo. En ocasiones así, solía retirarse en el último momento y temía volver a reincidir. Esta mañana ha venido con una hora de retraso y no ha dicho casi nada. Yo le había pedido que viniese la víspera para ayudarme a prepararlo todo y, al mismo tiempo, se familiarizase con el

sitio y con las personas. Me alegro de verlo con ese despliegue físico. Me doy cuenta de que, aunque no habla, puedo poner su cuerpo en movimiento y liberar sus sentimientos. Desde hace unos años desconfía del mundo exterior. Empezó a estudiar ingeniería, que es la profesión de su padre, pero no ha podido terminar la carrera. Ahora está de contable con su hermano, aunque lo va a dejar pronto. Su padre ha estado implicado en un conflicto laboral y en un juicio que ha durado varios años. Jimmy tiene ahora veintisiete años y ha vivido diez de ellos en un ambiente en el que convenía temer al mundo exterior. Es curioso, sin embargo, que esta tendencia a la desconfianza le viene más aún de su madre. Desde entonces, el peligro de fuera y el «¿qué dirán?» son para él verdaderamente abrumadores. Tiene miedo y, por eso, huye de la gente. Hoy ha venido gracias al vino tinto y se marchó a su casa, que está a cinco kilómetros, para coger unas cosas que se había dejado. La sesión del grupo se reanudaba a las tres de la tarde y Jimmy todavía no había llegado. ¿Se marchó otra vez, sin duda por la angustia y por la necesidad de escapar de cualquier dificultad? Por la noche, me decido a llamarlo por teléfono. Efectivamente, se había vuelto a marchar porque tenía miedo del grupo. Había estado callado toda la mañana. Quiere volver a juntarse con nosotros y tener una breve conversación conmigo mañana, antes de volver a incorporarse.

Tomar conciencia del propio cuerpo

El reloj del pueblo da las tres. Después de descalzarse para no estropear la alfombra, se colocan todos. Están sentados el uno al lado del otro, formando un círculo. Los miro en silencio para entrar en contacto con ellos... «Quedaos así

y, primero, cerrad los ojos... Tomad conciencia de vuestro propio cuerpo... Sentid que lo tenéis... Respirad a fondo, lentamente, con el vientre..., profundamente. Saboread el aire fresco que entra por la boca hasta los pulmones. Fijad vuestra atención en vuestro vientre, que se levanta. Observad también los músculos de vuestra cara... Si notáis en vuestro cuerpo alguna zona crispada, ponedla en tensión primero... y relajadla después, de forma que se vayan reduciendo poco a poco las tensiones... Concentraos en vuestros brazos... Vuestras piernas... Tomad conciencia de vuestro cuerpo, relajadlo lentamente... Ahora, fijad vuestra atención en vuestra espalda... en vuestro vientre... en vuestro pecho... Daos cuenta de vuestra piel, de su calor, su contacto con el suelo o con la ropa... Captad todos los olores que hay en el ambiente. Fijaos en vuestra lengua... Escuchad el ruido y el silencio del entorno, el ritmo de vuestra respiración... el de la de los demás... Empezad una verdadera meditación sobre vuestro cuerpo. Daos cuenta de vuestras molestias y, también, de vuestro placer de estar cada vez más en vuestro cuerpo... Poneos también en contacto con vuestros sentimientos... Los que teníais antes de entrar en esta habitación... Los que os ocupan en este momento... Progresivamente... Tomaos el tiempo necesario para redescubrirlo ahora... Manteneos en el presente, aquí.» Todo está en silencio, en mí, en la sala, fuera, como un momento de eternidad. John aprovecha el tiempo, muy relajado. Miguel está todavía tenso, con la vista perdida. Tania parece que duerme beatíficamente. Yo me encuentro lleno de seguridad y me doy cuenta del impacto sorprendente de mis palabras. Todos están en el juego. Se ha establecido la calma poco a poco, pero yo la imagino muy densa... «¿Qué puede ocurrir en esos cuerpos, en esas cabezas...?»

Y continuó: «Ahora, explorad vuestra cara con la mano... Acariciadla... Palpadla... para que se relaje cada vez más... Tocad también vuestro pelo, jugad con él... Esto puede ser agradable... Sentid placer con vosotros mismos... Seguid en contacto con vuestras sensaciones personales, con vuestros sentimientos... Explorad vuestros brazos, llenos de fuerza y de calor... Concentraos en vuestras manos, la textura de vuestra piel, su suavidad, su grado de tensión o de relajación... Desbordaos en ternura con vosotros mismos al descubrir vuestro propio cuerpo».

Lentamente, voy de uno a otro, cerrando los ojos que parpadean... acompañando los primeros gestos de temor..., acariciando al que no se atreve a moverse, ayudando a otro a relajarse o a respirar mejor... «Concentraos en vuestras piernas... Sed sensitivos, cálidos... Continúad con vuestros pies... Tomaos tiempo, como un niño que descubre su cuerpo, sin prejuicios, sin dudas ni temores a la opinión de los demás... No abráis los ojos si no queréis bloquearos otra vez..., que vuelva la mirada que vuestros padres ponían en vosotros... Explorad también vuestra espalda, moviéndola, poniéndola en tensión primero y relajándola después... Frotaos las nalgas... Haced lo mismo con el vientre, según os apetezca en este momento.» Miguel entreabre los ojos un poco, sólo lo suficiente para ver si los demás hacen lo que él. «Tened siempre los ojos cerrados. Si os resulta muy difícil, hacedme una seña y os pondré una venda. Si miráis alrededor, estáis entorpeciendo vuestro progreso normal en este ejercicio. Si tenéis la mirada como en una torre de control, os va a impedir que viváis vuestra espontaneidad. Se parece a la visión negativa de vuestros padres sobre vosotros mismos, la que tenéis vosotros cuando examináis a los demás o cuando os dais cuenta de que alguien os mira fijamente... Descubrid ahora vuestro pecho... tranquilamente...,

como os apetezca en este momento. No concedáis a los demás el poder de interrumpiros en la exploración de vuestro propio cuerpo, de vuestras sensaciones, de vuestros sentimientos... Seguid respirando con calma.»

A pesar de algunas reticencias, estoy contento y satisfecho. Esta toma de conciencia me parece esencial: va a determinar la naturaleza de nuestros contactos sucesivos, trata de permitir que nuestro niño libre se manifieste y se calle el padre crítico.¹ Insisto mucho en la idea de «aquí y ahora». El psicoanálisis da más importancia al pasado y, de esta forma, da respuesta a los «por qué» y precisa las causas. Como, desgraciadamente, estas causas influyen en el presente, excusamos nuestro comportamiento actual echándoles la culpa; pero esta salida es inútil: escudarnos en nuestros padres y echarles la culpa de lo que nos pasa ahora no conduce a nada. Es posible que ellos hayan sido, verdaderamente, los promotores; pero ahora nosotros nos hemos hecho cómplices al repetir continuamente estas conductas carentes de sentido.

Por el contrario, al recalcar el «ahora», quiero ayudaros a conocer de una forma más clara lo que hacéis para tratar vuestros problemas: estáis reproduciendo en el presente los mismos miedos y esperanzas que sentíais de niños ante vuestros padres. Podéis luchar contra vuestro miedo a la autoridad, si estáis dispuestos a ver la forma de renovarla en todas las situaciones que se presenten, en lugar de rumiar vuestro pasado. Pensando en él, no lograréis cambiar nada de vuestro miedo interior; pero podréis atenuar en algo vuestro miedo a los demás, si decidís, «aquí y ahora», explorar vuestro cuerpo a vuestro modo, concediendo más importancia a vosotros mismos que a los demás...

1. Ver la descripción e interpretación de los tres estados del Yo en la concepción del análisis transaccional.

Ellos, además, no piensan en vosotros en ese momento... Tienen bastante consigo mismo y lo que creen que se puede pensar de ellos. Esto lo digo abiertamente en el grupo, cuando veo que están paralizados en una especie de suicidio latente, un bloqueo de la espontaneidad, una despreocupación por la vida... Miedo a vivir...

«Ahora, de la misma forma que habéis entrado en contacto con vuestro cuerpo, fijaos en los objetos que tenéis cerca: la alfombra, los cojines, la pared... Exploradlos con las manos..., tocadlos, palpadlos, acariciadlos. Empezad a moveros por la sala... Seguid buscando con todo vuestro cuerpo, vuestras manos, vuestra nariz, vuestro pelo, vuestra cara, vuestras orejas, vuestra lengua... Con todos vuestros sentidos... Tomad conciencia del calor de la madera, de la suavidad de la alfombra, del frescor de la corriente de aire que entra por la ventana, del ardor de los rayos del sol, del ruido que hacen los que se mueven, del roce de vuestra cara con el cojín... Imitad a los ciegos, que miran a la gente con las manos, con la nariz..., con todos los órganos de los sentidos, que en los demás están atrofiados. Haced que vuestra fantasía trabaje en vuestra exploración; rodad por el suelo, estiraos, subíos a los bancos, sollozad, gritad. No dudéis en utilizar vuestra voz. Dejad en completa libertad al loco y al niño que lleváis dentro..., acomplexados, generalmente, por los problemas que les adjudicáis y que, con frecuencia, no son más que el reflejo de vuestra propia opinión. Aquí, lo único que puede importunaros e impedirlos que viváis sois vosotros. Haced todo lo que se os antoje, aquí y ahora, sin mas limitación que no molestar a los demás.» Tania se revuelca por el suelo, disfrutando de sí misma; Miguel, por su parte, sigue sentado pensando en algo, no sé en qué. Le vendo los ojos, lo cojo de la mano y lo paseo por la sala. Poco a poco, la curiosidad lo vence. Por

otro lado está John, que se muestra contento. Me gusta ver a un hombre con ansia de vivir, que da bocados a la vida.

Hace poco asistí a una boda religiosa. Un niño de tres años se coló entre las sillas y, avanzando por la nave central hasta cerca de los novios, se puso a hacer muecas, ante la sonrisa de los mayores. Iba de un sitio a otro mirando a la gente, tocando las ropas, los bolsos. Al cabo de un tiempo, la madre se decidió a recogerlo. Me imagino que ella no estaba tan a sus anchas como el niño. Pues bien, invito a los participantes a descubrir esta espontaneidad que hemos aplastado en nosotros. La teníamos hace tiempo, pero la educación la ha enmascarado. Propongo que la descubramos, que quitemos la película protectora o prohibitiva que imponen las asfixiantes reglas de la educación. Nosotros somos unos prisioneros que estamos preparados para vigilar a los demás, y a los demás les sucede lo mismo con nosotros; hemos aprendido a ser unos carceleros de nuestra propia libertad, o, mejor dicho, de nuestra esclavitud. Esto me recuerda a los vigilantes de las prisiones de la China de Mao: ellos mismos estaban también detenidos, sujetos, con la esperanza de ser libres si demostraban «celo apostólico» para convertir a sus compañeros de miseria. Producto de nuestra educación, un microordenador parece que guía nuestros pasos sin que nos demos cuenta y vigila a nuestros compañeros.

Todo encuentro es una responsabilidad

«Aquí, lo único que os puede molestar e incomodar sois vosotros mismos. Concedeos ahora permiso para poder actuar libremente a vuestro capricho, sin molestar a los demás... Si os encontráis con alguien, explorad su cuerpo...

Intentad olvidar quién es o por lo menos el recuerdo que conserváis de él por haberlo visto. Descubrid al otro exactamente como lo deseáis en este momento. No os detengáis ante el «¿qué dirán?», que, generalmente, no es más que la sombra de un «¿qué diré yo?» y equivale a la opinión que tenéis de vosotros mismos, contaminada por el juicio crítico que vuestros padres tenían de vosotros. Si los gestos del otro os importunan, hacéos cargo de ello y decídselo. Cada uno puede hacer lo que quiera; pero, al mismo tiempo, es responsable de sus límites: los que se impone a sí mismo en relación con los demás o los que impone a los demás en su movimiento de aproximación hacia él... Seguid... Utilizad todo vuestro cuerpo: vuestras manos, vuestra nariz... Escuchad el roce de la caricia de vuestro compañero... Dejad rienda suelta a vuestra fantasía: rodad por el suelo, ayudad a vuestro compañero a levantarse, daos un abrazo completo, juntando los pies, las rodillas, los vientres, los pechos, apoyad vuestra cabeza en el hombro del otro, enlazaos con ternura, sentid vuestra mutua respiración, demostrad vuestro afecto como os parezca en ese momento... Experimentadlo... Observad vuestro estado de ánimo ante las iniciativas de vuestro compañero y las vuestras... Explorad cada vez más vuestras sensaciones... Pero fijaos también en las causas de vuestros bloqueos. ¿De dónde vienen? ¿Del otro, de ti mismo, de la educación? En vez de preguntar lo que está permitido o prohibido, bien o mal, concentraos en lo que os resulta agradable aquí y ahora. Aceptad lo que os resulte bueno y rechazad lo que os produzca algún perjuicio, no en opinión de los demás, sino en la que tengáis vosotros en este instante. Y vuestro compañero hace lo mismo. No puede pasaros nada malo si estáis en contacto con vuestras sensaciones presentes. Dejad que brote y crezca todo lo que aflore.»

Los observo con atención y agrado. Algunos parecen prisioneros, estrechamente rodeados por severos vigilantes. Parecen incapaces de inventar su vida, de dejar paso a la fantasía, la imaginación que tienen aquí y en este momento. Parece que dan más importancia a sus carceleros de otros tiempos, en detrimento del niño que empieza a respirar en ellos. Son como antiguos reclusos, en los que se repiten los reflejos adquiridos durante el tiempo que han estado en prisión. En cambio, hay otros más audaces que vuelven a encontrar todo el frescor de la infancia.

Parece que Juan, en contraste con su timidez, quiere aprovechar el tiempo perdido: explora con voracidad las mujeres que se encuentra. Algunas parecen molestas por ese contacto en forma de monólogo, que no tiene en cuenta sus propias respuestas. Juan intenta, sin fortuna, liberarse de todos los tabúes introducidos con su educación. De esto ya hablaremos más tarde.

Miguel no puede evitar la risa cada vez que tiene un encuentro, hasta con los ojos cerrados. Es muy respetuoso con el otro, casi demasiado. Se limita a tocar suavemente los costados de sus compañeros. ¿Delicadeza o bloqueo? A la vista de las reacciones de algunos de sus interlocutores, más libres en sus gestos, me inclinaría por la segunda hipótesis.

Sintiéndose, sin duda alguna, mucho más cómoda, Tania lo explora desde la cabeza hasta los pies. Da la impresión de que a él le gusta. Él no se permite tal osadía y, prefiriendo la pasividad, espera a que actúe ella. Sin embargo, Tania consigue deshellarlo un poco. La suave música de *Love Story*, que a mí también me encanta, los incita a juntar sus manos y levantarlas hacia el cielo, dándoles vida como un chorro maravilloso, como una fuente límpida. Ahora están completamente en contacto con su niño. Los contemplo

con verdadero placer, me veo como el que da luz a la vida. Yo no doy la vida, sino que permito que nazca cada uno.

«Cambiad de pareja... Coged la mano y ponedla en una parte del cuerpo que os guste... Después hará lo mismo vuestro compañero... Ahora indicad una zona que no os guste. Él la explora, la acaricia, la palpa, para que te reconcilies con ella... Invertid los papeles... Escoged ahora un nuevo interlocutor e intentad con él nuevas experiencias. El que lleva la iniciativa adopta una actitud y una mímica que evocan la soledad, la tristeza. El otro estudia los sentimientos que tiene en el momento... Cambiad... Ahora manifestáis cólera con vuestros músculos, vuestra respiración, vuestros movimientos, vuestras tensiones... Cambiad de pareja por última vez. Poned su mano donde más miedo os dé... Él hace lo mismo... Manifestad de inmediato vuestra proximidad, vuestro calor... Abandonaos a vuestros lazos de ternura. No impongáis a vuestra exploración más límites que los que decidáis vosotros mismos en este momento. No dejéis que os detenga el recuerdo de los preceptos de los que os tenían a su cargo en otro tiempo; pero respetad las fronteras de vuestra pareja. Aseguraos de que no os sentís forzados, impedidos o empujados por otro en ningún momento. Coged ahora en vuestras manos el timón de vuestra existencia. Hacedos su dueño. Hasta ahora sólo habíais sido su arrendatario durante mucho tiempo, frecuentemente programado por las circunstancias externas: padre, educación, ambiente profesional, la calle, el “¿qué dirán?”... Aquí tenéis la ocasión de probar una nueva forma de ser. Nadie os impondrá límites, a no ser los suyos propios. Los vuestros son, por fuerza, distintos de los suyos, en función de vuestros deseos y su frontera. Tomaos tiempo... vuestro tiempo de vivir en este preciso momento. No dejéis que influya en vosotros ni el pasado ni el futuro.

La angustia no es más que una zanja entre el pasado y el porvenir. “¿Qué pasará si en este momento toco a este hombre o a esta mujer?” También se interpone entre el ahora y el ayer. En el pasado habéis grabado en vuestra mente prohibiciones que os paralizan en este momento, como “esto no se hace”; de la misma manera, abre una sima entre el “aquí” y el “en otro sitio”: “¿Qué diría la gente si me viese?”; “¿Qué diría mi padre, mis compañeros?”. Sed plenamente, aquí y ahora. No dejéis para después lo que queráis vivir en este momento. Sería una excelente manera de morir a fuego lento. No os apresuréis; pero tampoco perdáis el tiempo para existir. Vuestra vida os pertenece, ahora.»

En algunos momentos, el encuentro me parece muy largo y agilizo el ritmo. Después me voy frenando, pues muchas veces los participantes se quejan de que con mi prisa no tienen tiempo de asimilar lo que van descubriendo, saborear a gusto la vida que se abre ante ellos. Al mismo tiempo, temo el impacto de este ejercicio esencial. Mi primera experiencia con él se remonta a hace dos o tres años. Formaba parte de un grupo en Holanda y se había prolongado este encuentro durante dos horas, lo que me parecía excesivo. El que dirigía el grupo lo propuso de golpe, al principio de la sesión. Una grabación en vídeo nos permitió ver nuestras dudas, nuestros temores, nuestras molestias, nuestras fantasías, nuestros recursos y el desarrollo de la vida. Normalmente, no me permito poner a los demás un ejercicio que no haya realizado yo de antemano personalmente, sino que lo hago después de haber comprobado el beneficio que haya podido sacar de él yo mismo.

Liberarse del miedo a la vida es una empresa de mucho valor. Experiencias de este tipo hacen que se alcancen en el

grupo contactos tan intensos que muchas parejas clásicas no consiguen ni al cabo de ocho días.

«Ahora, quedaos en vuestro sitio... No cambiéis de posición... Seguid con los ojos cerrados... Sentid quiénes sois en este momento... Abrid los párpados lentamente... Mirad a vuestro compañero... Después, a todos los demás... Ved todo con ojos nuevos, sin reglas ni prejuicios traídos de otros lugares... ¿Cómo encontráis a los demás y cómo os veis a vosotros mismos entre ellos?... Volved de nuevo a vuestro interlocutor e intercambiad impresiones sobre lo que sois, lo que acabáis de descubrir... No dejéis de abriros más en el tema que menos os atreváis a comentar con los demás...»

Se van entablando las conversaciones de una forma menos precipitada, más tranquila, más suave, con más calma. Muchos se sientan y cambian impresiones libremente, manteniendo el contacto visual y físico. El ambiente ya es distinto. Al cabo de diez minutos les digo que vayan charlando dos a dos, de forma espontánea.

Finalmente, para terminar el trabajo, que dura más de una hora, les pido que vuelvan a ocupar el sitio que tenían en el círculo y que relaten sencillamente lo que han vivido. Les digo que empiecen su comentario con una afirmación personal: «Yo soy Miguel o Tania y...». Por ejemplo: «Yo soy John; he tenido, al mismo tiempo, miedo y satisfacción en mi encuentro contigo, Tania; no he conseguido nunca en la vida un contacto personal tan rápido y tan profundo. No nos hemos dicho nada y me parece que nos conocemos desde hace mucho tiempo, aunque, en realidad, no sé nada de ti. Además, todo lo que pudieses contarme de tu vida anterior no tendría ninguna importancia. Sin embargo, tengo un interés loco por saber cosas de ti, quién eres: tener mayor relación contigo. Tengo la sensación de haber resucitado.

Esperaba llegar a un nivel parecido, pero no hubiese sido capaz de imaginármelo... Estaba muy lejos de sospechar que pudiese acostumbrarme tan rápidamente». Tania contesta con una sonrisa. John duda: ve en Tania una aceptación... Se acurruca entre sus brazos... Un poco como un niño... Un poco como un hombre... Todo sucede en un silencio maravilloso. ¡Qué elocuente!

Cada uno es libre de exponer sus sentimientos actuales, sus bloqueos, sus problemas, por qué vino al grupo, qué espera de él. Esta rueda dura fácilmente más de una hora. Una mujer observa: «Me encontraba satisfecha de acariciar y que me acariciasen; pero en la vida normal todo es distinto. Entonces, ¿para qué sirve?». John levanta las manos al cielo ante esta opinión tan desilusionante. Yo intento aclararle a esta mujer que, sirviéndose de su comportamiento habitual, muy bloqueado, en el «aquí y ahora», dentro del grupo, se condiciona para no experimentar ninguna otra actitud y seguir sintiéndose triste. Ella se sirve de la dimensión negativa, adquirida de antemano en otro sitio, para destruir un logro positivo presente y encontrarse insatisfecha. Introducir el allí y el ayer en el hoy es una forma elegante de anularlo todo. Ella encierra a la persona que está en este momento entre nosotros dentro de la que antes estaba fuera. De esta forma, su malestar se prolonga indefinidamente. Todavía no se encuentra en condiciones de llegar a la conclusión de que «la situación es distinta en la vida real; pero, como se me ha dado la posibilidad de expansionarme aquí y ahora, elijo estar contenta y aprovecharme de todo lo que llegue». Yo soy consciente de lo mucho que supone meterse en el «aquí y ahora» para el desarrollo de nuestra existencia; por eso, evitamos repetirlo después, introducir opiniones ajenas o hacer referencia a sucesos anteriores o de fuera.

En este sentido, Tania llega a abrirse de maravilla en el presente, de forma concreta. Veo que su vida cambia considerablemente, a medida que ella se encuentra cara a cara consigo misma, con sus sentimientos y frente a los demás y sus reacciones. Miguel, en cambio, caminará todavía mucho tiempo sin sentirse a gusto, mientras siga con su miedo y tema lo que piensen los demás, que a menudo no es más que un reflejo de lo que piensa él y una copia de los pensamientos de su madre. Hay otros que retrasan el proceso diciendo que no están en forma o que no debe hacerse «ni muy pronto ni muy deprisa».

Una maestra dice: «Me encuentro de maravilla. Hace unos meses vine con mi marido a una fiesta que diste aquí y, en aquella ocasión, organizaste dos horas de grupo, en las que se sucedieron ejercicios de contacto, de comunicación y una sesión de expresión corporal, parecida a ésta. Me sentí mal todo el día, porque mi marido estaba nervioso y agresivo. Aquello fue para mí un descubrimiento, lo mismo que también lo fue en parte para él. ¡Desde entonces, me he liberado completamente del qué dirán! A partir de aquel momento, cada vez hemos discutido menos, hemos hablado con más facilidad, sin broncas, al revés de lo que era normal entre nosotros. Él ha empezado a contarme sus opiniones y sus necesidades, y yo me he sentido menos influenciada por los demás; me defendía mejor en los trabajos de la casa, aunque no tuviese ayuda; iba con más frecuencia a jugar al tenis, pero, sobre todo, cada día ganaba más ante mí misma. Eso es todo. Tenía ganas de contaros mi experiencia. En este momento, estoy muy contenta de volver a hallarme en el ambiente de esta casa, donde he encontrado de nuevo las mismas sensaciones de fuerza, seguridad y libertad. A partir de aquella fiesta, me pongo a bailar sola en mi casa el *Bolero* de Ravel o *Carros de fuego* de

Vangelis. Esta música me fascina y me hace estallar, a veces, en sollozos. Antes, sólo la oía con los oídos y recurría a un libro especializado para comprenderla. Ahora vibra mi cuerpo y es maravilloso».

Un nuevo estilo de vida

Los primeros días son esenciales para establecer el tipo de vida que va a regir el trabajo y las actividades comunes. Yo propongo una norma: «Ayúdate a ti mismo». Eso es, en resumen, lo que sugiero a los que participan: «Empezáis una experiencia nueva que, sin duda alguna, resultará importante para vuestra existencia. Intentad vivir mejor que antes, sed todo lo libres y espontáneos que podáis, decid en todo momento lo que queráis comunicar, haced lo que os apetezca. Si os molesta la conducta de alguien, decídselo, en lugar de dejaros manipular para resultarle agradable. No os pongáis límites; pero respetad los que son indispensables para vuestra seguridad. Al mismo tiempo, marcad los límites que queréis que tengan en cuenta los que están en contacto con vosotros. Ahora bien, no entréis tampoco en los límites de los demás cuando se vean afectados por vuestras decisiones. Actuad siempre a vuestro gusto, pero sin perjudicar a nadie. Sólo sois responsables de vosotros mismos, de lo que hagáis o dejéis de hacer para evolucionar.

»En el grupo, todo puede servirnos como herramientas; pero, para que os den resultado, tenéis que usarlas personalmente; yo no puedo hacerlo por vosotros. Debéis haceros cargo. Si yo tratase de sustituiros, os consideraría irresponsables. Examinad en cada momento lo que podéis hacer para progresar en vuestro propósito. No descuidéis nada.

Decid a cada uno lo que queréis. La consigna podría ser: "Pedid y se os dará... Tal vez". No esperéis que nadie adivine vuestras necesidades; sentíos responsables y no esperéis que nadie se haga cargo de ellas por vosotros. Así, por ejemplo, si estáis en la mesa y queréis un café, servíoslo y, si está lejos de vosotros, podéis pedir a otro que os lo acerque o id a recogerlo. No exijáis que vuestro vecino se anticipe a vuestros deseos; pero, si él lo hace así, debéis hacer otro tanto con él. Con ello os ponéis en una situación muy embarazosa, porque tendréis que anticiparos a las necesidades de todos los comensales y, automáticamente, les obligáis a que estén pendientes de los demás. Son adultos; no los tratéis como niños, sino, por el contrario, sed sencillos y pedid claramente lo que queréis. Si vuestro compañero está de acuerdo, os lo da; si no, os lo niega. Él es quien tiene que decidir con franqueza si os puede satisfacer, sin ir en contra de sus propios deseos, sin verse anulado. La cortesía es destructiva, si os obliga a ir en contra de vuestra voluntad. Cuidaos de ella. Desde hace mucho tiempo, os está impidiendo que fijéis vuestra atención en vuestras necesidades. Igual que la mayoría de las reglas de educación pueden hacer al niño cada vez menos espontáneo, cada vez menos auténtico, cada vez menos libre, cada vez menos responsable. Vivid y aceptad la autonomía de los demás; pero rechazad cualquier tipo de subordinación. Si necesitáis ayuda de alguien, pedídsela y él os la dará, si puede. Esto es preferible a una actitud expectativa. Si tienes ganas de abrazar a Juan Pedro, propónselo y hazlo si él está de acuerdo. Podría darse el caso de que te contuvieses por miedo a molestarlo y él lo estuviese deseando también. Esta conducta tiene el peligro de asfixiar la vida desde el embrión. No os hagáis la madre sacrificada, ni la enfermera consagrada, ni el San Bernardo que corre a socorrer las

desgracias olvidándose de sí mismo. Os propongo que adoptéis, desde este momento, la oración modificada de la Gestalterapia:

Yo soy responsable de mi existencia.

Tú eres responsable de tu existencia.

Yo hago lo que quiero y tú haces lo que quieres.

Yo no he venido a este mundo para satisfacer tus esperanzas.

*Tú no has venido a este mundo para satisfacer
mis esperanzas.*

Tú eres tú y yo soy yo.

*Si por suerte podemos encontrarnos así,
entonces será maravilloso.*

Si no es maravilloso, tenemos poco que hacer juntos.

»Aprovechad al máximo vuestra existencia. Haced juntos lo que queráis hacer entre dos en ese momento. Resérvate tu frustración si tu pareja no quiere hacer contigo lo que le propones. No comprometas a nadie de antemano diciéndole: “¿Quieres ser tan amable de pasarme el café?”. No digas: “¿No te apetece pasear?”, sino: “Me gustaría dar una vuelta contigo. ¿Y a ti?”. Exponed primero vuestra necesidad, antes de forzar al otro a que lo haga. Si deseáis algo, tomad vosotros la iniciativa. Cuando haya momentos en los que os sintáis solos, decidid salir por vuestros medios de vuestro aislamiento».

¿Quién soy aquí y ahora?

Esta mañana se han ido presentando todos, uno tras otro, de una forma semioficial: «Me llamo Miguel, estoy casado, tengo hijos, trabajo en una gran empresa»; «Me llamo

Tania, soy madre de cuatro hijos, tengo problemas con mi marido y necesito mucho afecto»; «Mi nombre es Luciano y soy empleado de banca, tengo cincuenta y cinco años. Todo esto me resulta todavía un poco rígido».

«Ha llegado el momento —dije— de que nos presentemos de un modo más personal. En lugar de decir “me llaman o me llamo”, os propongo la siguiente fórmula: “Yo soy Miguel, yo soy Luciano, y...”. Voy a empezar yo: “Soy Andrés. La raíz griega de mi nombre, *andros*, significa hombre. Y así es como me veo yo en este momento. Me siento fuerte y estoy contento de encontrarme aquí con vosotros. A los cuarenta y nueve años, estoy en la mitad de mi vida, supongo; pero hace sólo cinco o seis años que trato verdaderamente de existir. Me gusta estar aquí y ahora. El grupo de larga duración es una de mis experiencias preferidas; en él me siento vivo”.» Y Teresa añade: «Yo soy Teresa y estoy muy contenta de conocer contigo esta aventura, Andrés. Espero sacar mucho de este grupo para mi formación personal. Estoy satisfecha de esta primera jornada. También me encuentro muy bien contigo, Carlos. Veo que formamos un grupo maravilloso y que tenemos la misma forma de ver las cosas. Me siento muy cómoda contigo, Tania. Tengo ganas de conoceros a todos. Me emociono al veros».

Invito a los demás a que continúen: «Yo soy Luciano. Me encuentro un tanto incómodo en el intercambio de caricias. No estoy acostumbrado a ellas. Vengo aquí para ser más feliz y mejorar mis relaciones con Bernadette, mi esposa». Y luego: «Yo soy Bernadette. Ése no es mi verdadero nombre, pero me gusta que aquí me llaméis así. Bernadette es la heroína de una novela que me gusta mucho: se encarga de un niño autista, con el que experimenta una relación fabulosa, sin imponerle ninguna coacción. Me gustaría ser esa mujer, capaz de un contacto intenso».

Llegados a este punto, todos son capaces de presentarse de una forma más personal y empezar a vivir aquí y ahora.

Aquí y ahora: reactualización del pasado, trampolín del futuro

Vivir aquí y ahora no es un juego inventado para evitar el pasado o el futuro. No se trata solamente de una filosofía que intensifica la vida y la colma, sino que es también una herramienta de trabajo. En efecto, toda persona repite aquí y ahora las dichas y desdichas de su existencia. Cuando conocéis por primera vez a alguien, enseguida os dais cuenta de si es optimista o pesimista («siempre es lo mismo»), tierno («pobre gatito») o duro («uno tiene que arreglárselas por su cuenta»), irresponsable («los demás tienen la culpa de que me pase esto») o responsable («¿qué voy a hacer ahora?»), cumplidor («tengo que...» o «Hay que...») o vividor («me conformo con lo que pase»), etc.

En un grupo, sobre todo si se hace vida de comunidad, cada uno intenta su montaje propio, sus trucos, sus escapes. El principal valor del trabajo terapéutico es que, en lugar de hablar de los compañeros ausentes, se habla de uno mismo, teniendo al resto de los presentes como interlocutores. Cada uno aporta sus experiencias neuróticas e insatisfactorias, para que los demás hagan una crítica constructiva de buena fe.

Otro valor suplementario e importante del «aquí y ahora» consiste en crear una nueva forma de vida, liberada de los mecanismos constructores del pasado; descubrir las necesidades y satisfacerlas de manera adecuada, establecer relaciones más profundas. Al despedirse del grupo, el que se

ha liberado de su pasado puede afirmar: «Mi futuro ya no es lo que era antes: ahora está claro».

Capítulo segundo.

CÓMO HE LLEGADO A ESTO

Pero me preguntaréis: ¿cómo has llegado a esto?, ¿cómo se te ha ocurrido este tipo de tratamiento psicológico tan poco común? Efectivamente, la puesta en marcha de un grupo así no es una decisión fácil. Es la conclusión de todo un planteamiento, tanto en el plano profesional (psicoanálisis, psicodrama, Gestalt) como en el de mi evolución personal.

Voy a intentar deciros quién soy ahora, de forma provisional, ya que continuamente se está produciendo en mí un cambio constante desde mi nacimiento, pasando por mi infancia, mi adolescencia, mi formación universitaria, los diversos grupos en los que he participado desde hace veinte años y las etapas que he ido recorriendo hasta llegar a mi actual trabajo terapéutico.

Cómo era yo de niño

Formo parte de una familia de cuatro hijos. Nos unía más el trabajo (casi siempre duro) de una granja de mediana importancia que el placer de vivir en el campo, en contacto con la naturaleza. Para los que viven en la ciudad, la naturaleza es como un sueño, del que se ven privados por sus problemas concretos. Para los campesinos, en cambio, se muestra como una dura realidad, aunque salpicada de momentos de grandeza, dulzura y serena felicidad.

He recibido una educación muy tradicionalista. Mi familia pensaba que la religión era buena para los niños, pero que su práctica era inútil para los adultos.

Hasta los trece años fui un muchacho muy activo, revoltoso, sin grandes problemas, querido por los que me rodeaban y por los mayores que me trataban. Era un poco rapaz callejero, sin complejos sexuales, que sabía que, para hablar de esas cosas, había que esconderse de los mayores.

Mi adolescencia, crisol de mi vida

Mi adolescencia estuvo marcada por dos experiencias distintas del mundo juvenil: el escultismo y los cursos de formación de monitores. Hice también seis cursos de humanidades grecolatinas. Observo, con asombro, que mis siete años de medicina y mi licenciatura en psicología han influido muy poco en mi actividad actual dentro de la psicoterapia.

En el escultismo se me dio una educación basada sobre todo en la responsabilidad y la autonomía. Mis actividades como organizador, entre los quince y los veintitrés años, fueron, posiblemente, la mejor base de mi experiencia

humana actual. Guía de patrulla desde los quince años y de tropa desde los diecinueve, me preocupaba mucho por la evolución de mis muchachos. Me consideraba responsable de ellos. Veía a sus familias y discutía con sus padres. Comentaba con cada uno de ellos sus problemas personales, su vida familiar, sus estudios, su progresiva independencia, su evolución afectiva y sexual. Yo recopilaba mis impresiones en unas fichas, muy vivas y dinámicas, en las que figuraban también algunos ejemplos concretos. Estas fichas contrastan con los expedientes médicos y psiquiátricos que he aprendido a redactar después, más secos, más anónimos, más técnicos. Mis relaciones humanas, cada vez más intensas y profundas, las debo, sobre todo, a mis experiencias en campamentos y cursos de formación de jefes y a las pruebas a que nos somete la realidad de la vida diaria, el cansancio, la vida en comunidad, la distribución de los trabajos, el roce de los caracteres y la amistad sincera y sólida. He comprendido perfectamente las dificultades con que tropezamos cada uno para llegar a ser nosotros mismos. Así, podemos apoyarnos unos en otros para salvar obstáculos, satisfacer nuestros deseos y lograr nuestros objetivos.

Aunque aceptaban este tipo de ocio, mis padres no me comprendían cuando «jugaba al *scout*», pero era incapaz de explicarles lo que yo vivía. No me preocupaba en absoluto su desconocimiento. Sobre todo, aprendí entonces lo importante que es la ayuda mutua, más aún de lo que puede ser la de nuestros padres y la de nuestros profesores, al menos para nuestras aspiraciones íntimas...

Pasé seis años en un internado y tres meses, repartidos en diez años, en los movimientos de juventud (campamentos, reuniones, etc.). Creo que la educación formal que me dieron los estudios llamados humanidades es una aportación muy pobre, si la comparamos con la que recibí en los

movimientos de juventud y en las discusiones con los amigos y con un profesor sacerdote, que era mi director espiritual y que, sin dejar de respetar la tradición, estaba muy interesado por la psicología. Había toda una institución dedicada a las humanidades, pero el humanismo se descubría en actividades paralelas. Hoy día, me parece que toda la enseñanza secundaria, con la que me identificaba más por ideal que porque me satisficiera, pasa de largo sin alcanzar la meta que tiene propuesta, o bien era que yo el que estaba fuera de onda. De ser así, no era el único. Me hice la misma pregunta en la universidad, durante mi carrera de psicología. Afortunadamente, en ambas ocasiones había quien compartía mi punto de vista y siempre encontré personas con quienes podía discutir mis dudas, mis ideas y mis aspiraciones.

Mi experiencia religiosa se reafirmó de forma personal en mi adolescencia, cuando estaba interno en un colegio católico tradicionalista. Los trabajos de la granja no permitían que mis padres se ocupasen de mis estudios. En general, estaba contento en ese colegio, debido más a un ideal que a la auténtica realidad. Al cabo de los años, me pregunto cuál es el significado de este absoluto, que absorbía toda mi existencia. Siempre me he referido a él como a una dimensión positiva; pero cada vez le descubro facetas menos constructivas. Gracias a él, he desarrollado y reforzado mi tendencia espontánea a ver la vida con optimismo, como una evolución entrecortada por algunos atolladeros. He mantenido mi profunda decisión de contribuir, por medio de él y con mi trabajo, a la creación de un mundo en evolución. Cada uno es responsable de la piedra que ha colocado. Mis hijos, que no se han enfrentado a tantas prohibiciones y represiones, han abandonado mucho antes que yo la creencia religiosa; nunca han tenido esas ideas,

sin que por esto estén vacíos de aspiraciones. ¿No podría tratarse de algo elaborado en busca de una perfección o de un porvenir incierto, consecuencia de la vida insatisfactoria que encontramos en la realidad de todos los días? Ahora, este periodo me parece dominado por una educación rígida, culpabilizadora, centrada en el deber, más que en el placer de vivir. Esta educación te supeditaba a las normas, al «¿qué dirán?», y se oponía a la adquisición de la autonomía necesaria para aportar una respuesta que estuviese de acuerdo con nuestras necesidades.

Cuando hacíamos bachillerato, ni nuestros padres ni nuestros profesores podían ayudarnos eficazmente, pero formaban una infraestructura indispensable para nuestra evolución.

He tenido también la suerte de encontrar amigos y profesores que se interesaban por la gimnasia y el canto. Yo he formado parte de varios coros, fui campeón de acrobacia en mi colegio y hasta llegué a formar un circo con mi tropa *scout*. ¿Era, tal vez, una manifestación de mi afición por las técnicas de la expresión, tanto vocal como corporal, que se ha reafirmado con el tiempo (psicodrama, bioenergía, Gestalt) y por la organización? En lo que iba más bien flojo era en latín y en francés...

Mi participación en muchos cursos de formación de monitores es otra experiencia decisiva en mi vida profesional; en ellos se daba mucha importancia al trabajo manual, la iniciativa, el lenguaje corporal y el teatro, claros precursores de lo que hoy llamaríamos evolución personal, creatividad, expresión corporal, psicodrama, ergoterapia... ¡Estábamos entonces por los años cincuenta!

Siguiendo esta línea, participé en un cursillo sobre educación sexual, dirigido por el doctor Lemoal, un neuropsiquiatra de París especializado en delincuencia juvenil.

Ése fue mi primer contacto con la psicología dinámica, inspirada, en gran parte, en el psicoanálisis. Encontré en él al modelo de hombre y de médico que me sirvió de ejemplo durante algunos años. Por desgracia, el trabajo que él realizaba no se practicaba aún en Bélgica: había que crearlo en parte. Entonces decidí empezar la carrera de psicología, sin dejar por ello la de medicina ni mi posterior especialización en psiquiatría. Esto me sirvió para conocer no sólo a monitores de movimientos juveniles, como yo, sino también a educadores profesionales: jóvenes interesados por su profesión que tenían como meta muchas de las aspiraciones de mi adolescencia. Fue para mí un apoyo muy importante para atravesar los periodos de frustración que encontré en mis estudios de humanidades, medicina, psicología y psiquiatría.

La universidad: ¿formación o información?

Mis estudios universitarios han saciado mi intensa curiosidad intelectual; pero, a nivel humano, su aportación ha sido más bien pobre. Durante los siete años de mi carrera de medicina y los tres primeros de psiquiatría, me quedé en un estado cerebral y racional, pero muy poco comunicativo y humano. La licenciatura en psicología me pareció todavía más decepcionante en este sentido. La formación de la personalidad y la del terapeuta que yo quería llegar a ser quedaban prácticamente a disposición de la suerte. Es muy curioso que los cursos de psiquiatría y de psicología no me aportasen absolutamente nada que pudiese aclararme, de forma dinámica, algo sobre el sentido de la existencia y la conducta de la vida y, al igual que en las humanidades, debo decir que he aprendido la realidad concreta con los

movimientos paralelos, más que con la enseñanza institucionalizada.

Mis estudios de medicina, y de psiquiatría después, mejoraron un poco mi impresión. Sin embargo, me quedé en una medicina personal: considerar al enfermo como un conjunto de síntomas, sobre el que se determina un diagnóstico y se prescribe un tratamiento; sin embargo, en mi opinión, el terapeuta dista mucho de ser lo que yo había vivido en los movimientos juveniles. Nunca entraba en juego la personalidad del médico y sus sentimientos. Era una profesionalidad neutra, impersonal, objetiva, anónima. Tengo que concretar también que cursaba mis estudios en una universidad católica que estaba en sus últimos momentos de dogmatismo. El psicoanálisis se encontraba entonces en sus albores y empezaba a aceptarse con bastantes reservas, sin que se enseñase todavía.

También me di cuenta, con cierto asombro, de que la medicina nos preparaba bastante bien para curar a los enfermos y la psiquiatría para poner en práctica la psiquiatría clásica; pero, en cambio, la psicología, a pesar de todo su bagaje intelectual, abundante pero poco útil, no me ayudaba prácticamente en nada a comprender los problemas concretos de mis pacientes y ayudarles. Muchas veces me parecía que estaba fuera de juego. Es posible que formase psicólogos capacitados para hacer tests psicológicos y dar consejos sobre orientación escolar y profesional, pero bajo ningún concepto servía para ayudar a nadie en un problema profundo.

Al preguntar ahora a los médicos y psicólogos de las últimas promociones, me doy cuenta de que la situación no ha cambiado en nada, en cuanto a la formación psicológica, aunque haya una mayor amplitud de espíritu en cuanto a la información. Sin embargo, sólo se puede ayudar a

otro de forma decisiva con un trabajo que estudie su propia personalidad, no con la cultura terapéutica por muy vasta que sea.

Afortunadamente, terminé mis estudios de psiquiatría cursando el último año en París. Conocí a profesionales formados en el psicoanálisis, participé en muchos seminarios y visité muchas casas para niños y para adultos. Después de mis estudios de humanidades, consideraba París como el centro del mundo y del pensamiento humanístico. El psicoanálisis fue para mí la meta y el punto de partida para una mayor profundización. Estaba a mi alcance el acceso simultáneo a todas estas posibilidades y eso me asombraba. Sin embargo, seguía insatisfecho por no encontrar lo que me interesaba, que era la medicina personal. No hay duda de que se trataba de la relación médico-enfermo, pero en un solo sentido: el enfermo reproducía sus problemas ante el médico que, en cambio, permanecía neutral. Se trataba de un fenómeno de transferencia. Mis deseos de tener experiencias en contactos verdaderamente humanos quedaban satisfechos sólo en parte. Yo aspiraba a encontrar la riqueza de mis vivencias en los movimientos juveniles. Sabía que este tipo de relación unilateral era insuficiente para captar los problemas de la personalidad. Estaba completamente convencido de que la gente, yo, tú que me lees, todos, tenemos una gran necesidad de profundos contactos humanos para vivir y sanar, que no basta con los conocimientos terapéuticos aprendidos de antemano. Aunque valoraba la neutralidad del psicoanalista, por encima de todo problema como hombre que ha llegado a la perfección, me sentía cada vez más molesto por su rechazo a todo compromiso, por su conformidad consigo mismo. Los que yo trataba me parecían incapaces de establecer una relación simplemente humana; se quedaban atascados en un

acervo de ciencia psicológica. Yo me preguntaba: «¿Quién es este hombre que me habla o que se dirige a este paciente?». Incluso cuando se trataba de amigos, sólo veía en ellos al profesional y muy poco del individuo en sí.

Desde entonces, a lo largo de toda mi carrera profesional, me he basado en todo lo que me ha llamado la atención en los encuentros casuales y en deducciones de experiencias similares. La importancia de los estudios, en cambio, ha sido secundaria.

La verdadera formación, el autodidacta dirigido

Yo adquirí mi verdadera formación fuera de la universidad o paralela a ella. En 1962, tenía treinta y dos años. Había terminado mi especialidad el año anterior. Por entonces leí la primera obra que, literalmente, me lanzó: *El médico, su enfermo y su enfermedad*, de Michel Balint. El autor muestra en ella un nuevo tipo de formación psicológica, destinada a los médicos de medicina general, tal como la ve un psicoanalista. Trata de precisar la forma de que un médico pueda administrarse a sí mismo como medicamento: ayudar y acompañar a un paciente concreto, en un momento determinado de su evolución, y cuidarlo con la psicoterapia, no como la practican los profesionales, sino adaptándola a la medicina general. El aprendizaje en grupo hace que el médico utilice a su propia persona como medicina.

Entonces, decidí participar en unas reuniones sobre este tema, que se celebraban en París dos veces al mes, y allí fue donde empecé a dedicarme a ello en serio. Cada vez tenía más clara la idea de que una técnica psicoterapéutica no podía transmitirse con la inteligencia, sino que había de

intentarse con medios que superasen la formación o la transformación de la personalidad del médico.

Aunque de una forma un poco artificiosa, puedo dividir mi carrera profesional en cuatro periodos de tres o cuatro años cada uno.

El primero de ellos lo dediqué a la práctica de la psiquiatría clásica y destaca en él mi interés por la psicología. En el segundo, predomina mi propia formación psicoanalítica personal. El tercero se distingue por mi participación en diversos grupos de aprendizaje psicológico: dinámica de grupo, psicodrama y grupo analítico. Finalmente, en el cuarto periodo, me he dedicado a grupos de encuentro, de Gestalt, de bioenergía y de análisis transaccional.

Así pues, al principio, ejercía una profesión interesante con mucha vocación. Disponía de todo un arsenal médico: anamnesia, examen clínico, análisis biológico, investigaciones especializadas y medicamentos. Mi psicoterapia, por tanto, no se diferenciaba de la de cualquier médico, excepto que mi interés y mi voluntad me hacían ir un poco más lejos, en busca de un diagnóstico difícil. Dicho de otra forma, trataba de comprender el problema concreto del paciente, en lugar de obstinarme en catalogar a toda costa su enfermedad dentro de una categoría tipificada, e intentaba concentrar mejor la respuesta que podía darle.

Como profesional, al principio me limité a un nivel de tipo clásico: el enfermo me exponía su problema y yo trataba de darle alguna aclaración sobre la naturaleza de sus dificultades, utilizando unas explicaciones intelectuales, después de haberle hecho un interrogatorio para mayor seguridad, y finalmente le daba algunos consejos. Ésta es la primera etapa. Muchos médicos se quedan ahí y todos los psicoterapeutas hacen lo mismo al principio. Sin darme cuenta de ello, estaba siguiendo el «modelo médico» o

«medicina personal». Puedo definirlo de esta manera: el paciente adquiere una enfermedad provocada por un agente externo; esta enfermedad se puede identificar por unos síntomas, se cataloga con un diagnóstico y se justifica con un tratamiento para eliminarla y restablecer el buen estado de la salud que había anteriormente.

En la segunda etapa, mi formación psicoanalista me llevó a practicar la psicoterapia. Trataba de adaptarme, en lo que me era posible, a las ideas recibidas y al ejemplo que me ofrecía mi analista. En este tiempo pretendía administrar la psicoterapia como una técnica, un medio de acción, un tener algo externo, que no formaba parte de mí. Este molde psicoanalista predominaba en los primeros grupos que dirigí: me manifestaba neutral, convencido de poseer una cualidad especial. Sin embargo, poco a poco, fui dándome cuenta del carácter impersonal de esta opción: es posible que influyese en ella mi miedo a explicarme libremente delante de los participantes. Imitaba un comportamiento, dentro de mi ignorancia; pero durante este periodo no tenía a mi alcance otro ejemplo y mi evolución era todavía insuficiente para permitirme ser yo mismo simplemente.

Además, seguí aplicando el «modelo médico» en mi práctica analítica. Durante este tratamiento más profundo, basado en la transferencia, el paciente explicaba las dificultades que tenía en el exterior. Yo le recalcabam la naturaleza del contacto que establecía conmigo, al mismo tiempo que suponía, y se lo decía así a él, que se podían aplicar las mismas observaciones a las experiencias por las que había pasado anteriormente y que le habían resultado una causa de conflicto en su vida real. Hablábamos de lo que ocurría en otro sitio, pero también abordábamos el aquí y ahora en la transferencia. Este avance ya era importante. Sin embargo, se suponía que el lazo que nos unía dependía completamente

del enfermo, puesto que yo era neutral. Sin darme cuenta, influían en él mis actitudes, mis palabras. He necesitado varios años para llegar a la realidad. Empecé a tomar conciencia de ello al percatarme de que la relación que establecía el paciente conmigo no era igual que la que tenía con otros miembros de algún grupo o con otros terapeutas. Este modelo médico empezó a parecerme cada vez más estéril, falso y embarazoso. Sólo había una relación simbólica y yo, si representaba algo o era algo para el paciente, no llegaba a ser tampoco una realidad con la que se puede entrar en contacto.

El tercer periodo de mi evolución corresponde, sobre todo, a mi iniciación en la dinámica de grupo y el psicodrama. Desde este punto de vista, se considera que, por su comportamiento espontáneo y su forma de hablar, los participantes tienden a reproducir aquí el tipo de relaciones que tienen fuera, con sus perjuicios y beneficios. El trabajo en grupo pretende abordar estas dificultades, para conocerlas mejor y evitar que se repitan después. A lo largo de estas reuniones, las personas se sientan formando un círculo y sólo se expresan con palabras.

El psicodrama está basado en el mismo principio. Es un método más activo y no utiliza sólo palabras, sino también la expresión de todo el cuerpo, con representaciones en las que sus mismos protagonistas ponen en escena los conflictos que han vivido fuera. Los demás interpretan los papeles secundarios: esposa, padre, jefe... Poco a poco se movilizan psíquicamente y se unifican los sentimientos.

Por entonces, viví más a fondo mis relaciones con los compañeros de grupo. Me di cuenta mejor de las consecuencias que producía en mí el trabajo terapéutico. En el ámbito profesional, me sentía cada vez más «terapeuta». Si en la etapa anterior me parecía que «hacía terapia» distribuyendo

algo que yo tenía, en esta ocasión cada vez tomaba mayor conciencia de «ser terapeuta».

Cada vez era menos partidario de poner al paciente en el diván, colocarme detrás de él y aplicarle una «técnica». Sentía más marcada la sensación de ser yo mismo, convencido de que la neutralidad, por muy bien intencionada que sea, no es más que un señuelo, en el doble sentido de la palabra: primero te atrae y luego se convierte en una trampa, una ilusión en la que uno se deja atrapar.

Con el paso de los años, observo que cuanto más cómodo me encuentro en el grupo y me expreso con más libertad, de una forma muy personal, mayor tendencia tienen los participantes, por su parte, a abrirse con franqueza y espontaneidad.

Al psicoterapeuta y al director del grupo se les plantea el mismo problema: ¿cómo puede administrarse a sí mismo en función de su propia individualidad? Puede dirigir muchas técnicas, pero sólo le serán eficaces las que estén en armonía con su personalidad o las que haya podido asimilar. Cuanto más se limita uno a su papel (padre, cónyuge, terapeuta...), hay menos eficacia, y cuanto más se actúa como sujeto, más se convierte uno en un compañero vivo y eficaz.

El psicoanalista afirma que la mayoría de los problemas de la personalidad nacen de una relación defectuosa con algún miembro importante de la familia durante la infancia. Participando en grupos de información, he llegado a saber que estos problemas no se repiten de la misma forma en dos interlocutores distintos. Estas perturbaciones psicológicas nacen de una relación defectuosa entre dos individuos y vuelven a reproducirse generalmente en situaciones análogas, aunque de forma distinta, en función del comportamiento autoritario, afectuoso, distante... del compañero

actual; más aún si este comportamiento entra en resonancia: sumisión-dominación, por ejemplo. En este sentido, yo estoy también persuadido de que estos conflictos deben resolverse dialogando con el terapeuta o con el grupo.

La cuarta fase de mi evolución empezó repentinamente a los cuarenta y un años, mientras participaba, en Londres, en unos grupos de Gestalt y bioenergía. A partir de aquel momento es cuando pude desarrollar mis aptitudes para el trabajo en grupo: terapia o formación psicológica para médicos, enfermeras, asistentes sociales... Entonces me di cuenta de hasta qué punto la ayuda de los libros y las conferencias era para mí cada vez más restringida, en comparación con la rica enseñanza que tanto abunda en estas reuniones de profesionales o pacientes. Antes me parecía que estaba llegando al techo de mi conocimiento y mis posibilidades; pero después seguí siendo capaz de aprender por mí mismo y comunicar a los demás mis observaciones, bien sea como paciente o director de un grupo de formación, como terapeuta o como director de mis propios grupos. Por primera vez, de forma clara y consciente, he llegado a tener plena certeza de que podría descubrir en la vida, y por mí mismo, lo que antes buscaba en vano en los libros o en el maestro.

Los grupos de encuentro, por una parte, y mi práctica de la psicoterapia familiar, por otra, me han ayudado a abandonar por completo el «modelo médico» de una «enfermedad» que hay que erradicar y una medicina dirigida a «una persona»: el paciente. Efectivamente, los grupos de encuentro me han enseñado a cultivar una relación verdadera, no simbólica, entre dos personas y, después, entre un paciente y yo. Cuando me llega un niño a la consulta, no pienso que tiene una enfermedad de nervios, ni problemas en el colegio, irascibilidad, etc., que haya que eliminar.

Para mí, es el depositario de un síntoma, testimonio de un malestar en el seno de una familia, bien sea entre los padres o entre éstos y el hijo. Muchas veces los veo a todos juntos, para buscar los problemas en el origen de la patología e introducir los cambios de conducta que puedan mejorar la situación. De aquí he pasado a un enfoque de la medicina basado en la relación entre «dos personas», que se reconocen entre ellas. A partir de aquí, el médico no debe anularse, sino que ha de actuar con sus propios sentimientos para ayudar al enfermo a marchar por el camino de la terapia.

En lo sucesivo, después de un periodo en el que «hacía terapia» como si repartiese algo que «yo tenía», empecé a sentirme terapeuta, como algo que «yo era» y, en esta ocasión, «yo estaba en terapia con». Efectivamente, la acción conjunta de los médicos, los pacientes y yo les hace superarse y, a su vez, repercute también en mí. Al final, llegué a lograr una auténtica identificación con ellos, hasta el punto de que, al terminar el grupo, noté en mí un cambio importante.

Todo ese vuelco de la personalidad se ha beneficiado de mi encuentro con diversos líderes americanos, especialmente en California, y de mi descubrimiento de la nueva educación o de la psicología humanista de muchos grupos de encuentro de Gestalt, de bioenergía y de análisis transaccional.

Me es muy difícil dar una definición exacta de estas escuelas diversas. En el grupo de encuentro¹ la dinámica de grupo se mantiene en su lugar y la atención se concentra en el encuentro real entre las personas, aquí y ahora. Hay en ello una expresión de los sentimientos más emocional, en

1. Para el proceso interno del encuentro, puede ayudarte Carl Rogers, con su obra *Los grupos de encuentro* (Éditions Dunod). Para los ejercicios, es mejor consultar a Jacques Durand-Dassier: *Groupes de rencontre-Marathon* (Éditions de l'Epi).

detrimento de la dimensión intelectual, de la comprensión, del porqué. Son muchos los ejercicios que se pueden poner en práctica.

Inventada por Fritz Perls, la terapia Gestalt es una idea existencialista. Utiliza la terapia individual y diversas técnicas de grupo, para llegar, por medio de un juego de representaciones, a evocar y explicar la existencia del individuo en el presente. Este sistema se combina, con frecuencia, con la bioenergía. Hace mayor hincapié en la manifestación de los sentimientos, de las emociones y de los deseos reprimidos, sirviéndose de la expresión corporal, los ejercicios respiratorios, el contacto físico, etc. El cuerpo produce una energía fundamental, que se manifiesta a través de las emociones y la musculatura. Todo problema neurótico tiene su contrapartida corporal. Abordando esta dimensión psíquica, se puede conseguir el dominio de la personalidad perturbada.

El análisis transaccional trata de esclarecer y modificar las transacciones, las interacciones entre los individuos, para finalizar en unas relaciones más sanas. La personalidad es la resultante de un funcionamiento más o menos armónico del Yo: el Padre, registro de las prohibiciones y obligaciones que se inculcan durante la infancia; el Adulto, que es la parte racional que piensa los pros y los contras antes de decidir y que, normalmente, es la que manda, y, finalmente, el Niño, que aglutina el mundo de los sentimientos, de nuestra espontaneidad, de nuestra propia creatividad. El análisis de las transacciones trata de reducir el retraimiento, el aislamiento, los rituales («buenos días, ¿cómo estás?»), y evitar los juegos destructores (el de la víctima y el perseguidor) así como favorecer las actividades satisfactorias, sobre todo la intimidad, es decir, la relación abierta, sin prohibiciones, lo más frecuente posible. Este

modelo fue creado por Eric Berne, antiguo analista como Fritz Perls, ambos decepcionados por la lentitud del método analista.

He participado con frecuencia en grupos distintos, con la euforia del descubrimiento. Aprendí así a conocer otro tipo de dirigentes. Éstos, despojados de sus contratransferencias o, mejor aún, conscientes de su presencia, reaccionaban de forma auténtica y personal ante los miembros del grupo. Evitaban la interpretación psicoanalista, simple medio de defensa, y explicaban sus apreciaciones positivas y negativas, a veces con cierta violencia, permitiendo la evaluación de lo que se producía con esta interacción. Cada vez he tenido más claro lo importante que es no precisamente introducir una teoría o una técnica en el funcionamiento del grupo, sino vivir, sinceramente, de acuerdo con ellas, los propios sentimientos de una manera más cómoda. Desde entonces, como director del grupo, conociendo mejor mi contratransferencia por mi psicoanálisis y mi formación en grupo, puedo expresarle a una mujer mi irritación, preguntándome simplemente cuál es mi actitud para con los demás miembros. Puedo ser, además, el «primer participante», con capacidad para captar al máximo las emociones vividas y reflejadas.

De esta forma, al terminar una sesión, la gente se pone a contar sus sentimientos positivos o agresivos delante de mí, representado por una silla vacía en medio del círculo. Al tocarme a mí el turno, pude responder y afirmar que me sentía cada vez menos médico encerrado en un papel y que cada vez era más yo mismo, con mi tristeza, mi fuerza y mi calor. También pude decir que unos años antes, al empezar una reunión de este tipo, necesitaba ponerme mi «máscara de médico» para protegerme, mientras que ahora conozco

mejor mis sentimientos y puedo exponer libremente algunos de ellos.

Esta actitud contribuye a desmitificar al director fuerte, neutral e imperturbable. Es cierto que conservar esta ilusión permite a los participantes transferir muchas de sus cargas sobre el director, considerado a veces como un padre. Yo me presento más como una persona. Siendo yo mismo, aunque se da este fenómeno todavía, la gente puede darse cuenta mucho antes de que, tras esa imagen paternal, hay un hombre al que tienen acceso. Este sistema mejora la madurez y la autonomía del grupo.

También por aquella época se reducía la diferencia entre mi comportamiento laboral y mi vida privada. ¡Hasta tal punto estaba cambiando! Me sentía tan terapeuta en casa como en la consulta, al menos en el sentido de «estar en terapia con». Me era más fácil mostrarme tal como soy ante mis más allegados y era más permeable a la influencia que tenía sobre mí su modo de vida.

Además, me percataba de que algunos participantes, que no tenían de antemano ninguna formación especializada, llegaban a «convertirse en terapeutas» ante los demás. Podría resumirlo diciendo que uno se hace terapeuta curando. Estoy convencido de que la familia, el ambiente profesional o la amistad pueden ser causa de evolución o destrucción, dependiendo de que se cree una relación sana o perturbada. Sin duda, algunos médicos encuentran su vocación por la psiquiatría en el interés que ponen en sí mismos y en sus problemas. Creo que es una condición indispensable para hacerse terapeuta.

Hace algún tiempo, me sorprendió el comentario de una amiga que decía: «En el fondo, para ser terapeuta no hace falta mucho; basta con no juzgar a los demás y amar la vida». Esta afirmación es simple y profunda al mismo

tiempo, pero una conclusión así requiere años de trabajo paciente. En efecto, tiene que ser poco a poco como se llega a penetrar en el mundo interior de los demás, sin traumatizarlos, e, igualmente, se descubren las necesidades propias fundamentales y se satisfacen para apreciar la existencia. Estas dos cualidades son un preámbulo esencial para la práctica profesional.

Así pues, poco a poco, volví a la relación humana que tanto me atraía a raíz de mis experiencias juveniles, y, además, no me veía obligado a anular mi personalidad para ejercer mi profesión. Podía descubrirme a mí mismo como terapeuta y conocer con los demás contactos auténticos. Esta autenticidad recobrada es, posiblemente, la causa principal de mi satisfacción en mis actividades. Ahora, disfruto más trabajando en grupo con mis pacientes que juntándome con los viejos amigos, a quienes, además, veo menos que antes. Los encuentro raros y, al mismo tiempo, me doy cuenta de que estoy más cerca de los miembros del grupo que de ellos.

Al comparar esta forma de proceder, veo que el psicoanálisis recurre a numerosos medios técnicos que son útiles sin duda; pero reflejan muchos mecanismos de defensa. Desde que aprendí en un grupo de encuentro a mirar a la gente fijamente a los ojos, a tocarla, a expresar mis sentimientos, mi afecto, cólera, desagrado, etc., el diván del psicoanálisis empezó a parecerme, con más claridad que nunca, el parapeto donde el terapeuta evita el enfrentamiento angustioso de las miradas, la verdadera relación, el contacto físico y la auténtica manifestación de las emociones. Perls aseguraba que a Freud le daba miedo tener a la gente cara a cara y que, usando el diván, se atrincheraba detrás del paciente. Su miedo se ha convertido en una norma. En un grupo de encuentro o de Gestalt, se puede gritar, dar

golpes o llorar, y he encontrado en ellos más interés y eficacia terapéutica que en darle vueltas a la ley de la prohibición de entrar en acción, defendida por el psicoanálisis.

Todo está ya dispuesto para explicaros cómo he llegado al *Kibboutz* de la Gestalt y a mi terapia por la vida en común, en VER CLARO.²

«VER CLARO» evoca un proceso que figura en nuestro método de trabajo; «VER CLARO», dentro de una relación entre el cuidador (médico o enfermera) y el paciente; «VER CLARO» en la gestión terapéutica, que consiste en averiguar las necesidades insatisfechas y satisfacerlas debidamente. En efecto, nosotros trabajamos en dos direcciones: por una parte, con los profesionales de la medicina, por medio de grupos de formación psicológica, centrados en las relaciones médico-enfermera/enfermo, y, por otra, con toda persona que, sufra o no, quiera desarrollar su personalidad y vivir mejor.

Mis primeros grupos vespertinos

A los treinta y ocho años, aproximadamente, cuando mi formación en dinámica de grupo, analítica y psicodrama me lo permitió, empecé a dirigir grupos de terapia una vez por semana. Yo seguía siendo neutral, comprensivo, «aséptico», con la imagen de un psicoanalista. Esta actitud era entonces mi único modelo, además de que me resultaba más cómoda. En realidad, me daba miedo de que se me criticase, de que me equivocase, de no estar de acuerdo con el resto de los asistentes, de que se me interpelase. No quería mojarme.

2. VER CLARO: Centro de evolución personal y de formación en Gestalterapia y medicina psicológica. Rue du Petit-Ry, 32, B-1340, Ottignies, Louvain la Neuve.

Poco a poco, gracias a los grupos de Gestalt, he podido sentirme más cómodo y establecer contactos reales, aunque sin descuidar las relaciones simbólicas que pudiesen surgir por parte de los aspirantes. Éstos pueden llegar a tener múltiples encuentros. Hablan de sus problemas externos, pero también cuentan sus sensaciones en el «aquí y ahora», dentro del grupo. Estas comunicaciones son polivalentes, multidimensionales. Los demás miembros se quedan de observadores y, después, entre todos, incluido el terapeuta, aporta cada uno la parte que puede para descubrir la causa de los conflictos denunciados. Sin embargo, si la reunión se celebra por la noche, especialmente si es en su mayor parte verbal y tiene poco contenido corporal, las ideas expuestas y los sentimientos son abstractos.

Los grupos residentes

Después, organicé grupos de residentes para los fines de semana. Éstos se acercan más a la realidad concreta. En esta ocasión, los participantes se separan del «mundo» durante cuarenta y ocho horas, en una especie de islote cultural. Desde la tarde del viernes hasta la del domingo, comparten vida de comunidad y abordan sus relaciones recíprocas y los problemas que padece cada uno. Es un momento privilegiado, en el que uno puede «cambiar su vida», ensayar otros estilos. Los contactos están mucho más cargados de circunstancias reales: preparar la sala para las reuniones, dejar después cada cosa en su sitio, organizar la mesa para las comidas... Los periodos de descanso no se desperdician tampoco: allí se discute en cualquier momento, a intervalos, tomando un café o paseando en el jardín.

Hace unos años, me inscribí en un grupo de residentes de un mes de duración, organizado en Holanda por unos americanos. Se estudiaron diversos métodos. Teníamos mucho tiempo para el descanso, las discusiones y la vida de comunidad. Cada día se nos daba un nuevo trabajo: preparar la mesa, fregar los platos, limpiar los locales, hacer las comidas... En un entorno sencillo, desprovisto de confort, estos trabajos nos metían en el ambiente propio de la vida diaria, con sus momentos de entusiasmo, de decepción, de aislamiento o de comunicación. Este aspecto, unido a su prolongada duración, me parece esencial y, al mismo tiempo, una novedad. La relación simbólica que tanto se vivía no se veía menoscabada por el verdadero contacto que pudiésemos establecer con cada uno, por medio de las actividades diarias y de los múltiples contactos habituales, sino que, por el contrario, ambos se comparaban y se analizaban en profundidad. Esto nos permitía liberarnos del delirio permanente, escudo frecuente de un grupo analítico y verbal. En este último caso, ya no está tan claro el límite entre lo real y lo imaginario: ¿es que el otro es verdaderamente autoritario o es que yo tengo miedo? Un grupo de residentes como el que he descrito permite otra progresión.

Gracias a este seminario, descubrí el manual básico de la Gestalterapia, de Frederic Perls: *Reves el existence en Gestalt-terapie* (Editions de l'Epi, París). En la página 66 leí: «Hace dos años, dije que todo tipo de terapia individual estaba caduca e hice saber las ventajas de los seminarios. Ahora llego a la conclusión de que los seminarios y la terapia de grupo están también anticuados. El año que viene empezaremos nuestro primer *Kibboutz* de Gestalt... No hay ninguna separación entre los que asisten al seminario y los que lo dan; lo esencial es que el espíritu de la comunidad se elevará con la "terapia"... Será una experiencia de maduración.

Esperamos, por tanto, poder producir personas “reales”, personas que estén dispuestas a tomar posición, personas que tengan ganas de responsabilizarse de su vida».

***Kibboutz* de Gestalt o grupos de terapia por el trabajo**

Este texto de Perls traduce con claridad lo que yo sentía confusamente. Estaba lanzado. Me pasaba el día preguntándome: «¿Cómo enfoca Perls este trabajo y cómo puedo realizarlo yo mismo en Bélgica?».

Éstos eran los únicos materiales de que disponía cuando decidí levantar mi primer *Kibboutz* de Gestalt o grupo de terapia por el trabajo. Tal vez fuese yo el promotor para Europa. Desde esta perspectiva, llegué a entrever con satisfacción cómo combinar los contactos humanos muy intensos, que tanto aprecié desde mi paso por los movimientos juveniles y cursos de formación, con la considerable riqueza de los métodos de grupo. Yo podría restaurar al máximo las condiciones de la existencia cotidiana. Cada uno pondría a prueba su estilo habitual, por medio de las tareas manuales, la vida en comunidad y la dinámica de grupo. Igualmente, podría entrar en contacto con la materia de su propio cuerpo, con un conocimiento más cercano del funcionamiento natural del organismo en el campo. También podría encontrar momentos de relajación, de descanso, correr, preparar comidas, comer, dormir, cuidar la casa, organizar una fiesta en un clima abierto de libertad y comunicación. Además, el que así lo quisiese tendría acceso a ejercicios de encuentro y podría profundizar en su evolución personal.

Efectivamente, en estos grupos de terapia por el trabajo, el soporte concreto de los conflictos abordados es

considerable, tanto si se trata de la actitud mantenida en las actividades domésticas como de lo que vaya sucediendo en la vida en comunidad. El participante ya no puede conformarse con ver el problema que tiene en el exterior, sino que está obligado a tener en cuenta su comportamiento aquí y ahora, expuesto a la observación de los demás. Generalmente, el que tiene facilidad para hablar se encuentra en situación ventajosa, pero, con todo, en estos grupos es imposible estar con una máscara. Cada vez decimos menos «a propósito de» o «lo que convendría», y cada vez más «lo que es aquí y ahora». De esta forma, inclino más a los participantes a reflexionar sobre el paralelismo que hay entre los problemas que encuentran en su trabajo o en la vida familiar y el que ven en este momento en el trabajo de la vida en comunidad. Así, por ejemplo, muchos se dan cuenta de lo abrumadores que resultan para los demás, cosa que suponían de antemano, sin ser completamente conscientes de ello.

Desde el primer capítulo os he metido de lleno en el ambiente de estos grupos de una forma un tanto brusca. ¡Es cierto! En los dos capítulos siguientes hablaré de un modo más concreto sobre cómo el trabajo y la vida en comunidad ofrecen a los participantes la ocasión sonada de repetir, aquí y ahora y con frecuencia sin saberlo, los problemas que crean ellos mismos en su trabajo y en su familia. En una terapia normal, el individuo analiza las dificultades que tiene con sus compañeros, su jefe, su cónyuge, sus padres, sus hijos; pero sólo puede hablar de comportamientos conscientes. Los demás los ignora y, en realidad, son los que forman los verdaderos escollos. En ese caso, la terapia se ha truncado. Aquí, en cambio, el trabajo, y sobre todo la vida en comunidad, los ponen de manifiesto, hacen que salten a los ojos de todos. Se parecen a la vida de casa, pero esta vez podemos mostrarlos con claridad, firmeza y, al mismo tiempo, ternura.

Capítulo tercero

EL TRABAJO EN «VER CLARO» Y EN LA VIDA

Para VER CLARO, me sirvo del trabajo manual como herramienta terapéutica, a razón de cuatro horas de tajo por día, sobre todo cuando se trata de grupos de terapia de trabajo. También lo aprovecho igual cuando hablamos de permanencias individuales, aunque en este caso sólo una o dos horas al día.

Pero ¿cómo se pueden trasplantar las situaciones concretas de una tarea del grupo al trabajo de la oficina o la fábrica? ¿Cómo se pueden reproducir aquí los problemas que suelen producirse fuera? ¿Cómo se puede modificar la conducta para que las actividades profesionales resulten más agradables? Con estas preguntas quiero empezar el capítulo.

Algunos participantes se quedan una semana y otros dos. Me parece muy poco tiempo para que la situación llegue a organizarse espontáneamente: pronto se convierte en

una anarquía. Por tanto, propongo un ejercicio concreto, que podemos discutir entre todos en cualquier momento.

Una jornada de grupo de terapia por el trabajo: organización y espíritu

Todos los días, un equipo de dos personas se encarga de la compra y de la cocina. También se ocupan del cuidado de los locales que utiliza la comunidad. Los menús se fijan de antemano, elegidos desde el primer día por el responsable de la casa, teniendo en cuenta las peticiones que se le hacen, como haría una madre de familia.

De forma parecida, los trabajos se reparten por equipos, bajo la dirección de un jefe de equipo o contramaestre. Duran cuatro horas: desde las ocho hasta las doce. Todos los trabajos los coordina y dirige un jefe de empresa, que está a disposición de los demás todas las mañanas. Insisto en la semejanza que existe entre esta jerarquía y la que sirve de estructura a nuestro mundo diario. No pretendo introducir innovaciones en ningún sistema social, sino determinar la forma de reaccionar que tiene la gente ante una situación dada, lo más parecida posible a la realidad de todos los días.

En la vida real, al ingresar un trabajador nuevo en una oficina o una fábrica, se encuentra con un sistema ya establecido. Todo lo más que puede hacer es reaccionar para que cambie algo; pero casi nunca tiene ocasión de intervenir en la organización de sus actividades desde el principio. Así, en VER Y OÍR CLARO, es posible que, al cabo de unos días, el jefe presente un planteamiento menos formal, menos jerárquico. Esta opción es pocas veces satisfactoria. Veo con frecuencia en los que la siguen un temor a afirmar

sus responsabilidades y asentar su autoridad. En cambio, pienso que es importante para todos sentirse bien considerado y regirse por una sólida organización democrática. Cada contramaestre debe velar por que se cumplan las decisiones que se han tomado en común: no se trata de unas vacaciones en un campo de trabajo, sino de la iniciación a una vida responsable. En ese caso, la convivencia en grupo resulta, además, muy agradable.

Cada uno es responsable de sus obligaciones. Si alguien no cumple su tarea, es su problema, cualquiera que sea su estado de ánimo o cansancio. Es él quien tiene que denunciar la deficiencia y pedir que alguien le ayude o lo reemplace.

Éstas son mis recomendaciones al principio de un trabajo: «Por exceso de amabilidad corréis el riesgo de encubrir la insuficiencia de otro, con lo que le perjudicáis. Eso no quiere decir que no seáis serviciales y os ayudéis, incluso en lo material, pero siempre que cada uno sea responsable de lo que tiene encomendado. Aquí hay mucha libertad, pero no hay que confundirla con anarquía. Se puede hacer lo que se quiera, sin molestar a los demás ni descuidar las responsabilidades. Decir primero que “sí” y después no cumplir es algo que aquí no se tolera. Todas vuestras propuestas de organización, de horarios, de menús, etc., se pueden estudiar, criticar, discutir; sin embargo, una decisión adoptada por la mayoría no hay más remedio que respetarla».

Los jefes de empresa se eligen y se nombran para toda una semana. Recomendando esta función a los responsables de algún tipo de organización o también a los que tienen problemas con sus jefes: así podrán darse cuenta de lo que es el mando abierto a la crítica. Hay tres modelos típicos muy distintos: unos mandan de una forma muy autoritaria,

distribuyen responsabilidades y determinan las actividades; otros dan más importancia a la participación y buscan voluntarios, haciendo que entre todos se repartan las tareas que tienen que realizar; otros, finalmente, piden a los demás que hagan el trabajo, sin nombrar superiores. Cualquiera de estos esquemas se sigue de la forma más honesta posible y se discuten los resultados en la siguiente reunión.

Miguel, jefe ineficaz

El primer día, Miguel se ofrece como jefe de empresa. Se acepta su candidatura. Tiene un puesto medio en una sociedad importante. Uno de sus objetivos esenciales es observar sus dotes de mando y saber lo que piensan de él los demás. Espera recibir del resto de los compañeros las opiniones que no le dan en su empresa, donde es esquivo con los subordinados y, sobre todo, con los superiores. Se procura voluntarios para el puesto de jefe de equipo de los distintos trabajos. Hay tres hombres que le ofrecen sus servicios. Entonces, les digo a los contramaestres que nombren sus ayudantes: John elige a dos personas, que están de acuerdo, y espera que los otros dos salgan voluntarios. El primer día necesitamos atender tres oficios: jardinería, cocina y el menaje interior de la casa. En jardinería se requiere de seis a ocho personas para desbrozar, retirar unas losas de hormigón, cortar unos arbustos, cavar y cortar el césped. A partir de las ocho, ya están trabajando la mayoría de los participantes. Los trabajos especializados suelen hacerlos los más cualificados para ello y, generalmente, son los que en la vida normal se dedican a trabajos técnicos. Al principio hay muchas sonrisas entre estos intelectuales que juegan

a los obreros y cogen un pico y una pala. Las mujeres no resultan muy torpes y demuestran su pundonor, tratando de igualar a los hombres. Paquita, acostumbrada a mandar, les da ánimos, mientras que Juan, sacerdote secularizado, parece un poco irónico. John, que se dedica a la enseñanza, dirige el trabajo del jardín. Tiene espíritu de directivo y reparte las tareas de una forma clásica, pero tiene ideas claras y resulta realista y eficaz. Cuando surge algún problema, se para el trabajo unos minutos. Los antagonistas exponen sus ideas, discuten su actuación, deliberan, se ponen de acuerdo o no, llaman al jefe de equipo o al jefe de empresa y reemprenden sus actividades después de haber aclarado la situación. Todo se habla abiertamente, cara a cara. De esta manera, se exponen, debaten, aclaran y desdramatizan los problemas.

Dentro del edificio cambia un poco la situación. El trabajo de cada uno está perfectamente definido y el responsable lo realiza, bien sea solo o con la ayuda de otro. Por mi parte, llevo varios días arrancando con cuidado la pintura de la escalera, con lo que me doy cuenta de lo que es este trabajo. Otro se dedica a la limpieza, mientras que otro equipo pinta las paredes. Miguel va de un sitio a otro, observa con atención, da ánimos, ayuda. Hoy parece que todo marcha bien. Con el tiempo, la gente se conocerá mejor, reaccionará y se comprenderá poco a poco. Aquí se pueden reproducir todas las circunstancias de la vida normal: tomas de poder, jerarquización, organización, distanciamiento, enfrentamientos, problemas, sindicalización, anarquía. Cada caso es una oportunidad para conocerse mejor: decisión, libertad, responsabilidad, autonomía. Podemos darnos cuenta de quién se lanza, quién se esconde, quién domina, quién manda, quién ejecuta, quién habla, quién realiza, quién se despista, quién tiene miedo,

quién se asombra, quién alardea y después se cansa, quién hace demasiado poco, cómo se toman las decisiones y quiénes las inspiran.

Son muchos los que se quedan sorprendidos y descubiertos. En principio, se actúa como si sólo fuese cosa de hombres; pero muy pronto cambia la situación, debido a la reacción femenina. Después, todo se normaliza: las responsabilidades y las decisiones tienen más en cuenta a la persona que al sexo. Al principio, los participantes no se conocen y, por consiguiente, ignoran sus respectivas profesiones. La labor se hace más dura para algunos, especialmente para dos ingenieros que tienen puestos de jefatura en su empresa. Hay otros que normalmente se dedican a otros trabajos y se hacen enseguida con éste. En realidad, tan sólo hay dos personas que son obreros en la vida real; pero ahora, aquí, casi todos tratan de serlo o, por lo menos, parecerlo. Estos últimos se manifiestan como sujetos que dependen completamente del patrón, de una forma pueril, sin iniciativa ni espíritu de decisión y desprovistos de una verdadera inteligencia. Muchos actúan como si tuviesen que estar siempre pendientes de consejo del superior, antes de definirse por una posición. ¿Será ésta la imagen que tienen del obrero los empleados, directivos y profesionales liberales? Sin embargo, pronto cambia esta manera de ver las cosas. El comportamiento habitual reaparece de forma espontánea, con más o menos espíritu emprendedor, actividad, pasividad, dependencia.

Algunos empiezan fuerte y después se cansan; otros se consideran de vacaciones. Los hay también que no tienen ganas de trabajar y lo dicen abiertamente. Éste es el caso de Tania. Los demás le reprochan su falta de espíritu de trabajo en grupo, que va formando cuerpo poco a poco en la mente de cada uno. Pero ¿qué importa? Yo pretendo

reconstruir aquí una situación de trabajo que se parezca en todo lo posible a la realidad, con sus contrariedades, exigencias y responsabilidades, para ver después lo que pasa. Así se concreta de una forma cada vez más clara la necesidad de poner manos a la obra a la hora prevista, respetar las interrupciones que manda el jefe de empresa, evitar las discusiones demasiado largas. Estas contrariedades auténticas son imprescindibles para conocer las reacciones que provocan: agresividad como consecuencia de una frustración, amotinamiento, cansancio, distanciamiento, reclamaciones.

En otra ocasión, siendo de nuevo jefe de empresa Miguel, aplica el esquema de trabajo que se utiliza en su empresa: horario flexible, dejando que cada uno empiece cuando le convenga entre las ocho y las nueve de la mañana, con cuatro horas de jornada laboral y dos descansos de diez minutos para tomar café. Esta concesión de mayor autonomía produce un auténtico vendaval. Unos renuncian a este aumento de libertad; pero hay otros, al mismo tiempo, que lo aprovechan para pedir todavía más: trabajar dos horas, e interrumpir y reanudar el trabajo cuando les parezca bien, peticiones en las que nadie había pensado el día anterior. De hecho, la consigna se reduce a lo siguiente: cada uno debe trabajar cuatro horas de un tirón, sin interrupciones considerables. Pero da la impresión de que no se tolera bien un aumento de la independencia, pudiendo llegar hasta la anarquía. Al quedar de manifiesto la inquietud producida por un aumento de libertad, el grupo participa de lleno en esta experiencia que, es curioso, no se ha vuelto a repetir.

Luciano

Alto, delgado, pelo gris, gafas de intelectual, muy reservado, Luciano destaca un poco del resto del grupo. Da la impresión de que está fuera de su sitio. Parece algo incómodo. Es mayor que el resto y tiene un aspecto ascético. Es doctor en derecho y ocupa un tercer puesto en la central de un banco importante. Es una persona muy influyente y su presencia aquí me halaga. Su faceta burguesa aflora de vez en cuando, cosa que no me pasa, precisamente, inadvertida.

Sin embargo, Luciano no está contento con su trabajo. Ha sufrido depresiones en varias ocasiones. Sus compañeros de la subdirección general están en plan conciliador; pero para él son rivales en potencia. Aprovechando su ausencia, se han repartido el trabajo que él hacía y, a su regreso, le ha costado mucho volver a recuperar sus actividades. Se considera despreciado por su jefe, autócrata casi invisible, absorto en sus relaciones exteriores. De educación cristiana jansenista, según su propia declaración, Luciano ha llevado siempre una vida muy austera, especialmente a raíz de la muerte de su padre, cuando todavía era un niño. Primero se casó con una mujer por la que se sentía dominado, con la que no tenía unas relaciones satisfactorias. Su segunda compañera es Bernadette. Es más feliz con ella, pero no mucho. Ella es más fantasiosa, a veces jovial, a veces desagradable. No tienen hijos. Antes, Luciano era muy poco emprendedor: nunca hacía proyectos. La iniciativa del divorcio partió de su primera mujer. Él piensa que este final es un fracaso y se considera culpable. Ella, por su parte, le reprocha que no es el hombre perfecto y que no la satisfacía en lo sexual. Él estaba hundido después de esta separación. Entretanto, conoció a Bernadette; pero sentía cierto rechazo a iniciar una vida en

común con ella. Necesitó el apoyo de un amigo sacerdote para encauzarse por este camino. Bernadette frecuentaba ya mi consulta desde hacía muchos años y es quien le hizo venir. Luciano me confesó: «Quiero ser fuerte, vivir mejor los últimos quince o veinte años de mi vida, tanto en el ambiente profesional, donde quiero manifestarme más enérgico, como en el conyugal, que deseo que sea más armonioso, que tengamos unas relaciones más ricas y compartamos nuestros centros de interés».

Así es como he visto a Luciano en una decena de conversaciones individuales que hemos tenido en los últimos cuatro meses. Encuentro con él algunas dificultades. La importancia de su cargo me impresiona; pero este obstáculo se minimiza cuando lo conoces mejor.

Ante todo, Luciano piensa... y piensa y piensa, en lugar de sentir y vivir. Le da vueltas continuamente a su existencia, su relación con Bernadette, los conflictos que tuvo con su primera mujer, los problemas profesionales que tiene ahora. Discute mucho, de una forma muy reflexiva. A pesar de tantas consultas como hemos tenido, no he llegado a conseguir que manifieste sus sentimientos. Nuestra relación, aunque está llena de comprensión, no llega a encajar. Me parece muy intelectual, muy cerebral. Invitarlo a que participase en este grupo era para mí como decirle: «Ven a vivir, en vez de pensar». En esto se sobreentiende sentir, vivir y, en segundo plano, reflexionar sobre la nueva experiencia.

En circunstancias normales, a Luciano le resulta muy difícil manifestar sus sentimientos o dar su opinión sobre su esposa o su jefe, que le parece inhumano... «Nunca cambiará», dice. En lugar de analizarse a sí mismo, acusa a los demás y les atribuye y reprocha sus problemas, sin decírselo a ellos abiertamente. Espera que ellos cambien su actitud,

pero no trata de modificar la suya propia. Me parece que ahora ha dado un giro. ¿Va a dejar de pensar y empezar a sentir? Todavía sigue siendo muy cerebral. En el fondo, tiene una enorme dependencia de los demás. Cuando se marchó su primera mujer, él esperaba que volviese; pero cuando, después de cuatro años, se convenció de que no lo haría, cayó en una depresión profunda durante varios meses.

Al cuarto día de trabajo empieza a notarse más el cansancio. A pesar de mis consejos, muchos no se preocupan del descanso y llegan tarde a las comidas y a las actividades.

Esta mañana está Luciano de jefe de empresa. En la reunión de la tarde dijo: «Estoy satisfecho de los distintos tajos. ¡Olé el equipo de cocina! La comida estaba deliciosa y preparada a su tiempo. Creo que he resuelto los problemas de todos los equipos y, en mi opinión, todo ha ido bien. Me he pasado toda la noche sin dormir; no tenía miedo, pero me preguntaba qué podría ocurrir. No estaba muy conforme contigo, Juan (éste era el jefe del equipo de jardinería), y he preferido ocuparme de los trabajos que tú supervisabas». Juan lo interrumpió: «No me he dado cuenta. No te he visto como un jefe de empresa». Luciano continuó: «No veo que se avance quitando la pintura de la reja. Se va rápido con lo más gordo; pero hay que esmerarse en los detalles y ya está durando mucho». Tania añadió: «Es un trabajo muy pesado. ¡Yo estaba que me subía por las paredes y a ti te parece que no se avanza». Se notaba que estaba enfadada. Luciano continuó: «Sin embargo, el arreglo sigue bien su marcha, en general. Todo el mundo está de acuerdo en acabar lo antes posible». Entonces, le indiqué: «En el fondo, estás contento de tu empresa, pero ¿cuál es la opinión de tus capataces?». Juan se lanzó: «Pues bien, Luciano, daba la impresión de que tenías pánico: has tomado

notas, me has pedido información cinco veces esta mañana... Creo que si te hubiese hecho “brrrr” habrías echado a correr. No tenías ninguna seguridad en ti mismo».

¡La discusión se pone interesante! Interviene otro participante: «Mira, a mí esto me recuerda otro caso parecido. Ayer necesitaba el coche de Luciano y me dio un llavero con dos llaves. No me había separado treinta metros de él y se acercó a mí de nuevo para decirme cuál era la que tenía que usar, cuando yo mismo me hubiese dado cuenta. Lo veía inquieto, con una agobiante obsesión por los detalles. Yo, además, le dije lo que pensaba». Juan afirma que a él le ha parecido lo mismo. Luciano precisa: «Sin duda alguna, estoy más nervioso de lo que quisiera». Una mujer le dice que su cuerpo tiembla con sus escrúpulos, con sus angustias. Da la impresión de que está siempre pensando: «¿Me saldrá bien o no?». Luciano continúa: «Creí que iba a resultarme más cómodo». Juan insiste de nuevo: «Yo no te he visto seguro y lo que he hecho ha sido prescindir de ti y dar yo las instrucciones en el tajo». Miguel añade: «Yo te he visto también dominado por las circunstancias. Has aceptado la negativa de Tania a participar, sin decir una sola palabra. Podías haber dominado mejor esta situación». Juan continúa: «Hay dos mujeres que han estado trabajando de forma irregular y sin interés por lo que tenían que hacer. No has sido capaz de hacer que dejaran su comedia y eligiesen entre quedarse o marcharse. No te portaste como un jefe que sabe cómo hacer que su personal obedezca. Cuando se produce el desorden, la gente necesita una autoridad que la guíe. Me he dado cuenta de que dabas un vistazo por un lado y por otro y tenías prisa por retirarte». El jefe del equipo de cocina, inexorable: «Yo, Luciano, quisiera decirte simplemente que no te he visto. Me he dado cuenta de que eras el jefe de empresa cuando me lo

has dicho. En realidad, en la cocina no ha habido ningún problema que comunicarte; pero me ha molestado tu aire distante y altivo. Eras otro». Luciano replica: «Escucha. Tú tienes mucha influencia aquí. He tenido siempre excelentes relaciones contigo hasta este momento. Me molesta mucho oír que se me reprocha que no mantuviera mi puesto en un sitio u otro. Quieres ser sincero y eso, a pesar de todo, me molesta. Te equivocas, y tú también, Juan, por lo menos en un setenta por ciento. Sinceramente, estoy convencido de ello».

Una mujer había defendido varias veces a Luciano, fiel a su costumbre de salir en defensa de los hombres atacados, y pregunta si está equivocada en cuanto a la tensión que él ha tenido que mantener. Él le contesta que sí se equivoca. Juan no tira las armas: «Luciano, si piensas que todo el mundo se equivoca, el problema no está en los demás, sino en ti». Le concreto a Luciano que la divergencia entre la opinión que tiene de sí mismo y la que tienen los demás puede ser causa de conflicto. Lo reconoce: «Eso me molesta un poco, pero no mucho. Voy a confesarlo con franqueza. Tanto por parte de Juan como del equipo de cocina, no he notado mucho afecto, a mi modo de ver».

Interviene otro participante, que normalmente hace de jefe de empresa: «Casi todos vosotros os quejáis de que el jefe no es perfecto. Creo que adoptáis una postura completamente infantil, si queréis que el jefe compruebe la calidad de todo vuestro trabajo. En mi opinión, debe distribuir las tareas y dejar después que todo siga su marcha. Yo te comprendo, Luciano. Tú eres un tanto perfeccionista y temes no poder quedar a la altura que pretendes. Yo no necesito ningún controlador ni vigilante. Una vez repartido el trabajo, hago sencillamente lo que me corresponde». El jefe del equipo de cocina añade: «Sí, pero yo he hecho esta

ensalada con toda ilusión, la he preparado, la he aliñado, le he puesto su guarnición y, una vez hecha, me gusta que alguien la admire. Es mi orgullo de artesano. Esperaba esta reacción por parte de Luciano; pero sólo la he notado una vez. Me gusta que se me diga si está bien presentada, que se me diga que está buena. Yo soy un artesano, un solitario. Quiero un jefe que se dé cuenta de que está bien y he encontrado algunos que sólo saben decir: “Esto está mal”». Miguel lo mira: «Yo, cuando termino de hacer un plano, encuentro mi satisfacción en él y me complazco. No se me ocurre esperar que la gente venga a contemplarlo». Se levanta y se pone de rodillas delante de él, como un musulmán cuando hace sus oraciones mirando a La Meca. Todos ríen a carcajadas. Él continúa: «No quiero ser paternalista. Hay unos acuerdos y creo que cada uno debe asumir sus responsabilidades. No quiero estar haciendo juegos de galantería. Si esperas alabanzas, es cosa tuya. Si quieres algo concreto, arréglatelas como puedas. Yo siento un profundo respeto por la gente; pero, a mi modo de ver, el paternalismo no tiene nada que ver con el amor. Aquí, por lo menos, nos damos explicaciones; en la vida real no siempre es posible».

Al cabo de un rato, Luciano vuelve a insistir en que el trabajo de quitar la pintura de la reja está en punto muerto. Yo intervengo en ese momento: «Escucha, Luciano. Yo tengo una opinión muy buena de tu actividad y me parece que eres tú quien da pie a estas acusaciones. ¿No eres perfeccionista contigo mismo? ¿No estás tratando continuamente de ser más perfecto? Aparentemente, el móvil es loable; pero no logra el objetivo. Por lo general, con una actitud así, el sujeto se siente siempre con su ideal insatisfecho. Eso es una autotortura. Esta conclusión sirve también para los que buscan la perfección en los que los rodean. De esta

forma, una madre desea siempre lo mejor para su hijo y lo que éste hace le resulta siempre insatisfactorio. ¿No es eso un falso amor o una aversión encubierta para con su hijo y hasta para consigo misma?».

El perfeccionismo imposible

Pretender lograr el perfeccionismo conduce a un callejón sin salida, enarbolando el estandarte de lo que debe ser, como una verdad fundamental, y recriminando a los demás e incluso a sí mismo. Exige de los demás que coincidan en este ideal y, en caso contrario, los condena. El perfeccionista considera como fin una circunstancia jamás alcanzada y se sirve de la crítica para controlar y censurar al resto.

El perfeccionista se parapeta tras una máscara para supervisar tanto a los demás como a sí mismo. Se limita a una idea, a la que se apega, en lugar de analizarse a sí mismo y sus propias facultades. Su ideal le sirve de cobijo: en su nombre critica su comportamiento y el de sus compañeros. En su conversación se repite continuamente: «Yo debería... Tú deberías...». Se expresa como un padre. Como nunca está conforme, se deprime y, cuando se da cuenta de las debilidades de los demás, se hunde todavía más. «Tú te encontraste en esta situación, Luciano, cuando llegaste a convencerte de que tu primera mujer no iba a volver, lo mismo que te pasa cuando no dominas la situación o cuando Bernadette no se organiza a tu gusto. Si ves que el trabajo del grupo no va bien, no duermes, estás inquieto y te obsesionas con los detalles. Machacas sobre lo mismo, lo rumias y acabas agotándote.» Luciano había estado hablando de su esposa el día anterior. Lo dejó sin decir nada.

Ahora vive con Bernadette. Está pensativo y concentrado en sí mismo. Me da la impresión de que le estoy echando un sermón. Pasa el tiempo y le propongo que dejemos de hablar de ello por un rato para volver a coger el tema después. Cuando alguien recibe tantas opiniones en un momento, prefiero cambiar de conversación durante un rato para no agobiarlo.

Bernadette y su trabajo: todo el mundo es bueno, todo el mundo es amable

Era el último día de trabajo y ya estaban todos algo cansados. Algunos habían prolongado la fiesta de la tarde anterior hasta pasada la medianoche. Habían estado bailando y charlando. Teniendo esto en cuenta, hemos empezado el trabajo a las nueve, en lugar de hacerlo a las ocho. Muchos llegan tarde al desayuno. Al acabar la reunión de ayer, le dije a Bernadette, que hoy es jefa de empresa, que trabajaríamos una hora menos; pero ella no se lo dijo a todos y algunos estaban ya en el comedor antes de las ocho. Aunque le pedí que lo comunicase, el responsable era yo, que había tomado esta medida por mi cuenta, de una forma poco democrática. Lo único que pretendía era dar un respiro, teniendo en cuenta el cansancio general.

El día anterior, John había criticado a Bernadette: «Mira, Bernadette, ahora nos entendemos mejor, da gusto trabajar contigo; pero yo, cuando discuto algo, sigo haciendo mi trabajo, mientras que tú te lías a hablar y hablar y dejas de trabajar. Y, además, tus conversaciones duran a veces mucho tiempo. A mi modo de ver, no te matas a trabajar». Bernadette, que no es consciente de ello, cree que hace bastante.

Hoy es Bernadette la jefa de empresa. A la hora prevista, va a sentarse en el murete del jardín, esperando a Miguel y a John. Digamos que como por casualidad, los dos, cansados como los demás y con algo de mal humor, deciden que como obreros tienen que esperar en el comedor, después del desayuno, a que la jefa de empresa los mande al trabajo. En ese momento paso yo por allí y veo a Bernadette sentada con su cuaderno y su lapicero. Ella dice, con intención de que yo me entere: «Yo paso lista. Son las nueve y cinco y todavía no están aquí». Le pregunto: «¿Qué crees que debes hacer como jefa de empresa?». Esta decisión es difícil. Sus antecesores consideraban el tajo como el lugar de trabajo y el comedor como parte del domicilio. Por consiguiente, pensaban que no tenían por qué despertar a sus hombres ni hacer que se levantasen de la mesa con prisa, sino que bastaría con que se les dijese que estuviesen en su sitio unos minutos antes de la hora prevista para empezar el trabajo. Ahora, dando rienda suelta a su Niño libre o a su Niño travieso, Miguel y John pretenden que la jefa de empresa se encargue de dar instrucciones concretas a sus equipos.

En su situación actual, la actitud de Bernadette me parece un tanto provocativa: parece una maestra que controla la llegada de sus alumnos. Por fin, se decide a ir a buscarlos y se ponen a trabajar.

En la reunión, Bernadette comenta sus impresiones sobre los diversos equipos. Expresa su satisfacción por la organización, el desarrollo de todas las actividades y la labor de los jefes de equipo. Se produce cierto desorden en la conversación. Hablan muchos al mismo tiempo y el debate se convierte en un barullo. A Bernadette se le va de las manos el dominio de la situación: unos hablan, otros ríen... Parece que allí no hay jefe y la conversación resulta anárquica.

Los trabajadores dicen que la confusión que reina allí era una imagen de la organización del trabajo. Esta observación confirma mi opinión: el aquí y ahora es muchas veces el reflejo de lo que ha pasado antes en otro lugar.

Le indico esta similitud a Bernadette: fácil de mandar y dirigir, correcta y agradable tanto en el trabajo como aquí, no ha sabido establecer un verdadero contacto con sus compañeros. Evidentemente, no es consciente de este jaleo ni del embrollo del trabajo. Ahora descubre el fondo de lo que no va bien, especialmente el comportamiento de John, que la ataca y ridiculiza.

Karl: ahora sé lo que es ser obrero

Karl es un médico de cuarenta años. Su propósito al participar en este grupo es sentirse más cómodo, más en contacto con sus sentimientos, más de acuerdo consigo mismo. Utiliza un tono jocoso para describirnos su forma de vivir esta experiencia como obrero. Su explicación da una idea muy clara de las consecuencias de la desorganización de Bernadette: «Yo quisiera intervenir. No soy más que uno de los últimos, un no cualificado, uno de segunda división. A las nueve, nadie me había dicho cuál era mi trabajo y seguí esperando. Como ayer estuve cortando el seto, me dirigí al que estaba de jefe de jardín; pero él no sabía a qué equipo se me había asignado hoy. Entonces me dije: “¡Empezamos bien!”. En realidad, ni siquiera sabía que Bernadette era jefa de empresa. A las nueve y cuarto fui a preguntar a Andrés. Miguel y John estaban que botaban. Yo no estaba en su grupo. Yo, uno de los últimos, estaba impacientándome». Karl habla de una forma ingenua,

verdaderamente cómica. Todo el mundo se echa a reír por su forma de contar los hechos.

Continúa diciendo: «A las nueve y veinte veo que viene Bernadette toda sonriente y pienso: “¡Es curioso ver cómo un jefe de empresa sonríe cuando están inactivos tres hombres... y de los mejores!” —carcajada general—. Le pregunto: “¿Qué tengo que hacer yo?”. Ella pregunta entonces: “¿A qué equipo perteneces?”. Yo pienso: “¡Es sorprendente que un jefe de empresa no sepa quién forma sus equipos!”. Yo, que soy uno de los últimos, continúo: “Nadie me ha dicho nada”. Ella decide entonces: “Ven a ver el seto. Se necesitan allí hombres fuertes”. Yo la acompaño con toda sumisión —carcajadas—. Cuando llegamos allí, Bernadette pregunta al jefe de equipo: “¿Se necesita algún forzudo para cortar y recoger las ramas?”. Él responde: “No es indispensable, aunque puede hacerlo... Pero, Bernadette, ¿te has dado cuenta de que hay que meter las mesas, que está empezando a llover?”. Asisto anonadado al espectáculo». Algunos no pueden contenerse y se producen estruendosas carcajadas.

Me doy cuenta de que Karl habla de Bernadette como si no estuviese presente; pero, ante el tono jocoso de su explicación, no me atrevo a interrumpirlo y decirle que se dirija directamente a ella. Así que él continúa diciendo: «Entonces, Bernadette me manda que meta las mesas del comedor, porque está empezando a chispear. Todavía no se han quitado los servicios del desayuno. Me pide que friegue las tazas; pero no son las mías. Se trata de un material que han ensuciado los del servicio de cocina y son ellos los que tienen que ponerlo en orden. Entonces, mi muy querida y respetada jefa de empresa —carcajadas incontenibles— coge las tazas y hace el trabajo que corresponde al equipo de cocina, dándomelas a mí para secarlas y colocarlas. Yo,

estupefacto, contemplo la escena; yo, que soy uno de los últimos —carcajadas de nuevo—. Pregunto: “¿Qué tengo que hacer?”. Entonces Bernadette decreta: “Puesto que yo lo hago, tú también puedes hacerlo”. Yo estoy ya que me muero. Hace unos días estuve en el equipo de cocina; pero hoy no tengo nada que ver con él. Después, con su ayuda, meto las mesas del comedor. Cuando ya está colocada la última, pregunto a la jefa: “Y ahora, ¿qué es lo que tengo que hacer?”, a lo que responde: “¡Vamos a volver al seto!”. Cuando llegamos allí, preguntó al jefe: “¿Cómo vais?”. “Acabamos de terminar”, fue su respuesta». La risa es incontenible, más aún por la cara tan seria que pone Karl. Él continuó: «Entonces se produce una discusión que dura diez minutos. Tania se encuentra indispuesta —risas otra vez—. Quiere que alguien le traiga algo de beber. Son las doce menos cinco y la reunión del grupo empieza a las doce». El jefe de equipo interrumpe entonces a Karl: «No, eso no es exactamente así. Tania preguntó si teníamos sed». Karl coge otra vez el hilo de su narración: «Sí, llevas razón. Iba a ir alguien a buscar las botellas porque —dirigiéndose a Tania— tú dijiste que te gustaba más tomar un refresco en el tajo. Yo compartí tu opinión. A todo esto, estaba lloviendo. Estuvimos un rato parlamentando para decidir a quién le correspondía el trabajo de traer las cervezas, si a los obreros o al equipo de cocina. —Tania y Miguel se retuercen de risa; Bernadette se ríe también, aunque lleve la procesión por dentro—. Yo, uno de los últimos, estoy allí esperando y veo que mi jefe sigue a los demás. Los imito... y ¡oh sorpresa! ¡Todas las mesas están otra vez fuera y a pleno sol! —nuevas carcajadas—. ¡Entonces fue cuando vi claro lo que es ser obrero!!!». Y Karl, agotado, se apoya contra la pared. Todos se desternillan de risa y, después de unos minutos de carcajadas, la concurrencia aplaude al brillante

narrador, asombrada de verlo tan locuaz cuando hasta el día anterior había sido tan tímido y reservado. Tania comenta: «Pero, Karl, yo te he observado durante toda la semana en distintos trabajos y te comportabas siempre como un soldado de segunda». Sorpresa, evidentemente. Al atacar a Bernadette, ¿hablaba también de sí mismo sin darse cuenta? ¿Podía ser que lo que decía tuviese aplicación a los dos? Decía: «Me quedé sin sangre en las venas cuando vi las mesas al sol».

María, una psicóloga francesa, que al parecer no tiene problemas y trata de mejorar aquí sus relaciones al mismo tiempo que satisface algunas inquietudes profesionales, es la que coge ahora el relevo: «Bueno, yo también he percibido esa sensación de confusión. Al llegar al trabajo, me sentí como una emigrante que aterrizaba en un lugar fantasmagórico, en un desierto. He estado esperando que llegase el jefe. Pensando en la pared, me supuse: “Cuando llegue el jefe, ya tendremos tiempo de ponernos a trabajar”. Efectivamente, en ese momento me confirmó que no faltaba trabajo; pero, según iba para el tajo, me crucé con los que volvían y me dijeron todo lo contrario. Entonces me uní a los que estaban trabajando por allí. Hasta este momento me sentía desarraigada, sin pertenecer a nadie». Tania añade: «Sí, también yo, Bernadette, he compartido esta sensación de no pertenecer a nadie. Tú no me habías advertido de que el trabajo empezaba esta mañana más tarde y he ido, como siempre, a trabajar en el seto, esperando que llegasen los demás».

Todos tenemos nuestro punto ciego

¡Bernadette está abrumada! Se encuentra ante una dificultad para la organización que ella ignoraba. Normalmente trabaja con colaboradoras a su nivel. Juntas, forman un equipo muy agradable. En la vida normal, Bernardette no ocupa un puesto de mando y se queja de la inercia administrativa. ¿Es posible que tenga ella misma la culpa en parte o es que se encuentra con obstáculos que no puede vencer? Y todo esto sucede sin que se dé cuenta. En cualquier caso, aquí da la impresión de que ignora la confusión que, hasta cierto punto, ha producido ella misma. Si, a la hora de la verdad, la mayoría de los equipos han funcionado relativamente bien, se debe al automatismo que han adquirido en los días anteriores y a la buena voluntad de los participantes-trabajadores, en su mayoría bastante maduros y autónomos.

Yo llamo a situaciones como ésta el punto ciego, por el parecido que tienen con la zona de la retina de donde sale el nervio óptico, que no tiene células fotosensibles y crea en el campo visual una zona ciega que pasa inadvertida, sin producir ni siquiera una mancha blanca o negra. Esto se puede comprobar de la siguiente forma: tápate el ojo izquierdo con una mano, traza dos puntos en un papel y colócalo frente a ti. Mira fijamente el punto izquierdo con el ojo derecho y comprobarás que, a una distancia de veinticinco centímetros aproximadamente, dejas de ver el punto derecho. Esto se debe a que ha coincidido con el punto ciego de la retina.

Por comparación, llamo así a un fallo en el comportamiento de un individuo: él no se da cuenta, pero los demás sí que lo captan. Se trata de una característica que él ignora, pero que le conviene conocer. En efecto, los demás lo

han descubierto y piensan que él lo sabe también; sin embargo, al ignorarlo, el interesado puede pasar por idiota. Si los compañeros se ríen, puede dar la impresión de que está al corriente; si se le dice, acaba por comprenderlo, pero después de mucho tiempo. A esas alturas, el hábito se ha arraigado de tal forma que es difícil deshacerse de él: queda marcado como un lunar en la piel.

En grupos así, los puntos ciegos los descubren los demás participantes. Insisten sobre ellos en varias ocasiones y diversas circunstancias. Así, pues, Luciano se consideraba un poco meticuloso, organizado y muy responsable. John, en cambio, no se daba cuenta de que se quedaba paralizado ante las mujeres que se parecían a su madre. Miguel, por su parte, empezaba a descubrir que ocultaba su cólera detrás de la máscara de su sonrisa y, en realidad, era agresivo y mordaz. Bernadette se enteró de su desorganización, de la que Luciano, su marido, se quejaba desde hacía tanto tiempo; aunque también es cierto que cuando estaban juntos, ella podía disculparse acusando a Luciano de un exceso de meticulosidad. Entonces se anulaban sus defectos complementarios y cada uno se daba cuenta del punto ciego del otro, mientras seguía sin enterarse del suyo propio.

Ronald Laing ha escrito acertadamente sobre este tema en su libro titulado *Nudo*, publicado por Ediciones Stock. Utiliza otros términos:

ALGO QUE NO SÉ...

Hay algo que no sé y debería saber.

No sé qué es lo que no sé y, en cambio, debería saber, y noto que parezco estúpido si parece, al mismo tiempo, que ni sé ni tengo lo que sé.

Sin embargo, doy la impresión de saberlo.

Es una prueba para los nervios porque no sé qué es lo que tengo que fingir que sé y, por consiguiente, aparento saberlo todo.

Noto que tú sabes lo que yo debería saber, pero no puedes decirme qué es porque no sabes que yo no sé qué es.

Tú sabes lo que yo no sé, pero no sabes que yo no lo sé y no te lo puedo decir.

Hará falta, pues, que tú me lo digas todo.

Tania, mujer protegida

Cuando le toca el turno a Tania, pide que se le hable de un problema: «A mí me gustaría volver a hablar de mi trabajo de ayer. Yo estaba con vosotros: contigo, Miguel; contigo, John, y contigo, Karl. Estaba en compañía de tres hombres y me encontraba en una situación muy cómoda. Los tres estabais muy amables conmigo. Pero, aunque me producía cierta satisfacción, en el fondo me sentía molesta. Pensaba que si un hombre está demasiado amable conmigo es porque me considera como a un niño. Creo que en la vida normal esto me hubiese irritado; pero no fue así, porque, al fin y al cabo, reinaba un ambiente muy afectuoso. Me parece que hubiese reaccionado diciendo: “Déjame en paz. Déjame que haga este agujero como me dé la gana, porque soy capaz de hacerlo”. Eso es, Miguel, lo que te hubiese contestado en una ocasión normal; pero ahora me doy cuenta de que es algo que sale de mí, ¿comprendes? Después, me dijiste: “Ten cuidado. La tabla que vas a tirar tiene clavos todavía”. Te respondí: “Escucha, Miguel. Ya no soy una niña. Los he visto”. Cuando tenía alguna dificultad, aceptaba que se me ayudase. Después de darte cuenta

de lo mucho que me gustaba que se me considerase como a una niña».

Interviene Miguel: «Escucha, Tania. No se trata de gentileza ni de una actitud paternal, sino de que tengo bastante experiencia en accidentes de trabajo y sé lo que hay que hacer y lo que hay que prever de antemano». Y, dicho esto, se embarca en una larga serie de detalles técnicos, como al principio de la semana. Se lo advertimos y, afortunadamente, deja de hablar muy pronto. Sin embargo, continúa diciendo: «Hice todo lo posible por que terminases unos trabajos y te expliqué cómo hacerlos». Tania replica: «Sí. Entonces pensé: “¡Qué alegría da que alguien se ocupe de ti!”. Yo era muy torpe y me consideraba incapaz de hacer el trabajo. En el fondo, cada vez me doy más cuenta de que me pongo en situaciones en las que se me protege demasiado. Es algo que no soporto, especialmente si se trata de un hombre de mi edad, poco más o menos, y yo lo considero superior o trata de imponerse. En fin, todo esto lo considero muy importante y con ello comprendo mejor lo que me pasa en la calle».

Efectivamente, en su trabajo Tania estaba siempre mandada por hombres. Soportaba bien a su jefe, porque había entre ellos una diferencia de edad considerable; de no ser así, se hubiese producido entre ellos alguna rivalidad y se hubiese encontrado con los mismos problemas que ha tenido en los distintos puestos que ha ocupado en varias empresas. Ella se da cuenta perfectamente, pero no ve clara la concatenación de los acontecimientos. Ahora lo comprende todo mejor; sin embargo, ¿podrá cambiar?

Los problemas de Luciano, Tania, Bernadette y, en cierto modo, Miguel son ejemplos típicos de los que hasta ahora la terapia individual ordinaria no había logrado hacer que apareciesen con toda evidencia. Yo los había conocido

a todos ellos en consulta individual y nunca imaginé que su problema estaba donde se descubrió en el grupo. Tenían en común la tendencia a recriminar a sus superiores. Suponía que tanto sus jefes como sus compañeros podrían tener quejas de ellos o lamentar su conducta en el trabajo; pero no podía pasar de ahí. Una terapia de grupo por sesiones, o incluso de un fin de semana, tampoco hubiese puesto de manifiesto este escollo. Los tres estaban dotados de un lenguaje fácil, claro, comprensible, inteligente. En las conversaciones individuales, y especialmente en las de grupo, la facilidad de palabra ayuda mucho. El proverbio francés que dice «al pie del muro se conoce al albañil» se cumple aquí como en cualquier otro sitio.

«Producir» personas felices, autónomas y responsables

A veces me pregunto: «¿Qué estoy haciendo en mis grupos terapéuticos con miras a realizar un plan más amplio, en beneficio de la sociedad, de la que todos somos miembros?». Mi respuesta inmediata es: «Creo que estoy formando personas felices, autónomas y responsables». Frederick Perls concretaba: «En el *Kibboutz* de la Gestalt esperamos poder producir personas “reales”, personas que estarán dispuestas a tomar posición, que estarán deseosas de asumir la responsabilidad de su vida». Mi opinión se une a la suya en lo que atañe a la responsabilidad, que debe ser una de las características más importantes que diferencien estos grupos de los demás. Sin embargo, como la duración de la permanencia en el grupo varía de una a tres semanas, soy consciente de que es un periodo muy corto frente a toda una existencia. Por eso, pienso facilitar a los

participantes el acceso a una vida más cómoda, más autónoma y más responsable.

La sociedad crea la dependencia

Hace tiempo, estaba viendo la televisión con mi padre y salieron dos escenas que me llamaron la atención. La primera representaba a unos parados, que se reunían para respaldar a un comité que tenía que discutir unos problemas producidos por su situación y encontrarles una salida. Con gran asombro, vi que no se trataba, ni mucho menos, de buscar trabajo ni de crear o aportar una respuesta a la necesidad fundamental del hombre de sentirse útil. No, ni mucho menos. El comité pretendía, sobre todo, descubrir en los demás la causa de sus males y que les diesen la solución de sus problemas. La reunión se centraba, casi exclusivamente, en reivindicaciones contra la sociedad y, en especial, contra el gobierno, considerándolo como un padre que debía resolverlo todo y contra el que se revolvían. Ya hablaré de ello. La segunda secuencia era una manifestación de agricultores contra los dirigentes, con motivo de una sequía prolongada. Querían cobrar unas indemnizaciones. En esta ocasión, esta gente, enfrentada a una calamidad natural, veía en los demás la causa de sus desgracias y pedían indemnizaciones. Yo le pregunté entonces a mi padre, que era agricultor al igual que su padre y su abuelo, qué hubiera pasado cincuenta años antes. Durante la sequía de 1911, los granjeros vendían la mantequilla a un precio más caro. El resto de la población no protestaba mucho contra esta subida, que trataba de compensar en parte la pérdida de los campesinos. Ahora no pueden hacer lo mismo porque los precios están bloqueados, con lo que se

producen estas manifestaciones contra un Estado que congela los mecanismos más simples de equilibrio. El Estado tiene que abonar unos subsidios, que no subirán a más de la mitad de las pérdidas, mientras gasta mucho más en pagar los sueldos de todo el personal del ministerio, inspectores, etc., para que se encarguen de fijar y abonar el importe de las indemnizaciones. Además, en 1911 los granjeros tenían más autonomía que ahora en lo material: reducían sus gastos extraordinarios y vivían el invierno siguiente casi en autarquía. No se quejaban.

Al terminar estas dos secuencias, empecé a pensar en que esta sociedad a la que pertenecemos está haciendo que la gente dependa cada vez más de los dictámenes de la autoridad suprema: el Estado. Éste, cualquiera que sea su tendencia, tanto de izquierdas como de derechas, se muestra siempre paternalista. Lo acusamos en cuanto tenemos la mínima dificultad y le exigimos una solución a todo, mientras nosotros nos quedamos a verlas venir, limitándonos a protestar y reivindicar. La capacidad para atenernos a nuestros propios recursos es cada vez más limitada. Ahora los agricultores se levantan contra el Estado; a principio de siglo invocaban a Dios, no para echarle la culpa (porque Dios es bueno), sino para pedirle la lluvia. Para esto, rezaban, salían en procesión y hacían penitencia. Nosotros buscamos siempre en los demás, sea el Estado o sea Dios, una respuesta a nuestra impotencia. Hace poco, leía esta frase: «La gente debería tratar de trabajar, en vez de contar con el Estado para subsistir». Tiene aplicación perfectamente en nuestro tiempo; pero adivinad de quién es esta frase... Pues, sí, se trata de un deseo de Cicerón, pronunciado hace veinte siglos.

Fritz Perls asegura que el niño puede evolucionar y sobreponerse a la frustración o estar mimado. La última

situación (estar mimado) pueden producirla los padres, atendiendo todas las peticiones de su retoño, hasta tal punto que se le facilita todo lo que pide, bien sea porque «papá no lo tenía cuando era pequeño» o porque son incapaces de privarlo de nada. Ahora bien, al faltarle las frustraciones, no ha llegado a sentir necesidades ni se ha visto obligado a movilizar sus propios recursos de realización personal. Si está acostumbrado a contar con los demás antes de contar consigo mismo, el niño corre el riesgo de manipular a todos los que lo rodean y apoyarse en los demás, en lugar de hacerlo en sí mismo. El proceso de maduración consiste en confiar en las facultades intrínsecas.¹ Creo que la sociedad se mueve en sentido inverso. El sindicalismo trata de liberar al hombre de la esclavitud del trabajo; pero amenaza con someterlo a su dependencia, buscando siempre la ayuda exterior, de una forma demasiado unívoca, en el patrón o el Estado, olvidando las posibilidades individuales.

Cuando tengo un grupo de terapia por el trabajo, pongo a la gente siempre ante sus responsabilidades. Si tienen miedo porque su padre era demasiado severo, no les permito que se amparen en este motivo, aunque sea real. Entonces, les digo: «Vuestro padre no está hoy aquí. Por mucho que sigáis echándole la culpa, no va a cambiar en nada». Les aseguro eso, aunque su padre sea la causa de su temor, lo que no siempre es cierto. Efectivamente, puede ser que en otro tiempo se haya mostrado alguna vez agresivo; pero ellos también, de una forma u otra, han decidido desde su infancia odiarlo y mantener esta posición en lo sucesivo para evitar tener que tomar responsabilidades y actuar. Si les dejo que divaguen buscando la causa y la causa de la causa de la causa de su comportamiento, estarán así

1. *Reves et Existence en Gestalt-Thérapie*, de F. Pearls, Epi, 1972, página 32.

eternamente, a veces algo más conscientes; pero siempre paralizados. Por tanto, yo les aconsejo que, en vez de preguntarse continua e incesantemente sobre la etiología y el por qué, busquen una salida que les aporte mayor autonomía. Éste es mi mayor deseo cuando, en grupos de este tipo, pretendo que la gente se haga más independiente y responsable. Si todo el mundo le echa la culpa de sus problemas a los demás, éstos, a su vez, harán lo mismo y hasta podrá darse el caso de que sea yo quien tiene la culpa de todo. Da la impresión de que todo el mundo se pone de acuerdo para culpar al vecino, con lo que somos más propensos a la frustración. Yo quiero evitarla aumentando la capacidad de iniciativa de los que participan en los grupos. Les insisto continuamente sobre lo importante que es que tomen conciencia de sus necesidades y los incito a que las satisfagan ahora.

¿Es que pretendo transformar el pesimismo del que necesita depender de alguien en el optimismo del independiente? En el fondo, comparo la vida con el continuo desequilibrio de nuestro caminar. La veo como una evolución que nos empuja a estar buscando continuamente una posición más estable. Al caminar, desplazo mi centro de gravedad en el sentido de la marcha y creo un desequilibrio que me obliga a poner el pie delante y avanzar. Cuando tengo las fuerzas justas o más de las necesarias, mi seguridad hace que se activen mis facultades. Si mi forma física me permite saltar una altura de un metro veinte, pero me da miedo ya un obstáculo de uno diez, es posible que no pueda saltar más que uno quince. En cambio, puedo lograrlo si, con un optimismo mayor aún, me lanzo convencido de que puedo saltar uno veinticinco. Evidentemente, si me sobrevaloro y trato de saltar un metro cincuenta, corro el riesgo de fracasar. Confiar en sí mismo antes de apoyarse en los

demás es una táctica que nos permite sentirnos más fuertes y salir de un apuro con más soltura. En caso de fracaso, siempre nos quedará la salida de recurrir a los demás. El optimismo realista consiste en confiar en sí mismo y en algo más. El pesimismo, en cambio, es no confiar en las propias posibilidades y tener necesidad de recurrir a los demás; confiar y apoyarse en ellos o en entidades cada vez más importantes: la familia, el entorno profesional, el sindicato, el Estado... Cuando no se tiene una seguridad personal bastante sólida, se llega a crearla: Dios, por ejemplo.

Teo y su sindicato

Hoy, Teo está descontento del trabajo. Protesta, pero los demás no le hacen mucho caso, por lo que forma un sindicato. En la vida real, es empleado. Quisiera ascender de categoría; sin embargo, no lo logra porque, según piensa él, sus superiores le tienen manía. Aquí, se ha granjeado algunos adeptos y simpatizantes, y ha logrado hasta que lo elijan presidente del sindicato; pero no logra organizarlo para sacar alguna ventaja en sus reivindicaciones, que indudablemente son justas: no trabajar con humedad en conductores eléctricos mal aislados, respirar menos polvo, etc. Varias veces, en la reunión del grupo de trabajo, grita a ton-tas y a locas: «La delegación sindical pide que la escuchen». ¿Intenta conseguir por este medio el puesto que no puede alcanzar de otra forma? Pone pintadas con sus reivindicaciones en las paredes y puertas recién limpias. Últimamente ha tenido que soportar la agresividad de casi todos. Se sirve de su sindicato para tener seguridad, para manifestar su disconformidad. No se ve con fuerza suficiente para ser él mismo, Teo, frente al grupo y al que lo dirige, con todas

sus emociones. Normalmente me ve como un padre y tiene hacia mí sentimientos que alternan entre la simpatía y la violencia. Se siente culpable de ello y esto, en parte, lo va destruyendo. Aquí, tal vez igual que fuera, la acción sindical se ve cargada de conflictos personales latentes, que acaban por anular el resultado positivo que se había propuesto alcanzar.

A lo largo de la reunión dirigida por el jefe de empresa, que es directivo en la vida real, Teo expone sus quejas durante diez minutos, los últimos que nos quedaban. El jefe de empresa, muy autoritario, se limita a comentar: «Ni siquiera me dejan tiempo para contestar». Esta respuesta, teñida de cierto desprecio, produce agresividad. Al día siguiente, el sindicato conoce horas de gloria. El ambiente está electrizado. El nuevo jefe de empresa, médico de medicina general, escucha también a la representación sindical durante diez minutos; pero interviene a cada momento para dejar claro que ha tenido en cuenta los deseos expuestos la víspera y ha puesto en marcha una mejora considerable en la seguridad en el trabajo. Con esto se alivia mucho la tensión entre el sindicato y la patronal. Entre todos, obreros y jefes, mejoran las condiciones de trabajo, mientras que el día anterior estos mismos trabajadores le exigían responsabilidades al patrón.

Esta serie de acontecimientos me ha hecho ver clara la naturaleza de los conflictos sociales. Se emitieron en esta ocasión dos mensajes simultáneos: uno explícito y abierto, que era la reivindicación, y otro oculto y sobreentendido, que era la irritación, la cólera. Ésta puede tener su causa en la actitud del patrón, hostil, despectivo, sordo ante las reivindicaciones o, simplemente, incapaz de satisfacer las exigencias sindicales; pero también podría estar en los trabajadores y, de forma más concreta, en sus representantes sindicales.

Efectivamente, algunos de ellos llevan a tal extremo su oposición a cualquier tipo de autoridad que no desperdician ocasión de menoscabarla. Es posible que este sentimiento tenga su origen en las primeras experiencias de relaciones con superiores: padre, madre, maestros... En cuanto al desprecio del jefe, puede tener su origen en un sentimiento de identificación con su padre o en su afán de dominio. De esta forma, se crea un tipo de tradición que hace que los descendientes de enemigos se declaren la guerra por unas razones rancias y oscuras, que se remontan a dos o tres generaciones precedentes.²

Juan: por culpa de los demás...

El trabajo dirigido por Juan distó mucho de ser un éxito. ¿Cómo se puede ser tan poco realista?! En la reunión le advierto: «Juan, el trabajo empezaba a las ocho y media, y te vi llegar a las ocho y veinticinco y meterte rápidamente en la casa. Yo, en tu puesto, por lo menos hubiese estado en el tajo antes de las ocho y media y, si fuese posible, antes de las ocho y cuarto. Teniendo en cuenta mi retraso, no me hubiese dado una vuelta por la casa». Juan me interrumpe: «Efectivamente, es cierto que llegué tarde; pero como aún había algunos sentados en el comedor, aproveché para ir a los servicios». Con esto, utiliza a los demás para justificar su actitud. Yo continúo: «No hay que fijarse en los demás, sino en el reloj». Beatriz interviene: «Yo estaba en el equipo de cocina y vi que te ponías una taza de café a las ocho treinta y cinco». Juan comenta: «De acuerdo. Llevaba cinco minutos de retraso, pero los dos primeros días llegué en

2. *Fuerza, poder y dominio* es el posible título de un obra en preparación. En ella desarrollo los mecanismos de poder y de dependencia en la vida privada, profesional y política.

hora y no había nadie en el trabajo; estaba desierto». En esta ocasión, recurre al pasado para justificar una situación actual. Yo sigo: «Sí, pero con esto sigues la marcha de los demás y dejas de comportarte como un jefe de empresa». Juan añade: «Estoy de acuerdo; pero no puedes impedirme que deje claro que los demás llevaban diez minutos de retraso». De nuevo vuelve a atrincherarse en los demás. Yo continúo: «Ahí está el origen de tu problema: en que buscas excusas y responsabilizas a los demás de tus actos o tus omisiones. Los jefes de ayer o anteayer no pueden, bajo ningún concepto, responsabilizarse de tu retraso de hoy. Tú te escudas en los errores de los demás». Juan añade: «Yo creo que todas las actividades seguían su marcha normal. El cuarto de hora que me he tomado no ha causado ningún trastorno. Los que tallaban la piedra y los obreros trabajaban bastante bien, ayudándose mutuamente algunas veces. He observado algunas vacilaciones entre ellos y el equipo de cocina. Denise ha llegado más tarde. Los otros dos se unieron al equipo de cocina sin que yo lo tuviese previsto».

Jorge se manifiesta así: «Yo quiero hablar. Tengo algo que decir. Yo era contramaestre de los que tallaban la piedra y no me encontraba cómodo. Tú, Juan, ibas y venías y dabas órdenes sin dirigirte a mí. Volví a verme como un obrero especializado. Estaba furioso. Denise y Corina estaban en mi equipo. Me di cuenta enseguida de que la primera tenía tarea en la cocina. En mi trabajo, no marchaba la cosa. Después desapareció Corina y tú le habías dado permiso sin consultarme ni comunicármelo. Además, me parece que has tardado en tomar el café más tiempo que los demás. Una vez más nos hemos vuelto a ver solos. Yo me dije: “Bueno, es el jefe el que ordena las cosas así”; pero ya estaba hartándome». Yo lo interrumpo: «Jorge, de todo lo que censuras ahora no dijiste nada en su momento. Creo

que no has actuado con responsabilidad y has permitido que Juan siguiese ignorando tus sentimientos y tu irritación». Éste reacciona: «Comprendo, Jorge, que te enfadases porque yo ocupaba tu puesto. Había cambios en los equipos; pero para mí todo marchaba bien. Después te llevé personal. Me olvidé completamente de que eras jefe de equipo. Es cierto que no te he pedido tu opinión. Te he olvidado; pero ha sido por una falta de respuesta por tu parte. Tú mismo has hecho que se te ignore como contra-maestre. He ido a ver a los albañiles tres veces y todo iba bien. Había obreros que tenían poco trabajo y te los mandé, Jorge. He ido también tres veces a la cocina. Mientras tanto, como no tenía un trabajo continuo como jefe de empresa, me he unido a tu equipo. ¿No habrías podido hacer un reparto y admitirme a tus órdenes?». Interviene Damielle: «Yo te enseñé una piedra muy bonita y me contestaste: “¡Dedícate a lo tuyo!”». Daba la sensación de que tenía que ser como una bestia: obedecer sin comprender nada ni tener ideas personales». Juan explota: «No se trataba de tener ideas personales. Esas piedras no eran tu trabajo, sino el de otros».

Teresa observa: «Me parece, Juan, que se te puede decir lo que sea. Tú encuentras siempre una explicación o una justificación y tu actitud me enerva. No escuchas y siempre encuentras razones suficientes para haber hecho esto o no haber hecho aquello». Juan responde: «En todo caso, se me ha irritado durante diez minutos con algo concreto y, después, es posible que haya molestado a algunos». Teresa continúa, impasible: «Veo que aceptas con facilidad que tu mal humor se vuelva contra los demás. Dices: “Se me ha puesto nervioso y allá vosotros con lo que pueda pasar”». Juan se inclina: «Sí. Puede que acepte que soy imperfecto y que no puedo superar todos mis defectos».

Una vez más, el trabajo pone su dedo en una llaga ignorada durante todo el año anterior. Por entonces, Juan participaba en un grupo regular de terapia que yo daba. En la vida normal trabaja en equipo; pero se encuentra en definitiva aislado. La situación seguiría siendo aquí la misma, si no se observasen, discutiesen y analizasen las actividades de todos los días para cambiar de conducta. No basta con indicarle su falta de realismo. Que sus compañeros de trabajo puedan confirmárselo a la vista de los ejemplos que se han observado por la mañana tiene mucha más importancia que todo lo que yo pueda decir y que cualquier crítica dentro del ambiente profesional; en esta ocasión no tiene más remedio que esconderse o defenderse. En VER CLARO, al cabo de varias sesiones puede abrirse y ser vulnerable sin grandes riesgos, pendiente siempre de sus propios sentimientos y de lo que opinen los demás. Juan ya había seguido en otro tiempo una terapia individual. Es inútil decir que este tipo de problemas no había aparecido con ningún otro medio y, por consiguiente, no estaba en manos de Juan cambiar nada.

Los que hacen un trabajo que no les gusta no introducen cambios en él

A algunos, como a Juan, no les gusta el trabajo que hacen aquí. Otros, en cambio, están contentos con él. Cada vez estoy más convencido de que hay una estrecha relación entre el placer y la iniciativa. Creo que los que disfrutan de sus actividades las crean continuamente por diferentes medios. En caso contrario, hay que soportarlas y vivirlas sin gran imaginación. El interés inspira el trabajo y le da vida. La indiferencia deja que se acumulen los problemas y

cunda el desánimo. Hay personas a las que les gusta su trabajo y hay otras a quienes no. Al cabo de los años, las primeras —como el médico de medicina general de quien hablé antes— están contentas y sus actividades han evolucionado; pero las segundas siguen decepcionadas y no han cambiado en nada.

Al médico que he mencionado le gusta raspar las puertas y paneles del primero al último día de la semana. Cambia muchas veces la forma de hacerlo, inventa nuevos métodos, pregunta a los demás, se adapta, a veces se preocupa demasiado, va rápido, se muestra eficaz, disfruta con su trabajo y suelen apreciarlo sus jefes. En la vida real, es creativo, ejerce siempre la misma profesión; pero de una forma distinta a como lo hacía hace cinco o diez años y está seguro de que en lo sucesivo seguirá introduciendo transformaciones.

En cambio, a Juan no le gusta su trabajo y no introduce en él ninguna mejora. Tiene pocas posibilidades de estar satisfecho en el futuro, aunque está buscando otras salidas. En realidad, no ha mejorado sus relaciones ni su situación en estos últimos años.

Tratamiento médico del cansancio

Muchas veces tengo la impresión de que el trabajo y el cansancio están íntimamente relacionados. Puede llegar uno a cansarse también como consecuencia de algún problema ajeno a la profesión.

Un día, Teresa estaba agotada. Nadie sabía que tenía una desavenencia fuerte, aunque pasajera, con un compañero. La noche anterior estuvo discutiendo con él hasta la madrugada y ha dormido muy poco. Se lo cuenta a su

contra maestre y le dice que quiere descansar en su tienda. Muy paternal, éste le ofrece su ayuda y le pregunta si quiere comer. A pesar de su negativa, le trae una taza de café y pan. Después, le dice a su marido que vaya con ella. ¿Quiere Teresa algo en particular? No. No necesita nada. Después de dar vueltas, el contra maestre viene a verme: «Teresa está cansada. ¿No tendrá una caída de tensión? Tú, que eres médico, podrías ir a verla». Le contesto: «Aquí soy un obrero. No pertenezco a su equipo. Además, si no me lo pide, ¿por qué voy a decidir por ella? Con eso le quitaríamos algo de su responsabilidad». Le aconsejo que hable con el jefe de empresa y traten de resolver el problema sin recurrir a la medicina. Al cabo de un cuarto de hora, viene el jefe de empresa: «No sé qué hacer. ¿No podrías venir tú a ver a Teresa, no como médico, sino como director del grupo?». Y yo: «Acepto ir a ver qué pasa; pero hasta ahora no estoy convencido de que eso sea lo correcto. Me temo que se le pueda dar una solución médica al problema». Teresa me confiesa que atraviesa una crisis, pero que no quiere decírselo a nadie, que se encuentra cansada y lo único que quiere es dormir. Se irrita con todo este movimiento y no pide nada más que tranquilidad. Se lo comunico al jefe de empresa y se acaba el problema. Al cabo de unas horas, Teresa ha descansado y vuelve al grupo.

En circunstancias normales, se habría llamado a un médico y éste le habría tomado la tensión y encontrado alguna anomalía o, lo más seguro, no; se habría visto más o menos obligado a recetar una medicina y, en caso de que continuasen o se agravasen los síntomas, habría seguido con una serie de reconocimientos y análisis, que en este caso estaban fuera de lugar. Se le habría dado al problema un tratamiento médico. Poco a poco, ella habría llegado a

convencerse de que tenía una enfermedad indeterminada y de relativa gravedad.

En nuestro caso, el riesgo de medicalización ha rayado varias veces los límites. Después hablé con el grupo y les dije que me parece mejor centrarse en el interesado y tratar de que diga lo que necesita, en lugar de adelantarse uno. Con una actitud así se le quitarían sus responsabilidades, es decir, se «irresponsabilizaría». Cuando el interesado puede explicar claramente lo que quiere, se está a tiempo de recurrir a sus propios medios o a los del entorno (descanso, relevo en el trabajo, una comida o una bebida reconfortante, etc.). Si, agotados estos medios, persisten los síntomas, entonces es el momento de recurrir al médico.

Después, Teresa habló ampliamente sobre el grave problema de celos que tenía. En esta ocasión se pudo ver claro el mecanismo del cansancio. Los que se quejan de estar cansados por culpa del trabajo son generalmente personas que suelen acostarse muy tarde, tras largas horas de charla, y no descansan tampoco después del almuerzo, aunque les apetezca. ¡Se recuperan más con la actividad que con el sueño! Casi siempre, son también aficionados al alcohol y al tabaco. Muchas veces, en vez de preguntar: «¿Por qué estoy cansado?», deberíamos pensar: «¿Qué hago para cansarme?» o «¿Qué hago para ponerme enfermo?». La primera opción considera el cansancio como un síntoma o una enfermedad; la segunda lo muestra como un proceso en el que el «yo» es el principal actor, generalmente inconsciente.³

3. Algunos párrafos de este capítulo se han tomado de mi artículo: «Et voilà un Kibboutz-groupe», *Acta Psychiatrica*, Bélgica, 1976, p. 617-631.

Capítulo cuarto

VIDA EN COMUNIDAD Y VIDA EN FAMILIA

Al crear estos grupos de terapia por el trabajo, he querido que éste me sirva como medio para que los participantes se descubran mutuamente y, sobre todo, se conozcan a sí mismos. En este sentido, no pretendo lograr la técnica ni la relajación que pueden producir las actividades físicas, especialmente para los intelectuales, cuando practican algún tipo de *hobby* o tienen ocupada la mente y el cuerpo en algo que aparte el pensamiento de los problemas. Estas diferencias de enfoque pueden ser válidas, pero yo me propuse no caer en la trampa de la terapia ocupacional, que todavía se emplea en los hospitales y los institutos psiquiátricos, y que pretende que la gente se ocupe en objetivos banales, con la esperanza de que van a ser más felices y van a tener menos tensiones... Esto puede dar resultado en el caso de deficientes mentales graves o de impedidos físicos, que a veces no tienen otra ocupación.

En VER CLARO, esta terapia tiene un significado completamente distinto: el trabajo no es una finalidad por sí mismo, sino un medio para desarrollar la conducta ante los demás, observarla y darse cuenta de hasta qué punto un participante reproduce aquí y ahora las alteraciones de comportamiento que sufre en la vida normal. Este tratamiento tiene en común con la ergoterapia, o terapia del trabajo, su analogía con la psicoterapia, o terapia por los medios psicológicos. Para hacerla más eficaz, procuro encontrar actividades reales, no imitaciones como pueden ser la cestería, el macramé o la pintura decorativa. Todo lo contrario. Busco las labores más ordinarias que me es posible, que sean simples y primitivas, y no tengan complicaciones técnicas, que estén al alcance de todos y, al mismo tiempo, sirvan de alguna utilidad para que puedan darse cuenta de la eficacia del trabajo de los demás: arreglos domésticos, excavaciones, albañilería, jardinería, cortar árboles, etc.

En una casa corriente

Al mismo tiempo, trato de crear una vida de comunidad que se parezca en todo lo posible a la realidad cotidiana. Mi casa es completamente normal, situada en una calle normal de un pueblo normal, y albergan en su interior unas relaciones humanas normales y unos contactos personales también normales. De esta forma, los participantes podrán encontrarse cómodos.

Si insisto en el aspecto normal del lugar es para que quede bien claro el contraste con una clínica. Aquí no hay nada que recuerde un establecimiento sanitario, limpio, higienizado, con una atmósfera fría y despersonalizada. He

puesto moqueta, cortinas de colores y cojines. Diseminados por todas partes hay carteles que recuerdan las principales ideas de las diversas teorías que se aplican: los juegos destructores, los estados del Yo, el ciclo de la satisfacción de una necesidad, las prescripciones antivida, el triángulo dramático (víctima, salvador, perseguidor), y he puesto una pizarra para dibujar o anotar las explicaciones. Se puede disponer de lecturas sobre diversos temas: revistas psicológicas, fragmentos de obras que tratan las dificultades más frecuentes, libros... También es posible utilizar discos y unas cincuenta casetes grabadas con numerosos ejercicios que se pueden realizar en solitario o en grupo: relajación, toma de conciencia, meditación, miedo a los demás, entrenamiento de la mirada, la escucha, el tacto, relajación sensorial, masajes, etc. Todo esto está recopilado en un catálogo. ¡Ah! Se me olvidaba la chimenea, que tanto gusta en las largas veladas de invierno. El comedor, también normal, tiene una mesa extensible y un armario para la vajilla. La cocina nos ofrece también bastantes sitios para dejar las cosas y una gran encimera de trabajo, agua caliente y fría, una cocina eléctrica, un frigorífico y un congelador. Al segundo día ya se encuentran todos como en su casa. El jardín da a una terraza de piedras donde, a la sombra de una pérgola, nos sentamos a comer cuando hace buen tiempo. También tiene una zona de césped, una piscina, que viene muy bien en verano, un terreno donde se puede jugar al balonvolea, al baloncesto y al tenis, y un huerto que da sabrosos frutos. Ésta es la casa normal donde yo trabajo.

Una terapia por la vida en comunidad: un día normal

Todos vivimos en esta casa, incluido yo. Me he preparado en ella una habitación y un despacho, y comparto la vida con los demás participantes. Cuando me propuse desarrollar un sistema de terapia por el trabajo, no esperaba que llegase a descubrir en la vida en comunidad unos efectos terapéuticos tan ricos. Es cierto que lo presentía, pero todavía hay veces que me asombro y voy de sorpresa en sorpresa.

Para darle más importancia al trabajo, he decidido organizar diversos tajos o grupos terapéuticos de trabajo. Sin embargo, para sacar más provecho de la vida en comunidad, he preferido una serie de estancias terapéuticas individuales. La gente se queda aquí de una a tres semanas, como término medio. Se levantan a las ocho o las nueve, desayunan y después, a las diez, asisten a una reunión de la comunidad, que dura hasta las once. En ella abordamos todos los problemas que podamos encontrar en la vida diaria. Es un rato muy intenso, en el que hablamos, prácticamente, de lo que ha sucedido en las últimas veinticuatro horas, en una reunión densa y apasionante. Después de esto, un voluntario, que es el responsable de la casa durante ese día, se encarga de distribuir los trabajos y cada uno se dedica a su labor hasta la hora de la comida, a las doce y media. Estos grupos no se dedican a las actividades propias de un trabajo, sino que se encargan de todo lo necesario para el buen funcionamiento de la casa: preparar las comidas, tener limpia la vajilla y los locales en orden, etc. No tengo ningún empleado, sino que vivo sólo con los que vienen a participar en los grupos, que son entre cinco y doce de promedio. Cada uno va haciendo su inscripción para

una consulta individual. Después de comer, hay tiempo libre para que puedan hacer algo ayudándose unos a otros (ejercicios con casetes o textos), pasear o charlar. A las siete hay otra velada terapéutica hasta las ocho y, después, velada libre.

En una situación así, la atención se centra en los diversos sucesos de la vida en comunidad. Voy a citaros algunos ejemplos. Os daréis cuenta de que volvemos a encontrar aquí el mismo tipo de puesta en evidencia que en los tajos de trabajo. La primera dificultad consiste en que la gente se manifieste con la máxima naturalidad. Sucede todo lo contrario y tratando de parecer normales adoptan un comportamiento medio, sin relieve propio. Se imponen las reglas de la buena educación y no puede haber encuentros reales. Todos pretenden parecer muy educados, que, dicho de otra forma, es todo lo contrario de la espontaneidad: se muestran correctos, amables, serviciales, reservados, rígidos, pulidos, en un estado perfectamente adaptado a lo que se les ha enseñado que sean, renunciando a todo lo que querrían ser, perdiendo completamente la originalidad de su existencia. Habrás comprendido enseguida que no se trata ni más ni menos que de ti y de mí. Por tanto, el primer trabajo consiste en «deseducar» a la gente.

Las reglas de la educación

Efectivamente, la mayoría de las reglas de educación hacen al niño cada vez menos libre, cada vez menos espontáneo, cada vez menos responsable, cada vez menos auténtico, cada vez menos autónomo. Yo establezco una diferencia entre las reglas de educación y la educación en sí. En mi opinión, ésta lleva al niño a la autonomía. Educación viene

del latín *ex-ducere*, que significa «llevar fuera», fuera de la dependencia.

La autonomía ayuda al niño a descubrir quién es, «des-cubrir» o quitar algo que cubre o le impide ver su propia personalidad y sus posibilidades. Lo que cubre son las reglas, los principios, todo producto de importación. Algunos aseguran una protección relativa; pero la mayoría son empleados por el adulto para consolidar y mantener su poder sobre el niño.

Observad en vuestro entorno: hay muchas consignas que tienden a entorpecer la expansión de la vida. Cuando viene una madre con su niño a mi despacho y le dice: «Dale los buenos días al doctor», le contesto: «No, señora, déjelo. Ya lo hará él si quiere. No es el más joven el primero que tiene que saludar, sino el que más ganas tenga». Cuanto más crece y envejece un grupo, una sociedad o un equipo de trabajo, más se imponen generalmente los principios, más asfixiante se hace el ambiente y más se empequeñece la vida.

Recuerdo la lamentable impresión de muchos colonos que regresaron del Congo belga al independizarse y convertirse en el Zaire, en 1960. Se reincorporaban a nuestra vieja sociedad, regida por innumerables reglas que cortaban la iniciativa, la creatividad, la espontaneidad. Estoy pensando en un hombre concreto, que no era un colono propietario, sino un simple obrero. Volvía con nosotros al cabo de diez años y no soportaba ni el código de la circulación, tan cargado de señales de prohibición.

Por eso, al empezar un grupo VER CLARO, me dirijo a los participantes en estos términos: «Sed todo lo espontáneos que podáis. Olvidad todas las reglas de educación. Haced y decid lo que os apetezca. Si alguien se molesta por vuestras palabras o vuestros actos, que lo diga y os pare.

Dialogad y buscad el modo de dejar a los demás el máximo de libertad, tratando de respetarlos. El único límite que yo os recomiendo que tengáis en cuenta es el que ponga el otro aquí y ahora; pero nunca el de los principios. Éstos no hacen más que traer el ayer al hoy, a los ausentes entre los presentes. Los presentes, en este caso, se sienten colonizados por ellos, por los de fuera».

¿Qué es un principio?

En una ocasión, dirigía un grupo de formación psicológica para médicos de medicina general. Uno de ellos explicaba la situación de una paciente que quería abortar. Se produjo una consternación general en la asamblea. Cada uno pensaba: «¿Qué pensará de mí el que está al lado si digo mi verdadera opinión?». Hay algunos que recuerdan enseguida las reglas de deontología, los principios, la moral. Es curioso que cuanto más nos metíamos en este tipo de discusión hablábamos menos de la mujer en cuestión. Cada vez que se pronunciaba la palabra «principio», intervenía yo para preguntar: «¿Qué es un principio?». Se me dieron respuestas de diccionario, después filosóficas, hasta que, por fin, al cabo de media hora, un participante gritó: «¡Ya lo he encontrado! Hay un principio que nos prohíbe hacer ahora lo que queremos, es decir, concretamente, inclinarnos a favor de la petición de esta mujer». Este médico reveló una dimensión prodigiosa que yo presentía, aunque no podía captarla ni definirla con propiedad. Además, ha sido el único del grupo que se ha convertido en un verdadero amigo para mí. Su conclusión me hizo deducir que un principio es un preservativo, en el doble sentido de la palabra: primero, evita la contaminación con las malignas ideas

exteriores y, después, impide la comunicación de la vida entre dos personas. En este caso, se trataba de la comunicación de ideas, opiniones y sentimientos, relacionados con el tema que se discutía.

Efectivamente, todos los miembros del grupo tienen miedo a la opinión de los demás o, más fácil aún, no se atreven a expresar la suya. Unos meses más tarde supimos por este médico que la mujer en cuestión había abortado en la consulta de otro compañero. Él se encontraba satisfecho porque ella había podido resolver su problema y él no había cargado con la responsabilidad. Lo comprendo fácilmente: la prohibición social siempre está viva y presente hasta en el grupo. Cada uno la ve representada en los demás y mis compañeros la ven en mí. Todos tememos a los que nos rodean, aunque compartamos un mismo punto de vista: el miedo a vivir.

Les sigo diciendo a los participantes del grupo: «Por la mañana, dad los buenos días si os apetece, os dais la mano si os parece bien, os podéis besar o no deciros nada; pero, por lo menos, manteneos en contacto y de acuerdo con vosotros mismos. No saludéis por cortesía, contrariando lo que deseáis en ese momento. No os dejéis dominar por las costumbres, que a veces pueden privaros de la libertad de elegir».

Tras la máscara

¡Quitaos la máscara! Ha habido veces en que me han dado ganas de poner un cartelón a la entrada de la casa con un mensaje inspirado en una idea de mi hijo, que, hace tiempo, nos ayudaba como cocinero en un grupo de larga duración y dijo: «Aquí no hace falta desnudarse, sino que es

preferible quitarse la máscara». Dicho de otra forma, quitarse lo que me impide que sea yo mismo, sin hacer por ello exhibicionismo.

Cuando, en un grupo, se trata de vivir sin fachada, se está más preparado para darse cuenta de las circunstancias normales en que conviene conservarla o si, por el contrario, es preferible deshacerse completamente de ella o, al menos, correr ese riesgo. Cuanto más apegado estoy a mi máscara, más me confundo con ella; se me hace más pesada y yo tengo menos claro quién soy. Hay veces que me siento arrinconado: si me la quito muchas veces, me dan palos por todas partes y puedo tener graves problemas y rupturas definitivas; en cambio, hay momentos en que si sigo con ella acabo asfixiándome y tengo necesidad de huir. Según esto, hay que estar eligiendo a cada momento, cosa que puede resultar muy desagradable. Pero, en resumidas cuentas, me encuentro mucho más cómodo cuando me la quito.

En un grupo, es fácil que la gente tome consciencia rápidamente de sus sentimientos, y se atreva a comentarlos y a compartirlos con los demás. Al empezar una reunión, les propongo muchas veces: «Juntaos por parejas... Miraos fijamente durante veinte segundos. Explicad ahora a vuestro compañero lo que pensáis en este preciso momento». Una mujer es la primera que se lanza: «Me siento como sumergida en un sueño diferente». Su compañera añade: «Me da mucho miedo mirarte». Entonces, me dirijo a ella, delante de todos los demás: «Mira otra vez fijamente a tu interlocutora... Tócale la cara durante diez segundos... Di lo que sientes ahora». «Estoy más cómoda ahora.» Así pues, en pocos minutos, sin pretender saber por qué tenía miedo, ha podido pasar a tener sentimientos más claros, se ha atrevido a compartir su emoción y a modificarla. Hay otro que continúa diciendo: «Yo veo a mi compañera como envuelta

en un velo». Le pido: «Concreta más: “Yo soy el velo y...”». Él duda: «...Yo soy el velo... Y tengo miedo... Y aprovecho mi miedo para evitar encontrarme contigo... Te tengo miedo... Más exactamente, temo a mis sentimientos hacia ti». ¡Ahí tenéis una muestra bien clara de hasta dónde se puede llegar en tan poco tiempo! Esto supone un avance considerable, una notable aclaración, a la que es mucho más difícil llegar con la terapia individual tradicional. Ahora, me pregunto cuál es el significado de la palabra «tradicional». Creo que queda definido con bastante aproximación si digo que «la persona tradicional es la que no trabaja como yo». Recuerdo también otras definiciones, como: «El egoísta es el que no piensa en mí» o «El centro exacto coincide con el lugar donde yo me encuentro». Hay también sentencias parecidas en las que una sola palabra puede hacer que cambie el significado. Por ejemplo, una madre excitada le dice a su hijo: «Vete a paseo, que te vendrá bien». ¿No se sobreentiende en realidad: «Vete de aquí, que me vendrá bien»?

Me doy cuenta de que, a lo largo de estas líneas, yo también llevo mi máscara. Nunca me atrevería a manifestarme en estas páginas con la misma libertad que en un grupo. Soy consciente de que me parapeto tras un muro. Eso me pasa también algunas veces en reuniones; pero mi maquillaje es también más ligero y me dura poco. De igual forma, puedo decirle también a cualquiera palabras desagradables, cara a cara o en público.

Tal vez, como han hecho otros, me argumentéis: «¿Son artificiales tus ejercicios?». Os responderé a eso que son herramientas indiferentes. Tomarán el color que vosotros les deis: serán artificiales o naturales según la forma de utilizarlos que tengáis. En realidad, sólo hay una minoría que los considera vanos: la que se compromete poco. Los

demás, en cambio, ni se plantean el problema. Se entregan por completo espontáneamente, aunque, en principio, no es un comportamiento habitual. No hay duda de que se trata siempre de un artificio que yo propongo, aunque generalmente lo haga aprovechando la ocasión que me ofrece cualquier hecho que haya surgido últimamente, para que lo conozcan y lo vivan todos juntos. Enseguida pasa a ser algo natural, si se entra en el juego de lleno, sin reticencias. Por tanto, cuando alguien califica estos ejercicios de artificiales, le doy a elegir entre estas tres afirmaciones: «Es artificial el ejercicio, o me siento yo artificial o me hago yo artificial». Después de reflexionar, generalmente, se opta por la última aseveración.

Las compras: prueba para una pareja

Si la permanencia en un grupo fuese muy larga, lo ideal sería dejar que cada uno se organice por sí mismo; pero, por desgracia, dura demasiado poco para dejar la situación sin orden ni concierto y que se adapte por sí sola. Así pues, propongo un plan concreto que, por descontado, puede discutirse y modificarse.

Dos personas se encargan de ir de compras al pueblo dos o tres veces por semana. Dentro de lo posible, se van organizando de antemano los menús. Han de tener en cuenta algunas recomendaciones dietéticas que se han experimentado científicamente: alimentos naturales y variados, pobres en grasas animales y en sal, y dando preferencia a los congelados antes que las conservas, y a la carne de buey, o ternera, al pollo y al pescado antes que el cerdo, que tiene demasiadas grasas.

Ésta es nuestra forma de pensar en cuanto a la alimentación. Normalmente gastamos mucho dinero, tal vez más de lo necesario. Nuestra ración de carne, por ejemplo, se puede reducir mucho: es un aporte proteico demasiado costoso. Solemos tomar queso o yogur descremados, germen de soja, huevos y leche semidesnatada. Hay muchas familias que siguen un régimen vegetariano por moda, como un prejuicio contra la carne. A mí, personalmente, me parece interesante, porque no es tan oneroso, siempre que se recurra a los productos lácteos y a los huevos para compensar la falta de proteínas. De esta forma, se puede economizar el veinticinco por ciento del presupuesto destinado a alimentación.

Al empezar, un voluntario recolecta los fondos necesarios para comprar la comida de la semana, que son unos ciento ochenta francos belgas por día y persona.

Al cabo de un tiempo me doy cuenta de que casi siempre eligen a Isabel para que lleve la economía de la cocina. El jefe de casa del primer día se reúne con los de los días siguientes y juntos deciden el menú y lo que hay que comprar. Aunque en otros terrenos es una subordinada, a este nivel es ella la que organiza, incluso por encima de sus responsabilidades. Su marido, Icario, es un perfecto comodón, simpático y agradable. Están discutiendo casi siempre, igual que Isabel discute aquí con mucha gente. Cuando vuelve del trabajo, Icario se coloca delante del televisor o siente una necesidad imperiosa de salir de casa. No se ocupa de ninguna tarea del hogar ni de la educación de los niños, a pesar de que Isabel trabaja también fuera. Es curioso que cuando le toca salir de compras es él quien conduce el coche; pero en las tiendas se limita a acompañar a su compañero y no toma ninguna iniciativa. Hay muchos hombres que vuelven con la compra a medias. No son

capaces de improvisar sobre la marcha las cosas que faltan. No podemos contar con ellos para nada, pero aquí tomamos nota de este comportamiento y los obligamos a que encuentren ellos mismos una solución. Es la regla del juego: cada uno es responsable de sí mismo y del trabajo que se le encomienda. No nos hacemos concesiones: una actitud así sería muy fácil y acabaría por perjudicar a la persona implicada.

En cambio, Nicole, antigua vendedora, se organiza muy bien. En cuanto llega al mercado, se entera de las ofertas de la semana y hace sus compras de una forma económica, metódica y rápida. Sin embargo, en casa, para VER CLARO, se manifiesta pasiva. En su casa es igual: encargada de las compras, ella es el ministro de asuntos exteriores; pero la única que se encarga de la cocina es su madre. Nosotros se lo decimos y, por último, cambia algo su forma de ser y se va haciendo poco a poco más activa.

Algunos pierden mucho tiempo en comprar unos cuantos artículos y sólo pueden darse cuenta de ello cuando se comparan con los demás. Hay otros que compran demasiado, o muy poco, o muy caro.

La cocina y la mujer esclava

Hoy le toca a Beatriz ser responsable de la cocina. No sé cómo se las arregla, pero, en un momento dado, hay cuatro o cinco rodeándola, en un sitio donde basta con dos personas. El menú ya está fijado: mejillones y fritura.

Esta mañana, he tenido que desatascar también un inodoro. ¡Sí, el que dirige el grupo puede encargarse también de una tarea como ésta! El que dirige el grupo debe estar dispuesto a meter la mano en todo. A mí, personalmente, me ha venido muy bien ser hijo de un granjero y

haber sido jefe de tropa *scout*. Con ello he aprendido desde mi infancia a desenvolverme en todos los terrenos. Me siento orgulloso de ello y no lo oculto.

En la reunión de la comunidad me ataca Beatriz: «Andrés, te odio. Me desbordaba el trabajo esta mañana y has venido a inspeccionarme con tus aires de patrón. Además, ¡me has dado más trabajo encima! Tú querías saber quién era el responsable de cocina, dónde estábamos nosotros, y yo no hubiese podido hacer más». Yo le contesté enseguida: «Esta mañana estuve desatascando un inodoro. Fui a la cocina para preguntar dónde estaba el Harpic. En ese momento, hubiese podido decirte: “Hay que desatascar un inodoro. Eso depende de ti, no de mí, así que encárgate de ello”. ¡Por lo menos, podías estar contenta de que te quitase ese trabajo! Sabes que es el equipo de cocina el que se encarga del mantenimiento de los lavabos. Yo no te he reprochado nada, ni te he dicho que te encargues de ello; ¡pero no!, tú me atacas y eso no me gusta». Beatriz replica: «Escucha: si me hubiese encargado de eso personalmente, no habría podido empezar a preparar la comida hasta las cuatro de la tarde. Si hubiese tenido que asegurarme de que se limpiaba, se cambiaba el papel higiénico y estaba todo en orden, no habríamos tenido nada para comer. Yo estaba irritada cuando pasaste. ¿Por qué me exiges más y más cada vez?». Yo continué: «Si ésa es tu opinión, tengo que parecerte por fuerza un verdugo». Beatriz: «He trabajado sin parar, como una bestia, y ni siquiera he tomado café con los demás. No tenía tiempo más que de hacer lo que había decidido hacer. Cualquier interrupción era inoportuna. Si alguien me decía algo, le saltaba: “¡Ocupate de lo tuyo, que yo estoy a tope!”. Si sólo hubiese tenido que cocer patatas, la comida habría estado lista a su hora; pero he tenido que arreglármelas con una sola freidora

y esperar cada vez a que se calentase el aceite. ¡En eso se me ha ido tanto tiempo!». Interviene Teresa: «¿No será que te sientes acusada, como si no se reconociese tu trabajo? Ni siquiera has pensado en eso, pero deberías haber pedido ayuda antes». Beatriz responde: «Ya lo hice, pero tal vez era ya demasiado tarde». Yo intervengo: «Yo no te dije que desatascases el inodoro, sino simplemente si tenías el Harpic». Beatriz: «Yo entendí que me encargabas de ello en un momento en que estaba agobiada. Pienso siempre que soy yo quien tiene que hacerlo todo. Es como si me dijese: “Beatriz, nunca has hecho lo suficiente, tienes que hacer esto y aquello”. Yo sé que esto viene de mi madre: era estoica y cada vez se hacía más la víctima. Trato de superarlo, pero no lo logro. Por suerte, Isabel me ha ayudado mucho». Replico: «Sí, efectivamente, me di cuenta enseguida de que Paquita se había ido de compras y sólo quedabais tres en la cocina. Yo me pregunté: “¿Hasta dónde llegará?”».

Por la tarde, salieron de compras cuatro personas distintas. ¡Podían haber ido todos en el mismo vehículo! La discusión se envenena. En el fondo, trato de defenderme y nos vamos tirando la pelota como si jugásemos al *ping-pong*. Unos cuantos tratan de aclararle las cosas a Beatriz sobre su comportamiento de víctima, pero ella casi no escucha y corta la conversación a los demás para justificarse. Hay algunos que vienen en su ayuda. Así, dice Teresa: «Creo que estáis exagerando lo que ha pasado y no hacéis nada por avanzar ni un paso. Vamos a ver si resolvemos el problema. Me da la impresión de que Beatriz se cree la víctima y hay otros que se convierten en salvadores y vuelan a socorrer al perseguido. Mientras sigan actuando los salvadores, Beatriz no va a cambiar. Ella encontrará siempre un alma buena que ponga bálsamo a sus heridas».

Como jefe de equipo, Beatriz no llega a dominar la situación. Se centra en el trabajo que hace ella misma, se siente abrumada y no es capaz de dirigir. Juan le dice: «Esta mañana, Beatriz, he tratado de ponerme en contacto contigo varias veces; quería que viésemos juntos, y de forma objetiva, el número de personas que hacía falta en la cocina. Cada vez que lo intentaba, tú me salías con tus problemas personales, hasta tal punto que resultaba difícil tener contigo una conversación consecuente y, desanimado, desistí. Te comportabas del mismo modo que ayer en el trabajo, quejándote continuamente, sin preocuparte del rendimiento. Estabas siempre justificándote, igual que haces ahora. Cuando alguien opina algo sobre ti o te hace alguna crítica, tú te quejas de que te sientes incomprendida y empiezas a justificarte a tu manera. Acabarías por tener la razón y los demás estaríamos equivocados». Yo añado: «Creo que estás cansada, Beatriz. Prefiero que dejemos aquí la conversación... Voy a intentar analizar con todos vosotros el dúo víctima-perseguidor. Tú, Beatriz, en mi opinión, estabas un poco predispuesta para ser la víctima y yo, posiblemente, para mostrarme como perseguidor o padre crítico. Ha ido bien el juego entre nosotros mientras cada uno tenía la mitad de las cartas y seguía utilizándolas a ciegas. Para que se pare el juego hasta con que se pare uno de los dos. Así, por ejemplo, yo puedo manifestar con toda claridad mis sentimientos: “No tengo por qué ocuparme de los lavabos. No es mi trabajo”. El proceso se puede interrumpir si tú dejas tu posición de víctima y nos planteas el problema a mí y a tus jefes diciendo con firmeza: “Yo no puedo encargarme de esto. ¿Quieres buscar una solución?”».

Limitándome así a un nivel teórico, me da la impresión de que eludo la dificultad con una pirueta intelectual. No estoy completamente satisfecho. Yo no he podido ser la

causa de toda la cólera que se ha producido en Beatriz contra la autoridad que yo represento y contra el hombre que soy. Esta irritación la ha ido acumulando, sin duda, durante muchos años.

Ella pudo darse cuenta de que otros organizan la cocina con dos o tres personas como máximo y le costó mucho aceptar esta realidad: la mía. Sin embargo, mi lógica no es igual que la suya y esto es algo que yo tampoco he podido admitir fácilmente. Beatriz, además, está sometida a psicoanálisis desde hace tres años. En él se ha sacado a la luz su miedo a los hombres, sus conflictos contra la autoridad, su lucha por el poder, su feminismo; pero no hay ninguna terapia individual que pueda descubrir, analizar y tratar lo que sucedió en la cocina en aquel momento concreto. Ante su terapeuta, todo lo más que puede hacer es exponer cómo ve ella la situación, su versión de los hechos, los errores que impulsan a los demás. Si hubiese dedicado a un grupo todo el tiempo que ha estado con el psicoanalista, estoy seguro de que su progreso sería más rápido.

Al final de la reunión, Beatriz parece algo más sosegada. Me doy cuenta de que es propensa a discutir con los hombres, sobre todo si le resultan atractivos. Como consecuencia de esta charla, durante el tiempo que duró el grupo, no se comportó tanto como una víctima condenada al trabajo. Ha llegado a manifestar su ternura; pero sigue viendo en los hombres a sus rivales. «¡Zamora no se ganó en una hora!»

En la mesa: piensa en los demás o ayúdate a ti mismo

La primera comida suele revelar muchas veces cuál es la fisonomía del grupo. Cuando ya se conoce la mayoría, enseguida se toman hábitos, con espontaneidad, franqueza y autenticidad. Preguntan por los demás, hablan de sí mismos y rápidamente empiezan a charlar de temas de verdadero interés. Pero, cuando los participantes son novicios, asistimos a una cena de esfinges, de perros de porcelana. El clima es glacial: se muestran educados, correctos, amables. No se hallan a gusto en este ambiente. Mientras yo me encuentro cómodo y abierto, ellos me tienen cierto temor y están pendientes de mis palabras y mis reacciones. Este temor varía mucho de unos a otros. A veces me sorprende descubrir y comprender cuál es el fantasma que ellos temen. Las causas de este temor son muy diversas: opiniones críticas, interpretaciones, mi agresividad —que, generalmente, tardan en notar—... Empiezan a hablarme de usted, a pesar de que me tuteaban en la sesión anterior. Yo vuelvo a ser para ellos un padre crítico. Es muy frecuente que, en este momento, haya varias personas que me atribuyan opiniones o intenciones muy distintas. «Andrés piensa que...» se transforma rápidamente ante cualquier hecho cotidiano en: «Yo creo que Andrés piensa que...», para pasar, finalmente, a decir: «Yo pienso que mi madre decía que soy egoísta, que sólo pienso en mí...».

En otras ocasiones, los participantes me confiesan: «Si se respetase tu filosofía de la libertad, acabaríamos haciéndonos egoístas y no pensaríamos más que en nosotros: primero yo y que los demás se las arreglen como puedan. Han captado mal el estilo de vida de VER CLARO que han leído o les he explicado yo en la reunión anterior. «Andrés va a sentarse

a la mesa. Va a servirse la comida, sin tener en cuenta a los demás y le importa poco si no les queda nada. Sobre todo, no hay que molestarlo ni pedirle nada. Me veo anulada ante él. Es un dictador...» Ésa es la ocasión propicia para rectificar, volver a explicar con claridad, a la luz de los ejemplos, lo que se ha entendido mal, o de seguir mi conducta, comentándola de vez en cuando.

El responsable de la cocina es el encargado de llamar, a toque de campana, cuando está lista la comida. Un día, me retrasé diez minutos y vi, con gran sorpresa, que estaban todos de pie, esperándome. Correctos, amables, cariñosos, prevenidos, querían que estuviese presente para atacar la succulenta cena que habían preparado juntos. No se hacían a la idea de empezar sin mí. Algunos de los que forman este grupo son pasivos y necesitan depender de algo. Eso me resulta embarazoso. Aunque la falta de puntualidad es una de mis enfermedades, pocas veces es grave. Procuro ser puntual, dentro de lo posible, sobre todo si tengo que dirigir alguna reunión. Si ellos actúan así, yo no me considero con libertad de movimientos. Siento cierta presión por parte del grupo que me rodea, reprobando mi falta de puntualidad, isobre todo si, además, se quedan de pie! Esto es algo que me irrita y entonces les digo: «Por favor, otra vez no me esperéis. Cuando llegue la hora, empezad a comer sin contar conmigo. Si no estoy aquí, yo soy quien tiene que hacerse cargo del retraso. Cuando hayáis terminado, dejadlo todo en su sitio, no os sintáis obligados a guardarme la comida caliente. Si falto, es cosa mía, vosotros no tenéis nada que ver. Ya me las arreglaré para recalentar lo que quiera, cogeré el cubierto del armario y fregaré mis platos. ¡No os preocupéis por mi retraso! Además, en este caso, me veo obligado a ser como vosotros esperáis que sea, y eso no me gusta. Me echo la culpa. Ya sé que el responsable de

la cocina no está contento, pero prefiero pedirle disculpas. Vuestra actitud no cambiará en nada mi retraso. No pretendo tampoco provocaros. De todas formas, vengo lo antes posible. No me presionéis tampoco. Os ruego que, cuando suene la campana, os sentéis a la mesa y empecéis a comer, tanto si estoy como si no». Hay reacciones de todo tipo. Unos dicen que querían tenerme esa atención; otros, que había una comida excelente. Una mujer me reprocha el retraso, tratando de inculparme. Al cabo de cinco minutos, me sirve una bebida, sin que yo se lo pida. Me quedo mirando cómo se llena el vaso y pienso que va a pararse; pero sigue echando y se moja la mitad de la mesa. Le pregunto qué le ha pasado y me contesta: «Esperaba de ti que me diceses las gracias». Pocas veces he sentido por dentro tanta cólera y tanto odio ante este tipo de servilismo. Me sentí provocado en unos sentimientos prefabricados, de los que me había costado muchos años desprenderme. Decidí inmediatamente no enfadarme con ella para no entrar en un juego de provocación. Le hice saber, sencillamente, que yo no lo iba a secar y seguí comiendo. No hace falta hablar de la atmósfera glacial que presidió el resto de la comida.

Otras veces, al sonar la campana, me siento a la mesa con los que están allí y, si el servicio está a mi lado, me sirvo el primero y después se lo paso al siguiente. A mi modo de ver, es la forma más rápida. Si les digo a los que están junto a mí que se sirvan antes, se tarda el doble y los últimos tendrán que esperar más. Lo mismo pasaría si cada uno de los que están en la mesa me preguntase a cada plato o con cada bebida si me gusta, al principio, en medio o al final de cada comida: me vería obligado a contestar a cada uno cuatro o cinco veces: «Sí, gracias. Eres muy amable». Ahora bien, perder el tiempo contestando veinte o treinta veces lo mismo no me parece una ocupación muy

provechosa. Todo lo contrario, si yo necesito algo lo pido abiertamente y, si alguien me lo pide, tengo la satisfacción de prestarle un servicio. De vez en cuando, si somos pocos, me levanto y sirvo a todos los que me acercan su plato. A veces, como broma, extremamos las fórmulas de cortesía. Entonces oigo decir: «¿Quiere usted venir a la mesa...?» «Siéntese, se lo ruego...» «¿Me permite que le sirva...?» «¿Le apetece un poco más de menestra...?». «Sí, gracias... Es usted muy amable». Podemos pasar así mucho tiempo y, en mi opinión, ¿no es eso una forma de pasar el tiempo cuando no queremos entrar en contacto con alguien?

Normalmente, se dan cuenta de que mi forma de enfocar las relaciones humanas en las actividades diarias no es tan egoísta, sino más bien cómoda. Viéndolo así, nadie tiene por qué sentirse agobiado por satisfacer las necesidades de otro, sino que, por el contrario, nos damos cuenta de que estamos dispuestos a discutir un montón de temas apasionantes que surgen en las conversaciones. Si a alguno le falta algo, se levanta y lo coge del armario. El responsable de cocina no se considera culpable si se le ha olvidado algún detalle concreto y, si ha omitido algo esencial, se lo decimos sencillamente y él se encarga de llenar esas lagunas.

De recién casados, mi mujer se enfadaba mucho si me levantaba de la mesa para coger del frigorífico o del aparador algo que me faltase. Lo tomaba como un reproche, aunque no era ésa mi intención. Cuando como, doy rienda suelta a la fantasía, disfruto de mis gustos, y puede darse el caso de que me apetezca algo que no está en la mesa. No me molesta nada en absoluto levantarme y cogerlo. Así, disfruto muchísimo en la mesa, lo mismo que en cualquier otro sitio, del placer de vivir...

La cena es más familiar, en general. Se va escogiendo a los vecinos y se olvida uno del mundo exterior. Nada de

radio ni de televisión: solamente discos. Ninguno piensa en el Tour de Francia. Las conversaciones son más personales, más tranquilas, aunque animadas. Así pues, las horas de las comidas son momentos privilegiados, casi siempre cálidos y agradables, tranquilos y relajados.

El fregadero: un puesto de esclavitud

Cuando somos muchos y el equipo de cocina lo componen sólo dos personas, sugiero que cada uno friegue su cubierto, lo aclare bien con agua muy caliente y después lo deje escurrir sin secar. Esta forma es la más sana que se me ocurre.

Normalmente, las mujeres secan la vajilla. Esto me ha sorprendido siempre. Creo que el trapo es un excelente caldo de cultivo de microbios: pasa por todas las manos y sirve lo mismo para secar la mesa que para limpiar los cubiertos de los distintos comensales. Es un detalle de pura ilusión: se seca el agua, que se ve, y se reparten los microbios, que no se ven. De esta forma, los cubiertos parecen más limpios, cuando es todo lo contrario. Sin embargo, durante generaciones, las amas de casa dedican todos los días diez minutos aproximadamente a este trabajo, por completo inútil. Afortunadamente, los fabricantes de lavavajillas lo han tenido en cuenta y hacen que se sequen dentro de la máquina.

Diez minutos al día, durante trescientos sesenta y cinco días, son sesenta horas al año, es decir, semana y media de trabajo normal, dedicada en exclusiva a secar inútilmente la vajilla. Si se añade a esto los diez minutos diarios que se pierden en hacer las camas de toda la familia, sin contar el tiempo que se tarda en limpiar y quitar el polvo,

incluso dos veces, se da uno cuenta del tesón con que la mayoría de las amas de casa desperdician varias semanas de su vida en actos fútiles, al menos en mi opinión.

Los hombres tampoco se libran de esta pérdida de tiempo, entre otras cosas afeitándose y haciéndose el nudo de la corbata. En realidad, la corbata sólo sirve para agradar a los que te ven y el que la lleva no es más que espectador de los demás. ¡Hace ya por lo menos diez años que no la llevo y sólo seis que mi suegra ha dejado de regalármelas!

Siguiendo este mismo razonamiento, si se cuenta el dinero y el tiempo que se pierde en comprar un coche mayor, hacer un largo viaje, adquirir la mejor ropa, salir por la noche con frecuencia, cuidar nuestro aspecto o guardar el «qué dirán», nos damos cuenta de que malgastamos demasiadas energías en complicarnos la vida.

Yo creo que vivir es centrarse en las propias necesidades y satisfacerlas lo mejor que se pueda. En la vida mundana, estamos pendientes de los deseos de los demás, reales o imaginarios; pero, satisfaciendo estos placeres, al final ni somos felices ni estamos contentos. Por el contrario, siempre que me abro a mis deseos íntimos, me encuentro satisfecho.

Comer por placer

«Yo creo mi vida también en la cocina.» Éste es el título de un grupo de fin de semana que organiza a veces Jenny, mi esposa. Esta invitación está dirigida a los hombres y mujeres que tratan de volver a descubrir los detalles simples: plantar frutales, tomar contacto con la tierra, saborear con los ojos cerrados frutas recién cogidas, coger, limpiar y trocear las verduras para consumirlas crudas o cocidas,

aspirar el aroma de una salsa y disfrutar de su olor, adornar la mesa por simple placer, disfrutar juntos de platos succulentos... En esta ocasión, aprovecho algunos ratos con el grupo para realizar una experiencia y entrar en contacto con el propio cuerpo.

Algunas veces, les propongo a los participantes que cojan una fruta y que la saboreen mentalmente: «Sentaos o tumbaos en cualquier parte del jardín, un poco separados de mi, de tal forma que podáis oírme y, al mismo tiempo, os encontréis libres y con vosotros mismos. Cuando estéis acomodados, cerrad los ojos y mantened la fruta en las manos». Karl se tiende entre la hierba en medio del jardín, a la sombra del cerezo, en traje de baño; Teresa prefiere sentarse al pie del ciruelo; Luciano lo hace apoyándose en la pared, aislado en el rincón; otro se sube a una rama y Bernadette se sienta junto a la mesa, debajo de la pérgola. Todos se quedan quietos, como saboreando de antemano el placer que les espera. Hay dos que se miran y se alejan, aparentemente sin interesarles.

Empiezo a decirles: «Cerrad los ojos y coged la fruta con las manos, acariciadla, daos cuenta de su textura... Su delicadeza, su rugosidad, su firmeza... Haced que ruede entre vuestras manos, por vuestra cara, por todo vuestro cuerpo... Apreciad su frescor... Tomaos tiempo... El tiempo de vivir... Jugad con vuestra fruta... Pensad en vuestra infancia, en la satisfacción que tendríais entonces en una situación parecida... ¿Quién os regalaba fruta?... ¿A quién se la robabais?... Ahora, respirad su olor... Disfrutad de él al máximo... Dejad que vague vuestra imaginación, vuestra fantasía... Haced de esta experiencia una meditación sobre vuestro cuerpo, vuestros órganos de los sentidos... Tocad, oled, saboread... Contemplad ahora vuestra fruta... Como si no la hubieseis visto nunca... Examinad desde lejos...

Desde cerca... Después, cerrad otra vez los ojos y levantad un poco de piel con la uña... ¿Qué notáis?... Oled el aroma de esta fruta abierta... Seguid pelándola lentamente..., o morded un poco... Dadle vueltas al trozo que tenéis en la boca, con la lengua, apretad contra el paladar... Descubrid su consistencia... Y, sobre todo, su sabor... Aplastadlo... Sentid su jugo en todos los rincones de la boca... Daos cuenta de que se estimulan vuestras glándulas salivares... Continuad, comed poco a poco... Disfrutad cada vez más de vuestro placer de vivir... Ahora, abrid los ojos y ved cómo los demás saborean su fruta... Elegid a alguien con quien queráis compartir esta felicidad en este momento... Juntaos con él... Contemplad con afecto... Dedicad vuestra alegría... Invitad a que respire vuestra fruta... A saborearla también... Comunicaos en silencio vuestra satisfacción... Ahora, para terminar, reuníos todos alrededor de la mesa, sin decir una palabra... Miraos los unos a los otros y seguid saboreando vuestra fruta... Chupaos los dedos... Ceded a vuestros deseos un momento... Son un reflejo de vuestro modo personal de degustar la fruta».

Las reacciones son muchas y muy variadas. Luciano comenta: «Me era muy difícil entrar en la experiencia, no le encontraba sentido. Después, poco a poco, he ido metiéndome, me he dejado llevar y he tenido verdadero placer al comerme mi naranja. Me la había ofrecido mi mujer, prometiéndome mucha satisfacción. Sin duda, hubiese preferido elegir yo mismo; pero ¿hubiese optado también por una naranja?...». Miguel toma después la palabra: «Yo he sentido inmediatamente un placer muy intenso. Podría asegurar que nunca había sentido este placer al comer una fruta. Me ha resultado mucho más deliciosa cuando me he juntado contigo, Teresa. Tú mordías tu manzana con tal deleite que me daba envidia... Se parte entre tus dos mejillas

rojas y bajo tus ojos chispeantes. Me sentía como un niño desbordante de vida. Es curioso y hasta fascinante». Bernadette, a su vez: «Yo, Andrés, no estaba muy animada por tu invitación. Te he seguido, por complacerte. Hablabas mucho. No he tenido tiempo de interiorizar tus palabras. Me parecías demasiado directivo. Pero, cuando me he acercado a ti para ofrecerte que mordieses mi manzana, he sentido un gran placer». Todos se echan a reír: se nota que es Bernadette por su forma de atacar a los hombres, de seducirlos. Intervengo yo: «Esa participación era deliciosa, no sólo por tu manzana, sino por tu mirada, por tu alegría. Con tus formas redondeadas, como las de tu manzana, me resultaba maravilloso tenerte entre mis brazos, apretarte contra mí, acariciar tu pelo, tu espalda, mientras disfrutabas de la fruta, de su jugo, con los ojos cerrados. He vivido un momento muy agradable en tu compañía».

Me he enterado después de que los dos que se habían marchado sintieron haber rehusado su participación en esta aventura. A veces, la razón se adelanta a la experiencia, incluso antes de conocerla, tratando de analizar el significado y las consecuencias, con lo que se mantiene, insidiosamente, el miedo a la vida.

Las veladas: momentos de vida o de huida

Las noches de VER CLARO ofrecen gran variedad: la cena con velas en el salón, junto a la chimenea, en invierno, cuando el grupo no es muy numeroso; una comida sencilla y frugal en la terraza, con las piedras aún calientes, contemplando la puesta del sol de mediados de agosto, discutiendo apasionadamente sobre el sentido de la existencia u oyendo música... Unos se dedican al masaje o a la meditación

en la sala del grupo o en una habitación; el salón recoge a veces a los melómanos o a algunos lectores aislados; el comedor puede ser escenario de animados juegos de sociedad: cartas, ajedrez... Daniela, a quien se le da bien este tipo de competición, ha logrado que algunos se interesen por ellos.

Hay otros, como Icaro, a quienes les entra una necesidad frenética de salir: al café, a la bolera, al cine. ¿Cuál es el significado de este deseo imperioso? ¿Es un escape o representa un verdadero placer? Lo ignoro.

Algunas veces, de repente, hacia las nueve de la noche, nos dan ganas de descender en trineo por unas pendientes nevadas de tres o cuatro kilómetros, a las que subimos con un coche, o de dar un paseo nocturno, con los frescos olores de los bosques de pinos.

Hay momentos en que los participantes se entregan a verdaderos pasatiempos, en el sentido del análisis transaccional: una forma de entretener su tiempo para evitar la intimidad o, dicho de otra forma, el contacto abierto y sin protección. En algunas ocasiones, el individuo se recluye en un simple retiro, cuando quiere estar solo. Esta actitud no es destructiva, si el sujeto sabe bien lo que hace; pero, a veces, estos pasatiempos sirven para crear un contacto y producir emociones, sirviéndose sin duda de algún medio como el juego, la música, la naturaleza y algunos ritos, como decir buenos días. Permiten también relacionarse dentro de ciertos límites, del modo que más conviene al individuo en el nivel en que se encuentra.

Estas veladas ofrecen también una oportunidad de comprobar experiencias divertidas, como psicodramas, expresión corporal, juegos en que se representan discusiones familiares en torno a la mesa... Estas experiencias figuran en la guía terapéutica y están grabadas en cassetes.

Naturalmente, los participantes pueden inventar otros ejercicios.

También hay veces en que, tras el trabajo de una larga jornada, se está cansado y lo normal es acostarse pronto, y entonces te asalta el miedo a estar solo o a volver a juntarte con el grupo.

La noche: otra ocasión para VER CLARO

Se estaban haciendo unos trabajos en la casa, y había algunas habitaciones inutilizables. Isabel e Icarío le propusieron a Chantal que fuese a dormir a la habitación de ellos. Como se conocían muy bien, no le presté la mínima atención. A la semana siguiente, por casualidad, los acompañaba también Nicole. Antes dormía con sus padres, hasta los treinta años, sin darse cuenta de lo que suponía esa situación, excepto la necesidad que tenía de tomar somníferos a las nueve de la noche. Había otras posibilidades de pasar la noche sin que fuese junto a un matrimonio, pero eran menos cómodas. Se abordó este problema en la reunión e Isabel dijo que le daba miedo quedarse sola con su marido, después de todas las emociones del día: se trataba de un temor sexual, del que ha hablado con más tranquilidad tras esta apertura ante el grupo... Una vez más, el miedo a vivir.

Me había dado cuenta de que en dos ocasiones Denise se había ido a su casa para dormir en su habitación de estudiante. Acababa de cursar el cuarto año de ingeniería química en la universidad. Había hecho lo mismo un fin de semana que vino con el grupo anterior. No había duda de que esto era un síntoma, pero ¿de qué? En su infancia estuvo algunos años en un sanatorio y guarda de él un recuerdo desagradable por la sensación de abandono que tenía

allí. Ahora se le notaba que dependía mucho de su madre, de su patrona, de su psicoanalista; pero siempre de mujeres. Siempre encontraba una razón para volver a su nido. Lo mismo que los hongos que crecen en los troncos necesitan de ellos para sobrevivir, así necesitaba ella de sus «tutoras» y no podía pasar mucho tiempo sin ellas. La he invitado a que duerma aquí, a que se vaya habituando poco a poco en estos días. Ella me responde: «Acepto tu invitación, pero quiero dormir con alguien. No me atrevo a quedarme sola. Quisiera estar contigo, Bernadette». Ésta añade: «De acuerdo, pero ya empiezo a cansarme: ¡te pegas a mí continuamente!». La noche transcurrió sin problemas. Al día siguiente propuse a Denise que repitiese la experiencia, pero con la ayuda de otra mujer. Algunas bromeaban y le decían alguna picardía. Le expliqué que uno de nuestros objetivos era alcanzar la madurez y llegar a tener autonomía. Lo comprendió con facilidad. Yo le pregunté entonces: «¿Qué vas a hacer ahora para seguir adelante, Denise?». Ante su propio asombro, le dije que eligiese una mujer con la que quisiese compartir la habitación y que fuesen las dos a verla cogidas de la mano. Ella contestó: «Cuando duermo, tengo la sensación de que me diluyo, de que me quedo indefensa. No quiero que se me despierte bruscamente». De esta forma, fue eliminando una a una sus distintas sugerencias y afrontando nuevos obstáculos. Al preguntarle: «¿No irás a hacer esto?», ella contestaba: «Sí, pero...». Para este juego se necesitan, por lo menos, dos personas. La primera pregunta: «¿No irás a hacer esto?», y la otra contesta: «Sí, pero...». Durante algún tiempo he hecho yo el primer papel, sin darme cuenta, y Denise estaba contenta por haber encontrado un compañero con quien dialogar. Ninguno de los dos nos dábamos cuenta de que nunca habría última palabra. Por fin le pregunté:

«¿Qué decides, Denise? Ahora tienes la oportunidad de dar un paso adelante en tu problema». Finalmente se decidió a dormir en compañía de una amiga. Pero siguió argumentando objeciones y excusas, y no llegó a encontrarse en su sitio hasta después de tres días. En lugar de seguir dándole razones, interrumpí el juego y le preguntaba lo que ella quería.

El sueño y el descanso son dos campos de observación muy importantes. Algunas personas, como Icaro, se van a la cama muy tarde; salen o se quedan charlando hasta las dos de la mañana, con lo que se acostumbran a dormir cuatro o cinco horas al día, como hacían antes en su casa. Luego se quejan de que están cansados, que tienen muchos problemas y que su cónyuge está de mal humor, cuando en realidad tiene que sufrir las consecuencias de esta situación. Animados por el interés que despierta en ellos el grupo, aprovechan todos los medios para discutir, tomar contactos, intercambiar opiniones y hacer, en general, todo lo que no pueden hacer en su casa; pero, al cabo de tres o cuatro días, están agotados y, en algunos momentos, hasta hartos de VER CLARO. Creo que es muy constructivo ver lo que la gente hace para destruirse. Efectivamente, yo soy casi siempre el que más trabaja en los días que dura el grupo: no sólo dirijo varias horas de reunión al día, sino que, además, tengo conversaciones privadas y coordino los pequeños detalles de la gestión de una casa. Puede darse el caso de que empiece mi jornada a las siete de la mañana y no deje de trabajar hasta las once de la noche. A pesar de eso, no suelo notar el cansancio más de dos días. Procuro recuperarme enseguida y, sobre todo, no me privo de mi sacrosanta siesta. Aunque sólo me dure un cuarto de hora, a veces es suficiente, pero normalmente me reservo una hora después de la comida para descansar solo en mi habitación.

Así es como puedo llevar un trabajo intenso durante quince días, sin sentirme cansado. Recorro con frecuencia a la higiene mental del sueño: lo considero esencial para gozar de lleno de la alegría de vivir. Yo, afortunadamente, disfruto tanto con el sueño como con la comida.

Gerardo ha vivido en el grupo fuertes sensaciones de amenaza. Cada vez está más angustiado, se aísla y adopta un comportamiento muy raro. Una noche decidió irse de su habitación porque roncaba su compañero. Le propuso a Nicole compartir la habitación de aliado. Muy nervioso, se vistió varias veces para ir a buscar algo. A Nicole, su comportamiento le parecía cada vez más raro y se asustó. Eran las doce de la noche y ella fue a reunirse con los trasnochadores que seguían discutiendo en la sala. Les contó la conducta alarmante de Gerardo, y les dijo que estaba hecha un lío y no sabía qué hacer. Todos se dieron cuenta de que tenía miedo de que la violase, pero nadie, ni siquiera ella, lo comentó. Todos estaban completamente convencidos: ella le había resultado atractiva a Gerardo y él había querido entrar en acción. A pesar de las apariencias, al día siguiente nos dimos cuenta de que nunca fue ésa su intención. Se pusieron a deliberar: «¿Obligamos a Gerardo a que vuelva a su habitación?», «¿Le proporcionamos otro refugio a Nicole?», «¿Despertamos a Andrés?». Empezaron a excitarse y se enfadaron con Karl, que no parecía estar muy preocupado por la situación. Por fin se decidió acomodar a Nicole en la sala de reunión. Ella respiró.

Al día siguiente, por la tarde, en la reunión abordé el problema sin rodeos. Presioné a algunos para que explicasen sus temores. La mayoría de los testigos temían que Gerardo violase a Nicole o, incluso, que la matase. Nicole tiene normalmente mucho miedo a la sexualidad y dijo que pensaba que iba a violarla, pero no a matarla. Gerardo, en

cambio, está anonadado al ver el jaleo que se ha formado por su cuenta, sin saberlo él. Karl quiere irse del grupo: me reprocha mi falta de responsabilidad. Cada vez está más claro que la conspiración del silencio, cargada de desconfianza, se ha extendido alrededor de Gerardo como una mancha de aceite. Se le consideraba un sádico o un criminal, sin que él lo supiese. En poco tiempo se ha producido un proceso de psiquiatrización, nacido por un miedo no expresado, que pretende, primero, aislar a Gerardo y, después, actuar en lugar de Nicole. Ésta no hace ninguna petición concreta y se va poniendo, cada vez más, bajo la dependencia de los demás. Ellos adoptan el papel de padres, represivos y acusadores. En realidad, si yo no estuviese en guardia, me habría visto cada vez más inclinado a actuar en este sentido. Por suerte, Gerardo ha podido hablar de sus vivencias, de sus temores de tiempos pasados. Poco a poco va ocupando su lugar entre nosotros, más adulto, más presente. Ahora puede abrirse y explicar los sentimientos que renacen en él.

La ducha reveladora de Teo

Teo se considera virilmente menguado. Desde su infancia está convencido de que no es normal en lo sexual. Muchos médicos le han asegurado que sí, pero no han sido capaces de quitarle sus complejos. Aquí se ha podido abordar este problema, por pura casualidad.

No habíamos previsto todo el material necesario para separar las primeras duchas y, por tanto, se quedaron comunicadas. Los que preferían estar solos las usaban en los momentos de menor afluencia; los demás aceptaban la presencia de sus compañeros. Como yo sé el problema de Teo,

le digo que se duche con otro hombre. Él está de acuerdo y decide decírselo a alguien de confianza. Es la primera vez que se queda desnudo delante de otro. No le gusta, pero, con el tiempo, llega a ducharse con otras dos personas, a veces hombres y a veces mujeres.

Cada vez que se ducha con alguien, les pregunta su opinión sobre su conformación sexual. La mayoría le asegura que parece normal. Se discute el problema en el grupo y las afirmaciones de los compañeros tienen en Teo más influencia que la opinión de todos los médicos consultados anteriormente. Poco a poco se siente más viril y empieza a expresar sus sentimientos hacia algunas mujeres, cosa que no había podido hacer antes casi nunca.

La fiesta de VER CLARO, donde danza la vida

Vosotros podéis comprobarlo: todos los momentos de la vida de VER CLARO pueden ser terapéuticos. Las sesiones de grupo y las charlas individuales no son más que los puntos fuertes, que elevan el contenido del programa hasta el nivel de encuentro consigo mismo o con los demás.

La fiesta también forma parte de la existencia. Así pues, el sábado de la primera semana ya hay algunos que pretenden organizar una velada recreativa. Lo discutimos, todos están animados y el acuerdo es casi unánime. Empiezan a surgir las proposiciones: una cena con velas, el fuego de la chimenea, baile, expresión corporal, masaje. A Miguel le encanta este ambiente y Karl tiene unas ganas locas de bailar. Danielle y Bernadette son las principales promotoras. Paquita se ofrece para prepararnos una parrilla excelente, una tabla de quesos, sándwiches y una botella de buen vino. A las siete ya está preparado el bufé. Cada

uno asa su carne en las brasas. La cena resulta movida, muy animada, con un fondo de música romántica. Me gustan estos ambientes festivos en los que se olvida uno de las normas en beneficio de la espontaneidad, de la exuberancia. Todas las sugerencias me gustaban. Tenía ganas de bailar a lo loco, estrechar a Bernadette entre mis brazos, dar vueltas con Teresa, hacer el payaso con Karl.

Al terminar la cena, les hago una señal y escogen un compañero para el masaje. Todo va bien. Karl se va con Bernadette; ella se hace desear, aunque por poco tiempo. Paquita espera que alguien la elija y se queda sola con Denisse. Al terminar la distribución, cada uno extiende su colchón en el suelo de la sala, y prepara aceite y talco. Con el fondo de un tema musical de Vivaldi, les digo que se den un masaje en la espalda durante unos treinta minutos: «El que recibe el masaje se echa en el colchón boca abajo. El que lo da, el masajista, se tumba un rato a su lado. Miraos... Cuando el receptor se considera en contacto con el masajista, cierra los ojos. El otro se arrodilla con una pierna a cada lado de las caderas de su compañero, mirando a la cabeza, y se sienta (cojín) sobre sus piernas. Los hombres están en slip y las mujeres en dos piezas...

»Colocaos cómodos... Ahora echaos polvos de talco en las manos y en la espalda donde vais a dar el masaje. Antes de tocar al otro, frotaos las manos y los dedos, medita sobre vuestro cuerpo... Sentid la textura de vuestra piel... su suavidad, su rugosidad..., el calor que irradia... la fuerza de vuestros músculos... Encontraos antes a vosotros mismos, con los ojos cerrados. Despertaos a vuestras propias sensaciones y vuestros sentimientos, antes de entrar en contacto con vuestro compañero... Disfrutad tocándoos... Cuando tengáis una armonía interior, empezad a acariciar la parte baja de la espalda de vuestro receptor... Suavemente, con

delicadeza, con agrado... Centímetro a centímetro. Al llegar a las masas musculares que hay a ambos lados de la columna vertebral, dad un masaje más profundo. Si molestáis al que dais el masaje, que levante la mano y suavizaréis la presión de los dedos. Meditad en lo que notáis a través del tacto... Desarrollad vuestras percepciones cutáneas, musculares... Seguid efectuando respiraciones lentas y profundas con el vientre... Intensificad vuestras sensaciones...

»Observad también vuestros sentimientos recíprocos, en este preciso instante... Acariciad toda la superficie que hay encima de la cintura y hacia los costados. No perdáis nunca el contacto. Si queréis más talco o aceite, cogedlo con una mano sin separar la otra de la espalda... Acentuad vuestras impresiones... Abandonaos a vuestra fantasía y olvidad los detalles técnicos... Los que reciben el masaje, que respondan con suspiros y contorsiones... Manifestad y disfrutad de todo el placer que os sea posible... Aprended a recibir sin dar nada a cambio, sin preocuparos por el otro en este momento. El que da el masaje, que se preocupe sólo de dar. Concentraos en este placer. Sois responsables de él; pero no podréis lograr que el otro lo alcance con plenitud si no lo vivís vosotros personalmente... Ahora llegáis a la cintura. Acariciadla suavemente, primero de forma superficial; después, más en profundidad... Centímetro a centímetro. Subid poco a poco por la columna vertebral, apretad con más fuerza en los músculos dorsales, donde se centran numerosas tensiones con nuestros conflictos y miedos y forman la base y la «coraza del carácter». No olvidéis vuestros sentimientos. Dejad que vague vuestra fantasía... Confiad en vuestro Niño: sólo os pide vivir, descubrir... No olvidéis que, además de las manos, podéis usar los antebrazos, los codos, la cara, el pelo, la barba... Ahora llegáis a los omóplatos... Dad el masaje como os apetezca en este

momento... Comunicad vuestra ternura... Subid lentamente hasta los hombros y la nuca... Palpad con más fuerza la masa muscular que hay entre los hombros y el cuello, que es un sitio donde se localizan también muchas tensiones... La nuca es la zona del cuerpo que está más tiempo en tensión... Palpadla, acariciadla... Hacedlo religiosamente, considerándoos unidos al compañero... Dejaos impregnar por esta música de otro tiempo, que os habla de hoy... Acompañadla con vuestros gestos... Sentid la vida en vosotros, dejadla explotar... Lo único que quiere es brotar... Seguid, continuad vuestro contacto por los hombros hasta los brazos...».

Como el grupo está muy bien acoplado, el trabajo es fácil. Descubro pocas resistencias, pocas dudas. Los participantes son muy espontáneos. Una vez relajadas, las mujeres se sueltan el sujetador con naturalidad. El ambiente es tranquilo y sereno. Me encuentro completamente relajado, en perfecta armonía conmigo mismo y con los demás. Algunas veces me doy cuenta de que estoy acariciándome, estirándome, respirando profundamente, y estoy contento, más aún porque así transmito mis propias vivencias.

«Explorad de nuevo toda la espalda de vuestro compañero durante unos minutos... Terminad con una prolongada y tierna caricia... Después, sentaos a su lado y poneos en contacto visual con él. Decíos con la mirada todo lo que habéis sentido, física y emocionalmente, el uno por el otro. —Este momento es conmovedor, impregnado de un silencio elocuente, próximo y cálido—. Ahora, comunicaos de palabra vuestra experiencia y vuestra relación... Después, invertid los papeles: el que dio el masaje lo recibe ahora y el que lo ha recibido lo da...»

Interviene John: «¡Mira, Andrés, para mí ha sido magnífico! He vivido tres años aislado en Sudamérica.

Acabo de volver a Bélgica y mis contactos familiares han sido siempre formales. Aquí, desembarco en un mundo nuevo que no conocía y he experimentado una meditación sensacional, mucho más agradable que la que aprendí en el colegio». Lo invito a que se dirija directamente a Bernadette y él continúa: «Antes tenía miedo de las mujeres, aunque no era consciente de ello. Ahora parece que lo veo claro. No podía suponer que fuese posible un encuentro tan bueno y tan simple. Siempre creí que no podía tocar a una mujer, de no ser para hacer el amor. En realidad, no he notado excitación sexual; pero tú me has hecho un bien incalculable. Por ahora, me encuentro muy bien contigo y tengo ganas de abrazarte». Los dos se estrechan con ardor. Bernadette está radiante, mucho menos a la defensiva que los días anteriores. Karl añade: «Yo reconozco que me hubiese gustado hacer el amor contigo, pero es para mí algo extraordinario atreverme a decírtelo delante de los demás». Ella lo mira. Se echan a reír y se abrazan de nuevo. Después, se sientan juntos cogidos de la mano, hasta el final de la sesión.

A continuación, pide la palabra Danielle: «Yo quisiera compartir con vosotros mis vivencias. Mis emociones han tenido una intensidad especial en el momento en que me daban el masaje. Ante todo, fue para mí algo maravilloso poder recibir sin verme obligada a devolver nada: abandonarme completamente, concentrarme en mis propias sensaciones, mis sentimientos, mi placer, sin tener que preocuparme del bienestar del otro. Yo no tenía que ocuparme de nada, todo me caía del cielo! Hace un año, mi marido conoció este tipo de masaje y volvió transformado. Me propuso hacer el amor así, dicho de otra forma, pasando a su gusto de la posición de donante a la de receptor, sin tener en cuenta a su compañera. Además, cuando acaricio, no

pienso si doy o recibo al tocar su cuerpo. También dijo: “En el masaje, se encarga uno de dar o de recibir. Te propongo que hagamos el amor pensando sólo en nuestro propio placer, sin tener en cuenta al otro, y estando de acuerdo para pensar con egoísmo en nuestra satisfacción personal”. Desde entonces, nuestras relaciones sexuales han sido más sensuales y duran más tiempo. Nuestras caricias se prolongan más y nuestro placer empieza desde los primeros momentos, hasta tal punto que no nos parece que el orgasmo sea lo principal. Como consecuencia de esto, nuestras relaciones son más placenteras. Lo mejor es este cuerpo a cuerpo, a veces suave y a veces firme. Es algo muy bueno: antes estábamos pendientes de que llegase el orgasmo y era angustioso. Por suerte, he aceptado de lleno esta propuesta, porque, de lo contrario, hubiese sido catastrófico tratar de egoísta a mi marido. Después de la experiencia de esta tarde, comprendo mucho mejor lo que él me sugirió. Estoy verdaderamente contenta de haber compartido este rato contigo, Karl».

Los demás participantes intervienen también cuando es su turno, con una apertura y una franqueza que no se podrían imaginar en una conversación de salón en un grupo de amigos.

La expresión corporal y el Niño libre

Ya son las nueve. Propongo que se coloquen los cojines alrededor de la sala y se empiece la expresión corporal. Preparo discos y casetes, teniendo en cuenta el gusto de los participantes: Pink Floyd, *Una vez en el Oeste*, *Love Story*, *Concierto para una voz* de Saint-Preux, *El coro de los esclavos*, *Flauta andina*, James Last...

Les digo: «Poneos donde os encontréis cómodos, dejando alguna separación entre vosotros. Pensad en vosotros mismos». Poco a poco, les subo el volumen de la música de *El cóndor pasa*.

Y continúo: «Observad vuestras sensaciones corporales en todo vuestro cuerpo, la cabeza..., los brazos..., el pecho..., el vientre..., las piernas..., la espalda, tal como son en este momento... Respirad profundamente, lentamente, a vuestro propio ritmo... Tocad los objetos que os rodean... Tocad con vuestra mano, con vuestra cara... No os olvidéis de vuestro olfato... Explorad así la moqueta, el aire del ambiente, los cojines, los diversos olores, la temperatura... Estad atentos a los ruidos..., al silencio... Escuchad la música... Percibid los escalofríos que os produce... Abandonaos a su lenguaje... y manifestad vuestros sentimientos con la mímica... Seguid con los ojos cerrados... Que lo que hagáis durante la próxima media hora sea para vosotros mismos... Buscad vuestras emociones del momento. —Voy subiendo de tono—. Desplazaos progresivamente... Dejad libre vuestra imaginación. Dejad que entre en vosotros la vida... No abráis los ojos... Lo mismo que la mirada de los demás, la vuestra correría el riesgo de hacer de torre de control o de recordaros lo que os decían vuestros padres o haceros depender de las reglas asfixiantes de vuestra educación...

»Levantaos lentamente... Adueñaos del espacio, sin molestar a los demás... Expresad vuestras emociones con la voz..., con gemidos..., pero sin pretender llegar a otro... Hacedlo para vosotros solos. —Hay unos tímidos murmullos, un ¡uahhh!, seguido de un largo suspiro de satisfacción de John—. Moveos poco a poco... Si tropezáis con alguien, separaos de él, de momento... Seguid descubriendo lo que sentís en este instante... Dejad que vuestros movimientos inmediatos nazcan espontáneamente...

Explorad vuestro cuerpo sin parar, bien sea tocándoos con las manos o tomando cada vez más conciencia de vuestras sensaciones... Desarrollad todos los gestos que se os ocurran, ampliadlos al máximo... Escuchad esta flauta india y tratad de concentraros en vuestra mano que baila..., en vuestro brazo que baila... No olvidéis la respiración... Dejad que baile vuestro brazo... Entrad ahora en los movimientos de vuestra cabeza... Al ritmo de vuestra respiración... Hinchad el pecho y el vientre a cada inspiración, con la música... Ahora es vuestro pie derecho el que danza... Después le toca a la pierna derecha... A continuación, el pie y la pierna izquierdos... Desplegad todo vuestro cuerpo, saltad, brincad, manifestad vuestra alegría... Sentid vuestra presencia en los cuatro miembros que se agitan. —Se entregan prácticamente todos al ejercicio y algunos lo hacen de lleno—. Dejad ahora que dance la vida en vuestro vientre... Contoneaos, desarticulaos... Dad cuerpo a la vida y ella tomará cuerpo...».

Estoy asombrado por esta frase que se me acaba de ocurrir. ¡Es extraordinaria! Se iluminan todos los cuerpos. Los encuentro bellos. Casi me postro en adoración ante este despliegue de energía, absorto como cuando se contempla una salida de sol, por la mañana, entre pinos, en los prados cubiertos de rocío oyendo el gorjeo de los pájaros. «Cuando os sintáis desbordantes de vitalidad, abrid los ojos lentamente y seguid bailando con vuestro cuerpo... Haced todos los movimientos que se os ocurran espontáneamente, sean cuales sean, excepto los que se os han enseñado... Si os encontráis con alguien, inventad una historia sin palabras. Abandonaos a vuestra fantasía y a la suya, a vuestro Niño... Lo único que quiere es manifestarse... Cambiad después de compañero... Hacedlo con dos o tres...» Voy escogiendo ritmos cada vez más trepidantes, como el de

James Last. Me dejo llevar por la música, me pongo a bailar en algunos momentos, pero no puedo quedarme quieto cuando oigo *Mrs. Robinson*. Una especie de explosión se apodera de mi cuerpo. Me desbordo. Veo que la vida se multiplica ante Nicole, con quien bailo unos pasos; pero la encuentro muy pasiva, muy lenta. Después me voy con Bernadette, luego con Teresa y por fin, con... Y esto es el sùmmum: juntos conocimos momentos endiablados, casi acrobáticos... Después, dejo que elijan ellos los discos y me quedo descansando un poco... junto a..., sentado en un cojín... ¡Me gusta tanto verlo más abierto, muy distinto de como era hace cinco años, cuando lo conocí, que parecía casi muerto...! Esta velada ya no tiene nada de convencional. Todos se mueven según su fantasía, sin ningún gesto aprendido o estereotipado. Se baila solo, o con el compañero que se elija. Las mujeres invitan con facilidad a los hombres a bailar. Los hábitos están aún muy arraigados y es difícil deshacerse de ellos. Luciano y Bernadette han estado casi todo el rato separados. Ahora se juntan con un placer exuberante, a la vez que simple. No hay duda de que son felices juntos, sintiéndose libres para acompañar a otras personas en distintos momentos. Bernadette está satisfecha, al ver que su marido puede actuar con espontaneidad y fantasía. Esperaba esto desde hace mucho tiempo. Luciano, en cambio, camina por etapas: acaba de darse cuenta de que antes tenía tendencia a pensar demasiado y exagerar, en lugar de sentir y vivir plenamente.

La fiesta ofrece a muchos la ocasión de cambiar: pueden quitarse la máscara y dejar que se explaye su Niño libre, que está ahogado, pero todavía vivo.

El terapeuta desacralizado y vivo

Con esta descripción de las múltiples facetas de VER CLARO, veo pasar un resumen de mis diversos descubrimientos, algunos de ellos previstos, como los grupos de trabajo, y otros que han surgido inesperadamente sobre la marcha, como la vida de comunidad. Estoy muy contento de mis hallazgos y mis inventos. Vuelvo a vivir, en este momento concreto, largos años de investigación y tentativas.

Es curioso que, en el corazón de esta abadía donde ordeno mis notas para convertirlas en texto fluido, me encuentro en perfecta armonía con los monjes. A su forma, ellos también se toman su tiempo para vivir. Consagran muchas horas de plegaria, a la contemplación, a la lectura, a la meditación que, por descontado, es muy distinta de la mía. Con ciertas satisfacciones materiales y un aislamiento relativo, pueden entregarse por completo a este tipo de existencia, esencial a su modo de ver. No hay duda de que trabajan, pero sin excesos: efectivamente, no han seguido la rápida escalada de necesidades de la sociedad de consumo. De hecho, el centro de sus actividades es la plegaria en comunidad y la comida; el trabajo es secundario. En cambio, para nosotros es casi siempre el eje de nuestra vida. No hay duda de que ésta es la realidad de nuestro tiempo y, además, gracias al trabajo es mayor mi placer de existir y me encuentro bien. Mi hijo estuvo aquí conmigo el año pasado y me dijo convencido: «¡Es maravilloso poder hacer un paréntesis de cuatro días entre semana en tus actividades para verte a este magnífico lugar! Trabajas, lees; pero también puedes pasear y disfrutar mucho».

Ya habréis podido comprobar varias veces que la vida en comunidad y el trabajo son dos hilos importantes para VER CLARO. Yo actúo desacralizando la psicoterapia y al

terapeuta. Al ver cómo todas estas personas se van abriendo y forman sus lazos de unión entre ellos, me los imagino en medio de un jardín y veo cómo están madurando, acariciados por el sol y ayudados por mis riegos. En cambio, una consulta individual es como el contenido de una lata en conservas, inerte y con posibilidades limitadas. Ésa es para mí la diferencia entre esa vida que discurre y brota ante mí y lo que esta gente puede confesarme de su vida en otro sitio y en el pasado.

Este mediodía me ha reservado una sorpresa. Al principio me contrarió un poco, pero después me alegré. Durante la comida, en pleno silencio, un joven obrero me dice que quiere hablar conmigo. Lo invito a pasear juntos por el claustro después de comer. Me dice de dónde viene, qué hace, por qué quiere hablar conmigo. Con cierta torpeza y tribulación, me confía su deseo de entrar en una orden religiosa y me pide mi opinión. Me quedo asombrado. Discutimos un rato y le digo que, en mi opinión, no estaría mal que experimentase esa vida durante unos días. Al cabo de un tiempo me enteré de que pensaba que yo era sacerdote. ¡Se quedó de piedra cuando le dije que estaba casado y tenía cuatro hijos! ¿Qué produjo esta equivocación? Él me lo explicó: «Desde hace tres días estoy viendo cómo vive. Tiene un aspecto meditativo, serio. Por eso me dirigí a usted». La palabra «meditativo» no es para ofenderme, sino que hasta me agrada. Me doy cuenta, con satisfacción, de hasta qué punto puedo parecer activo, dinámico, emprendedor y constructivo; simplemente con estar reflexivo y pensativo. Hasta los treinta o cuarenta años, yo era más bien introvertido, sin duda por temor, pero desde entonces he ido abriéndome progresivamente, sin perder las ventajas de mi capacidad para volver a mí mismo. Hace unos veinte años, solía pasar horas paseando y, en uno de

estos paseos, le dije al abad: «Creo que la religión ha simplificado demasiado las cosas dividiendo a la Iglesia en dos categorías: los activos y los contemplativos. Todo hombre debería juntar en su persona los dos polos, en distintos momentos de su existencia. En realidad, la vida me parece mucho más equilibrada cuando logro participar del descanso, la actividad, la contemplación, la reflexión y la intimidad, según mis necesidades».

Como no iba dirigida a mí la petición de este joven, sino a un sacerdote, le dije que podía ponerlo en contacto con un monje que conocía y en quien tenía mucha confianza.

La riqueza de los ratos vacíos o «esperando a Godot»

En cada grupo terapéutico descubro algo nuevo y me quedo sorprendido de ser yo quien lo descubre. Disfruto de estos momentos, que comparto con el Andrés explorador.

Hace muy poco que he comprendido la riqueza de los ratos libres o, por lo menos, su interés. Es cierto que a algunos les parecen pobres; pero voy a daros un indicio importante de que en esos ratos se puede hacer otro trabajo distinto.

En unas jornadas terapéuticas el día se divide, poco más o menos, así: dos horas aproximadamente para reuniones de grupo; de una a dos horas para el trabajo en comunidad; una hora, generalmente, para charlas personales; tres horas para las comidas, y después, según los casos, de una a cuatro horas libres para las actividades que cada uno quiera organizar a su gusto: pasear, colaborar con los demás, ejercicios psicológicos con ayuda de textos o casetes,

discusiones libres, etc. Los participantes disponen, por tanto, de unas dos o tres horas libres vacías, en las que no tienen ninguna obligación concreta. Yo los llamo «los ratos vacíos».

Hay algunos que preguntan entonces: «¿Qué podemos hacer, esperando a Godot?», refiriéndose a la obra de Samuel Beckett en la que dos hombres se ven varias tardes seguidas y pierden el tiempo esperando en vano a Godot. También evoca a Dios (*God*), haciendo alusión, tal vez, a la esperanza cristiana de un Dios que nunca llega.

Estos momentos son reveladores. Hay quienes se dedican a alguna actividad: buscan con interés una ocupación y aprovechan el tiempo de que disponen para vivir experiencias apasionantes. Otras veces, se ponen a hacer algo para evitar, tal vez, encontrarse solos consigo mismos. Hay otros que prefieren no hacer nada y se encuentran bien así: el descanso deseado puede ser sano. Aceptar la propia iniciativa es, a veces, un paso positivo. Esta actitud es más frecuente en verano, cuando se puede pasar más tiempo sin hacer nada, así, por las buenas. Es lo que hacen los cuerpos dinámicos, como el corazón, que descansa entre dos contracciones. Es una imagen que me gusta. Yo soy uno de ellos. Esto me permite terminar un grupo intensivo al cabo de dos semanas y estar tan fresco como el primer día, disfrutando plenamente cada instante. Éste es el caso de Chantal, que se lleva juegos como el Master-mind y se junta con cuatro o cinco para jugar con todo interés. Todo esto da animación. Aunque este tipo de diversiones no me llama mucho la atención, me gusta verlos jugar.

Otros se dedican al aburrimiento. Ésta es la dedicación favorita de Isabel e Icaro, este matrimonio que era tan dependiente y que se va liberando cada vez más. Nicole también pertenece a este grupo. Cuando se juntan los tres,

se sientan alrededor de la mesa del comedor, con una taza de café y un paquete de cigarrillos. Isabel y Nicole son las únicas que logran que se hable de ellas en las comidas, por el café que toman. A las diez de la noche vuelven a tomarlo para soportar su somnífero. No es raro verlos así, a veces con otros adeptos, durante dos o tres horas, después del almuerzo. Pasan todo este tiempo, sin moverse de su silla, discutiendo de fútbol o de noticias: matan el aburrimiento sin hacer nada. ¡Y luego son éstos los que más se quejan diciendo: «Esto está muerto», «Aquí nunca pasa nada», «Hay mucho tiempo libre»!

¡Esperando a Godot...! Godot es el comparsa número tres que tiene que venir a compartir su aburrimiento; es el que tiene que distraerlos, divertirlos, hacerles pasar el rato. Yo soy, a veces, Godot, aunque no sea «*God*» o «Dios». Godot es un diminutivo que tiene una brizna de humor. Es el dioscecillo que esperamos que resuelva todos nuestros problemas y nos dé el paraíso. Godot es un apodo que, en este momento, me viene bien. A veces soy el «*God*» que transmite una revelación, un poco particular, evidentemente: «Creed en vosotros mismos, esperad de vosotros mismos, contad con vosotros mismos para salir del paso». ¿Es una revelación? No, ¡la antirevelación! Godot, un dioscecillo que quiero imaginarme con una sonrisa, del que quiero burlarme al mismo tiempo y del que puedo decir: «Utilizadlo mientras lo tengáis; aprovechaos de él, que hasta puede ser importante, pero tratad de deshaceros de él, cuanto antes mejor. Y, cuando seáis capaces de desprenderos de mí, estaréis contentos». Pasa un poco como a los padres, que quieren que sus hijos se defiendan solos por la vida, sin ayuda. Pero para éstos el cambio es más duro, porque entonces se encuentran solos. A mí me gusta verlos cuando se van. Sé que siempre encontraré otros... Otros niños que

han crecido, pero que son incapaces de prescindir de sus tutores, de un Godot cualquiera. No me importa ser un Godot momentáneo, que se utiliza un rato y después se arrincona en un mueble. Del mismo modo, en la amistad le doy valor a las relaciones efímeras. Me encuentro satisfecho de ser la manzana que se coge en un momento y de actuar según las circunstancias, sin compromisos por el mañana y por la eternidad. Me alegro mucho cuando me encuentro con amigos que hace diez años que no veo y paso con ellos muy buenos ratos, con una apertura total: «Yo estoy en tal sitio; y tú, ¿qué has hecho desde entonces?». Y en el momento de despedirme: «Me alegro mucho de haberte visto. ¡Hasta dentro de diez años, a lo mejor!».

Esperando a Godot, lo mismo que Penélope: ¡durante toda la vida esperando el regreso de Ulises, su esposo! Antes, esta actitud me parecía noble..., pero ahora me parece muy triste. Hay demasiadas personas que se olvidan de sí mismas y esperan para vivir a que venga otro... Cuando estoy vivo y no espero a nadie, el encuentro suele ser satisfactorio. En caso contrario, resulta mediocre.

He reservado el final de este capítulo para la REUNIÓN DE COMUNIDAD de las jornadas de terapia individual. Es muy parecida a la de los grupos de terapia por el trabajo. Todas las mañanas, de diez a once, analizamos juntos lo que ha sucedido en las últimas veinticuatro horas. Primero le doy la palabra al responsable de la casa y él expone su opinión sobre el desarrollo de la jornada, sus proyectos, su forma de organizarse, los resultados que ha conseguido y las relaciones que ha podido establecer. A continuación, invito al resto de los participantes a que digan lo que piensan de su forma de actuar, lo que les ha gustado y lo que no les ha parecido bien.

Evidentemente, quiero que cada uno se limite a lo que le concierne, sin preocuparse de las lagunas que puedan tener los demás ni el jefe de la casa. Esto es indispensable para modificar su conducta y la de sus compañeros. Unos se hacen los salvadores y vuelan a socorrer a todo el mundo; otros son pasivos y manipulan a sus compañeros para que compensen su inercia. Me parece muy instructivo comprobar hasta qué punto cambia la vida de la comunidad de un día para otro, según quien sea el jefe de la casa, aunque formen el grupo siempre las mismas personas.

Con mano directiva, dándose cuenta de las necesidades de los demás, Chantal organiza las actividades y todo marcha: la casa está limpia en menos de dos horas y cada uno sabe lo que tiene que hacer y lo termina rápidamente. Es cierto que estaba harta de la desorganización de las jornadas anteriores y no quería perder todo el día en los trabajos de la casa. Con eso, el grupo se vio antes libre de las tareas cotidianas y tuvo más tiempo para vivir, ayudarse mutuamente y pasear. Me gusta mucho el ambiente que creó así Chantal.

Rudy tiene diecisiete años. Vino tras un simulacro de tentativa de suicidio, con la intención de asustar a su madre. Es muy vago. Hace varias semanas que no va a la escuela, y dice que está harto de vivir y tiene una pasividad total. Cada día hay más compañeros que están irritados con él: ni hace ni piensa que tenga que hacer nada. A mí me tiene harto, por su falta de responsabilidad. Al cabo de unos días, le propongo que sea jefe de casa por su turno, que se organice a su aire y les pida a los demás que actúen según lo que él diga para ver cuáles son las consecuencias. Me suelta: «Pues bien, yo creo que aquí se importuna demasiado, se dedica un tiempo excesivo al trabajo y se puede vivir de otra forma. Como ya disponemos de vituallas,

se puede hacer un picnic. Que cada uno se sirva del frigorífico. Ahora tenemos mucho sol; aprovechémoslo. No hará falta fregar los platos. Para las demás comidas, se puede poner la mesa y el que quiera que coma. Se dejan los platos sucios en la cocina y si le molestan a alguien, que friegue él. Al mismo tiempo, si a alguno de vosotros no le gusta que la alfombra esté sucia, que pase él mismo el aspirador. No concibo por qué razón hay que limpiar tanto». Como esta experiencia sólo dura un día, los demás aceptaron la fantasía de Rudy y su visión de la existencia diaria. Poco a poco, empezaron a descubrir valores en él. Las madres de familia, en especial, comenzaron a dudar de su sentido del orden y la limpieza. Rudy ya no era un enemigo, sino alguien que le había encontrado su sentido particular a la vida y con quien se podía transigir. Disminuía la hostilidad y aumentaba la comprensión. Una mujer empezó a darse cuenta de hasta qué punto le podía resultar impertinente a su hija, de la misma edad, a la que tachaba de revolucionaria. Cuando unos padres se quejan de que su hijo lleva mucho tiempo siendo rebelde y no les dice por qué, yo indago con ellos para averiguar si se aburren desde hace tiempo y no se dan cuenta.

A lo largo de unas jornadas terapéuticas, el grupo que pasa aquí la noche toma una marcha completamente distinta de la que toman los grupos de las reuniones de tres horas que damos mi mujer y yo cada quince días. Tenemos que limitar el tiempo dedicado a cada persona a un cuarto de hora aproximadamente, mientras que en los grupos que pernoctan podemos llegar a media hora, o incluso a una. Los temas que se tratan son los problemas que surgen aquí o las dificultades de la vida normal. En este último caso, no dejan de aparecer aquí sus rebotes. Los mismos participantes establecen comparaciones entre la historia que les han

contado y su repetición en nuestra casa en los días anteriores. El que expone su problema suele ver su situación más clara antes que el que lo calla.

El fin de un grupo

Cuando los participantes son muy numerosos y hemos vivido juntos momentos intensos durante una o dos semanas, me gusta terminar con fantasía. Escojo un tema musical cálido, del tipo de Joan Báez o de *Jonathan, le Goeland...*: «Os invito a que os levantéis... Vamos a terminar con esta sesión. Cerrad los ojos... Pasead lentamente por la habitación. Tomad conciencia del cambio que habéis experimentado... De lo que sentís y vivís en este momento, ante la perspectiva de volver a casa... Seguid paseando a vuestro aire... Llenaos de todo lo que habéis descubierto aquí. Cuando encontréis a alguien, tocadlo sin mirarlo... Explorad tal y como os apetezca en este preciso momento. No tratéis de reconocerlo: sería introducir en vuestra experiencia presente la del pasado y vuestro recuerdo visual. ¿Qué importa que sepáis quién es o no? Al final, decidle adiós, como os apetezca en ese momento». Algunos entreabren los párpados para saber con quién están o para evitar o encontrar a alguien. Se los cierro diciendo: «Confía en tu descubrimiento». Casi todos entran de lleno en la situación, de una forma muy cálida, muy conmovedora. «Dejad ahora al compañero que os haya tocado... Empezad a pasear otra vez... Cuando os encontréis con otra persona, haced lo mismo... Explorad como os apetezca en ese preciso momento. Si hace algo que no os gusta, decídselo sencillamente. Respetad el límite del compañero, no lo forcéis jamás; pero tampoco os dejéis bloquear por nada que proceda del exterior.

Sois vosotros los que dirigís vuestra barca y los que tenéis que decidir lo que hacéis y lo que no hacéis. Olvidaos de vuestras prohibiciones y entregaos con sensibilidad a vuestra elección, según vayáis cambiando de pareja. Y no olvidéis que salís de aquí al timón de vuestro barco. Vuestra vida os pertenece, sois vosotros quienes la creáis... Seguid así con distintos interlocutores sucesivamente, decidles adiós.» Es un momento muy emotivo, de íntima comunicación, un instante de silencio, en el que la vida queda en suspenso, con gran intensidad. Al cabo de cinco minutos, les propongo: «Seguid con los ojos cerrados y ahora, con toda calma, reuníos en el centro de la habitación. Estrechaos los unos contra los otros. Uníos, como los granos de un racimo... Sentíos juntos, en un ambiente cálido... Observad lo que esto produce en vosotros. Estad pendientes de vuestra experiencia. Intensificadla. Meditad sobre vuestras sensaciones y vuestros sentimientos. Cuando estéis juntos, levantad las manos lentamente. Juntadlas como si fuese un florero. No tratéis de identificar de quién son... Jugad con los dedos... Abrid los ojos y contemplad la imagen... Levantad la cabeza... Ved esas manos que buscan la vida, que la dan, que la bailan... Admirad las vuestras entre las de los demás... Separadlas muy lentamente... Dentro de unas horas, os encontraréis como vuestras manos, más o menos solos en la vida, más o menos en contacto con los demás. Daos cuenta de lo que sentís al separaros aquí y ahora... Después, id bajando vuestras manos poco a poco... Muy lentamente... Y, cuando hayáis llegado a la altura de los ojos, mirad a vuestros compañeros... uno a uno, en silencio, dedicando a cada uno cuatro o cinco segundos, por lo menos. Decidle a cada uno lo que sentís por él y dadle vuestro último adiós...».

¡Maravilloso golpe de órgano de una sinfonía incompleta! Algunos lloran de alegría durante unos largos minutos. Reina el silencio y la calma. ¡Conocer una exaltación así, sentirte fuerte para afrontar la vida, reunirte otra vez con los tuyos enriquecido con esta experiencia, sentirte como abandonado al dejar este blando nido...! ¡Demasiadas emociones para estos minutos densos, casi siempre inolvidables! Al darme cuenta de que yo también participo de ellos y de que soy el artífice, me siento como embriagado de satisfacción. ¡Qué felicidad, también, poder compartir estas experiencias profundas, sin que sean una traba para el proceso de evolución, sino todo lo contrario!

Si hoy día puedo disfrutar de estos momentos es porque, durante años, me he dedicado a desprenderme del «miedo a vivir».

Una transferencia muy prolongada

Comprenderéis fácilmente que, en este marco, las conversaciones individuales son completamente distintas de las que se mantienen en una consulta. La puesta en marcha es más rápida. Es como si no se saliese nunca del ámbito terapéutico.

Al principio de una sesión de este tipo, una persona puede atreverse a decir: «Quisiera hablar de tal problema». Otras veces soy yo quien empieza la entrevista, con unas preguntas que me gusta mucho hacer: «¿En qué punto te encuentras ahora en la búsqueda de la evolución? ¿Qué has hecho para vivir o no vivir... desde ayer? ¿Qué proyectos tienes para hoy o mañana?».

¿Cómo ir retirando continuamente las fronteras al miedo a vivir? Las encontramos a cada vuelta, en la vida diaria, en la casa, en el trabajo y en VER CLARO, también.

En realidad, con la vida en comunidad y el trabajo, vemos cómo se manifiesta una increíble prolongación de lo que el psicoanálisis llama transferencia. En su acepción clásica, significa la forma en que un paciente reproduce ante su analista los sentimientos que destinaba en otros tiempos a sus padres. En la vida normal se produce también este fenómeno ante las personas con quienes se convive, al menos en algunos momentos, como puede ser el cónyuge o los hijos, o, en el entorno profesional, los jefes o los colaboradores. En esta ocasión no se llama transferencia, ya que no se trata de una situación terapéutica; pero los mecanismos que entran en acción siguen siendo los mismos.

En VER CLARO, la transferencia clásica y la transferencia prolongada se van alternando o se superponen, ya que el terapeuta está presente y, además, se supone que cada compañero es un terapeuta para los demás. Al menos, eso es lo que se pretende. Así pues, el participante reproduce en el grupo gran parte de la conducta que manifiesta en la vida diaria, con todos los problemas que en ella se le presentan.

El psicoanálisis afirma que las interpretaciones de los problemas de comportamiento y las relaciones que se le puedan sacar con la infancia sólo resultan de valor terapéutico en el marco de una transferencia. Aunque esto no baste para sanar, pienso que la eficacia será mayor si las situaciones que se reviven en VER CLARO se analizan a continuación de una transferencia prolongada. Pero, a mi modo de ver, esto sólo puede ser una etapa final, que ha de tratarse con prudencia y de la que se puede prescindir. A este punto final tienen que precederle otras etapas, basadas en la Gestalt: hacer que se sientan las relaciones sin tratar de

comprenderlas, ampliarlas, reproducirlas de diferentes formas y, sobre todo, ofrecerle a la persona ocasiones de vivir experiencias que sean similares a sus problemas y sus conflictos o que puedan permitirle alterar esa serie destructiva, a veces inevitable, de actitudes repetitivas, que son la causa de las dificultades que la han movido a consultar.

Mejor que en un laboratorio aséptico o en una sala de demostración de estrategia, prefiero verme aquí, metido dentro de un hormiguero rebosante de vida, en un campo de batalla, en una reserva. Pretendo que resulte natural, poblada de animales domésticos desde el principio.

Capítulo quinto

LA TERAPIA GESTALT

I. La enfermedad psicológica

Podríamos describir por encima la enfermedad psicológica como una respuesta inadecuada a la necesidad.

A. Necesidades

Sentimos necesidades imprescindibles para la evolución de nuestra vida psicológica. Las principales son el amor y la ternura (amar y ser amado), la seguridad, la libertad, la sensación de ser útil para algo o para alguien, la afirmación y la autonomía.

B. Sensaciones, sentimientos

Sentir las propias necesidades parece algo fundamental en la Gestalt.

Las necesidades enumeradas anteriormente se transforman en sus correspondientes sentimientos y sensaciones: cuando yo me siento amado (sentimiento), me encuentro perfectamente; cuando me siento obligado (sentimiento) a hacer algo, me veo agredido en mis deseos de libertad y tengo una sensación de opresión en el pecho. Todo sentimiento que tenga un mínimo de intensidad repercute en nuestro organismo, bien sea en los músculos o en el sistema circulatorio, y está acompañado de su correspondiente sensación. Por esta razón, en Gestalt, nos remontamos con frecuencia a la sensación, al sentimiento, a la necesidad, como punto de partida para comprender mejor las resistencias que se oponen a la satisfacción de las necesidades.

C. Enfermedad

Cuando de una forma habitual no se satisfacen necesidades importantes, se producen perturbaciones psíquicas que, a la larga, se convierten en enfermedades como dolores, cansancio, vasodilatación o vasoconstricción y alteraciones en las secreciones, que pueden llegar a producir lesiones. La mayoría de las necesidades insatisfechas tienen su origen en una relación incorrecta con alguna persona determinada. La enfermedad psicosomática es una perturbación de la relación. Generalmente se procura una forma de resolver su problema; pero no es la adecuada.

D. Psicoterapia

La mayoría de los métodos terapéuticos tratan de descubrir las necesidades problemáticas y de satisfacerlas lo mejor posible.

II. Definición de la Gestalt

La Gestalt no es sólo una teoría, un método terapéutico, sino una forma de vida, una filosofía de la vida, un arte de vivir. Un reflejo de ello lo tenemos en la presentación de este libro: no es ni racional ni metódica. Depende de una experiencia concreta, que es la evolución de un terapeuta a lo largo de su formación. También nos muestra los pasos de veinticuatro personas que van en busca de la vida.

La Gestalt se define como la relación que se produce entre un sujeto y un objeto, que puede ser otra persona, un objeto, un sentimiento, etc. Se basa en una necesidad personal y busca su realización. Una vez lograda su satisfacción, desaparece esta relación. Por esto, la Gestalt se califica de consumada (ver el ciclo de la satisfacción de una necesidad). Por el contrario, no se consume cuando, por cualquier razón, no se ha podido terminar la relación.

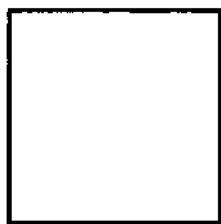
Encontrar una respuesta adecuada a cada situación exige una serie de etapas precisas, siendo las más importantes las que corresponden al descubrimiento de la necesidad y a su satisfacción. Las resistencias son mecanismos de defensa que hacen que este proceso sea difícil o imposible.

III. De la Gestaltpsicología a la Gestalterapia

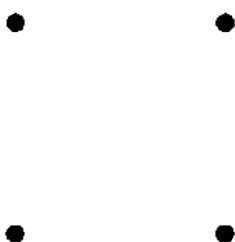
Un precursor de la Gestaltpsicología

En 1890, von Erhenfels, un precursor de la Gestaltpsicología, publicó un estudio sobre las cualidades formales.

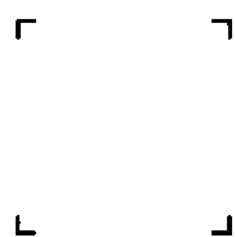
Todos ven aquí un cuadrado perfecto: cuatro líneas iguales que van de un extremo a otro y que forman ángulos



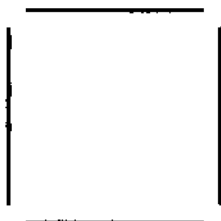
rectos. Para el que no haya tenido jamás una experiencia así, es posible que esta primera vez quede impresa la imagen de un cuadrado —sin determinar su tamaño, color, ni otro detalle concreto— o incluso la abstracción de un cuadrado sin imagen.



Ahora, marcamos cuatro puntos colocados con un orden preestablecido. Muchos los tomarán por un cuadrado, aunque no se haya dibujado ningún cuadrado. El esquema se limita a los cuatro puntos vistos con los sentidos, pero sobre ellos proyectamos una representación o un concepto de cuadrado. Se trata de una proyección de la idea sobre la percepción inmediata.



Cuatro ángulos, colocados así, recuerdan la idea de cuadrado también, a pesar de que no se haya trazado completamente. Nos haremos mejor a esta idea si llenamos los huecos y borramos los ángulos, con lo que nos queda una figura como la última, en la que sigue proyectándose el cuadrado. Vemos, pues, una repetición de la proyección de la forma en las sensaciones exteriores (cuatro puntos, cuatro ángulos y cuatro líneas). Llamamos percepción a la unión de la sensación y la proyección de la forma. Esto ya es una forma de organización del sistema sensorial.



Además de los elementos que forman estos cuadrados (líneas, puntos), hace falta que haya alguna relación entre ellos. Se trata de una experiencia inmediata, sin

tener en cuenta la relación que existe entre estos trazos (a no ser que lo analicemos, como en este caso). Es independiente de sus componentes básicos: se pueden variar sin modificar el cuadrado. Es real: se ve el cuadrado, lo mismo que una sensación de color.

Las notas do, re, mi pueden sugerirnos muchas melodías distintas, según el ritmo y la duración que les demos. Algo así sucede con las formas, los colores, los sonidos, los gestos, la mímica, la voz, la palabra, la mirada, el oído, los sentimientos. Tienen cualidades formales (forma) vividas, inmediatas, distintas de las básicas (cuatro puntos, cuatro líneas, cuatro ángulos), y dependen de ellas, de sus relaciones, sin ser conscientes de ellas. Esta cualidad formal es activa: puede combinar y comparar.

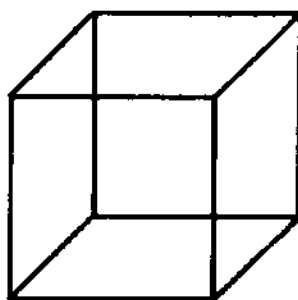
Percibir se convierte en un acto, el acto de percibir, y sentir en el sentir. El cuadrado es objetivo: el acto de percibir es psicológico. Consiste en captar el objeto bajo diferentes formas. Es la actividad de percibir, combinar, comparar.

Dos enamorados se abrazan. Él llega contento, satisfecho del trabajo que ha realizado; la ve a ella, que está organizando un armario, y siente deseos de abrazarla. La coge en sus brazos, siente sus formas, su olor. Ella, a pesar de su agradable sorpresa, está pendiente de todo: «Ten cuidado, no vayas a pisar esos platos», «Nos van a ver por la ventana». La forma proyectada por él (el deseo) y por ella (los platos rotos y la gente) dan a los fundamentos inmediatamente sensibles (el beso, el abrazo) un color completamente distinto. La esposa puede introducir otra forma, como: «¿Quieres demostrar tu capacidad?» o «¿Qué vas buscando ahora?», «En fin...», «¿Quieres compensar lo que me hiciste ayer?», «Me estás excitando», «Eso no se hace», «Ahora no», «Primero hay que trabajar». Esta forma proyectada

puede manifestarse fugaz y superarse para unirse con el compañero en una experiencia común compartida, o persistir y llegar hasta los fundamentos sensoriales inmediatos.

La forma y el fondo

La palabra *gestalt* es de origen alemán. Significa «forma», «estructura». Si observáis la figura que hay aquí debajo, podréis describir varios detalles: doce líneas con unas características concretas; los ocho trazos verticales y horizontales tienen idéntica longitud, lo mismo que son iguales entre sí las cuatro líneas oblicuas y las dos superficies cuadradas. Éstas son características reales, objetivas, auténticas del dibujo. Para pretender distinguir un cubo hay que pasar a otro nivel. Yo sólo puedo ver líneas en una superficie plana. El cubo sale de mi imaginación, como consecuencia del recuerdo de un cubo considerado como forma perfecta. Por tanto, proyecto este cubo en el dibujo y le doy forma. Puedo ver el cubo por arriba o por abajo, con lo que le doy una forma distinta. Puedo darle también la forma de un movimiento: puedo verlo rodar o caer. ¡Puedo ver hasta un dado de juego! La misma realidad se me puede presentar de distintas formas. La percepción es ya una «in-formación».



Si me fijo en un coche, lo imagino siempre con cuatro ruedas, aunque en realidad sólo vea dos o tres. Esta proyección imaginaria es necesaria para comprender la totalidad del objeto que se observa; pero puede inducir también a error.

La forma surge de antemano, emerge. Puede adoptar aspectos variados: las líneas en una superficie plana, el cubo visto desde arriba o desde abajo. Generalmente, la forma tiene sentido cuando va unida al fondo. En la abadía donde me encuentro ahora, estoy frente al magnífico jardín del claustro. Ése es el fondo de mi experiencia actual. La forma percibida de antemano cambia continuamente: puedo ver las últimas hojas otoñales rojas bajo el sol, la escarcha en el césped —como presagio del invierno que se acerca— o a un monje que parece dirigirse a la capilla. En cada ocasión se trata de la forma de ese momento; pero el fondo es la escalera que sube ante la fachada de la iglesia. También puedo oír los tres toques de campana del mediodía (forma) que tocan al ángelus (fondo), o escuchar el ángelus, que se oye desde el coro (se ocupa del proyecto y se convierte en forma). La misma campana (forma), a la una, me llamará a comer (fondo) y despertará mi apetito (forma).

La forma, figura, *gestalt* o proyecto pertenecen a lo aparente, percibido, consciente, lo que surge del fondo, del entorno, del inconsciente.

La psicología Gestalt o psicología de la forma se elaboró también en Alemania en el siglo pasado, impulsada por Wertheimer, Koler y Koffka. Trataba de la percepción a partir de un dato sensorial (nivel intelectual).

Frederick Perls, médico y psicoanalista alemán emigrado a Estados Unidos, recogió esta idea para aplicarla a los sentimientos. Con esto creó la Gestalterapia, a partir de 1930.

Veamos un ejemplo: un paseo por la noche por un camino del campo se puede percibir de muchas formas. Puedo estar de vacaciones y relajarme viendo las estrellas, al fresco de una noche de verano. Pero si acabo de sufrir un

fracaso profesional o un desengaño sentimental, el mismo paseo perderá todo su sabor y color. Sabor y color son ya formas que yo proyecto en la experiencia. Efectivamente, mi boca no saborea nada ni hay color, porque es de noche. Estoy recordando una imagen producida por los sentimientos del gusto y de la vista para apreciar el placer de «saborear el color de las cosas».

Esto es una *gestalt*. De forma parecida, si yo llevo una cantidad de dinero considerable y poco tiempo antes se me ha atracado y desvalijado, veré un delincuente en cada sombra, mientras que una mujer que teme ser violada verá hombres por todas partes. El mismo silencio de la noche parecerá sospechoso para el que tiene miedo y una manifestación de Dios para un místico.

Diana le dice a Pedro, que está sentado tranquilamente en el grupo: «Pedro, me das miedo». Ella «in-forma» la experiencia. Pedro, por su parte, puede sentirse culpable de asustarla. Para que cambie la situación, tiene que dejar de atemorizarla. Mientras tanto, él parece pacífico a los ojos de los demás participantes y no hace nada. ¿Cómo evitar el malestar de Diana? Estas situaciones sin salida son muy frecuentes en los conflictos de una pareja. Una ayuda adecuada puede hacer que Diana cambie su *gestalt*, su forma de «ver» el encuentro. En su *gestalt* o «forma» inicial, ¡Pedro es la causa de su miedo! Puedo proponerle: «Diana, elige la afirmación que se adapte mejor a tu experiencia: “Me das miedo” o “Tengo miedo de ti”. Si se decide por la primera frase, puedo preguntarle qué hace Pedro para darle miedo y el resto de los participantes pueden informar si a ellos también se lo produce. En este caso, Diana reconoce que la verdadera es la segunda opción, con lo que, a lo largo de la charla, puede llegar a decir: «Me das miedo», «Tengo miedo de ti», «Tengo miedo porque veo en ti la mirada de mi

padre». La forma inicial ha evolucionado, con lo que Pedro pasa a segundo lugar y se queda, en esta ocasión, en el fondo. Esta situación permite que el miedo a su padre, que estaba en un fondo inconsciente, aflore y se transforme en forma principal. Diana ha salido de su atolladero, al menos en su relación con Pedro. Puede seguir progresando y llegar a encontrarse a gusto con él. También puede reducir ese miedo inconsciente que siente por su padre y dirigirse a él (representado por una silla vacía), ahuyentarlo (con un cojín), luchar con él (representado por Pedro), etc. El miedo desconocido es difícil de abordar; cuando lo conocemos, podemos transformarlo.

El «campo dinámico» de la percepción

La percepción —tanto de un cubo como de un sentimiento— no es un fenómeno estático, unidireccional, del objeto hacia el sujeto.

Consideremos el dibujo de un cubo de caras transparentes. Vemos en él cuatro líneas horizontales, cuatro verticales y cuatro oblicuas. Creemos contar seis cuadrados. En realidad, sólo veo dos y cuatro cuadriláteros no rectangulares. Ésa es la percepción simple que viene del dibujo al observador. La percepción es un proceso dinámico compuesto por las sensaciones que vienen del «cubo» y de la reacción del sujeto en función de su concepción personal de un cubo. Él lleva impresa esta concepción personal y la proyecta sobre la figura, de tal forma que «ve» las seis caras como seis cuadrados en tres dimensiones, formando así un cubo. ¿Cuál es la explicación que da la Gestalterapia para aclarar este proceso mental? Formula la hipótesis del «campo dinámico», especie de axioma no comprobado: el orden espacial (o temporal para los ritmos musicales) de la experiencia del cubo corresponde a un orden espacial (o temporal)

de los procesos psicológicos (la idea del cubo perfecto, la *gestalt* del cubo que hemos elaborado en nuestra mente) no porque haya una correspondencia punto a punto, sino porque hay una correspondencia en el orden.

Si pasamos estos fenómenos al campo de los sentimientos, nuestras observaciones (las sensaciones visuales de la cara crispada muy roja de Pedro) se complementan con la imagen de Pablo encolerizado, grabada previamente en nosotros, y se convierten en una percepción organizada que nos da a entender que Pedro está irritado.

El juego «Veo..., imagino...» que figura en el capítulo séptimo, es el ejercicio básico de la Gestalt; permite detallar el proceso de formación de una *gestalt* en toda su sencillez: una sensación (rostro enrojecido de Pedro) enriquecida con una proyección (imagina que Pedro está enfadado, igual que estaba Pablo cuando tenía la misma cara), da una percepción más global, una *gestalt*. No se trata de algo que se observa (Pedro con las mejillas rojas) y algo que se recuerda (Pablo con la cara congestionada por la cólera), sino de una combinación (una *gestalt*) original, que surge de dos experiencias distintas. En ella interviene un significativo ocurrido en mi pasado. Sin embargo, es posible que se equivoque uno al hablar de cólera, ya que lo único que tiene Pedro es que está asustado o tiene miedo.

La psicología de la forma figura también en la teoría del aprendizaje y demuestra que podemos adquirir el conocimiento de una idea bruscamente, por la percepción de las formas (el cubo visto desde arriba o desde abajo se capta de inmediato). Igualmente, en el plano emocional, las tomas de conciencia sobrevienen repentinamente o por etapas parciales, también repentinas, que dan la impresión de un movimiento progresivo.

IV. Las necesidades

En nuestra cultura, las necesidades vitales están relativamente satisfechas: respirar, comer, beber... Después hablaré de ellas.

1. La necesidad de amar y ser amado

Ésta es la necesidad a la que normalmente se concede más importancia. Abarca campos muy extensos: necesidad del amor de Dios, del prójimo, amor paterno, amor sexual; necesidad de ser estimado y querido, necesidad de recibir o dar ternura...

Es esencial, desde el nacimiento, ser deseado, recibir cariño, caricias. Cuando se sienten las necesidades sexuales al llegar la adolescencia, deben atenerse a las limitaciones impuestas por la sociedad.

Los adultos solteros sufren con frecuencia soledad y falta de amor. Suelen buscar uno o varios compañeros y en muchas ocasiones aspiran al matrimonio. Uno se casa para dar una respuesta a este deseo: amar y ser amado, al mismo tiempo. Cuando observo alrededor de mí la evolución de la sexualidad y del matrimonio, hago una división en tres etapas: búsqueda, fusión y autonomía. Admito que este esquema no es muy científico; pero representa el proceso que he observado en varias personas.

La primera etapa coincide con la búsqueda sexual, desde la pubertad hasta los veinte o veinticinco años: periodo autoerótico en un principio, tras el descubrimiento de la masturbación y la tendencia homosexual; después llega una heterosexualidad diversificada, bien sea con varios compañeros a la vez o en periodos más breves, con uno tras otro. El muchacho o la muchacha desea encontrar un interlocutor

que ofrezca con la mayor fidelidad posible la imagen ideal que cada uno se ha forjado del hombre o de la mujer.

La segunda etapa, que llamo de FUSIÓN o de simbiosis, coincide con el matrimonio clásico de nuestra sociedad: se busca un compañero que responda a nuestros gustos, a nuestras aspiraciones, y se establece con él una relación con el deseo de que sea estable, duradera, única, fiel, privilegiada. Todo el interés se centra en el otro, con una unión exclusiva. Es el periodo de la monogamia, de la fidelidad: «Te quiero, me quieres, nos queremos por toda la vida. No quiero a nadie más. Te seré siempre fiel». Es una época de exaltación, de enriquecimiento. Cada uno se encuentra completo y satisfecho con la presencia o la existencia del otro. Se quiere hacer todo juntos: vivir, comer, dormir, viajar, hacer una casa, trabajar si es posible. Es el momento del noviazgo, de la luna de miel... Puede durar mucho tiempo, toda la vida, aunque no para todos, sino sólo para unos pocos. ¿El cambio en esta situación se debe a una evolución o es consecuencia de los problemas? Creo que las dos alternativas influyen en proporciones variables. Este periodo de fusión se extiende desde los veinte hasta los cuarenta o cincuenta años y abarca el tiempo dedicado al crecimiento de los hijos. Ahora es cuando la pareja empieza a formar su «nido» y renuncia incluso a su vida social en la que no participa el otro. En mi juventud he observado con sorpresa que muchas personas, que tenían mucha actividad en los movimientos juveniles y en la política, desaparecían completamente de la escena pública tan pronto como se hacían novios o se casaban. Parecía un poco como enterrarse en vida. Pienso que, vista la frecuencia con que se produce este hecho, esta conducta responde más a una necesidad imperiosa que a una simple ideología: necesidad de construir su nido, crear una familia, educar a los hijos. Todas estas aspiraciones exigen

una relación estable, duradera y única, parece ser, para proteger el bienestar de los hijos. Es una época heroica, más o menos estoica, en la que se renuncia a otros muchos placeres. Se pasan todo el año juntos, se toman las vacaciones juntos y, en parte, se prescinde del mundo exterior.

Después viene la última etapa, la de AUTONOMÍA en la sexualidad. Antes me parecía que empezaba en la mayoría de las parejas a los cuarenta y cinco años aproximadamente; desde hace algún tiempo se ha adelantado esta edad. En este cambio ha influido sin duda la evolución sexual y la libertad que proporciona un mejor control de la natalidad. El matrimonio casi ha terminado el periodo de educación de los hijos y el interés amoroso mutuo tiende a ensombrecerse. Hay una especie de monotonía que algunas veces se manifiesta en los primeros años de vida en común, en otros un poco más tarde y, para la mayoría, a los cuarenta y cinco años. Sigue habiendo momentos de ternura; pero la tendencia a la unión amorosa disminuye y se atenúa, hasta desaparecer de lo cotidiano. En esta época, vuelve uno a interesarse mucho por el sexo contrario, por nuevas aventuras, que pueden revestir formas muy diversas: viajes en grupo o en familia, salir juntos, bailes, etc. Se vuelca uno más en los deseos exteriores. A veces uno y a veces los dos miembros de la pareja se replantean la noción de fidelidad: ¿por qué privarse del placer de una aventura amorosa o una relación extraconyugal más estable? Es la edad de la segunda oportunidad: puedo volver a inventar mi vida; lo que en otro tiempo estaba condenado, se me presenta como algo posible, en lo que puedo pensar y que puedo experimentar, con éxito o con fracaso. Se habla a veces de la segunda adolescencia, como si el hombre tratase, sobre todo, de recuperar lo que no pudo aprovechar cuando tenía quince o veinte años, cuando la prohibición tenía mucha fuerza

todavía. Ahora que, con mucha frecuencia, los jóvenes viven juntos o conocen varias experiencias antes del matrimonio, es posible que se produzca otra evolución dentro de algunos años. No creo que se trate de una segunda adolescencia en el sentido de vuelta al pasado, sino de una nueva dirección hacia una mayor autonomía en la vida sexual, igual que a los veinte años se descubría una autonomía mayor en las relaciones con los padres. Esta evolución de la personalidad tiene en esta ocasión prioridad sobre la idea de que «lo primero es la pareja».

En esta etapa hay varias posibilidades de satisfacer esta necesidad de amar y ser amado:

—Se puede querer mantener el contrato de matrimonio decidido hace veinte años, con su parte de vida y su parte de muerte. Es la opción que ha elegido un amigo que me ha confiado: «Renuncio a tener cierta libertad, en beneficio de una relación estable y duradera con mi mujer, teniendo en cuenta todo lo que eso lleva consigo de positivo y de negativo». Muchas parejas encuentran su felicidad en esta posición de amor recíproco y de aislamiento del exterior. Otros muchos sufren esta carencia sin saberlo, sin reconocerlo o sin decirlo. Afirmarlo es ya una ayuda para seguir como antes. Decírselo al cónyuge puede servir de apoyo algunas veces; pero también puede ser causa de sufrimiento o de culpa.

El hombre de cincuenta años corre el riesgo de ser prisionero del que era cuando tenía veinte y tomó una decisión definitiva.

En cierto modo, si quiere respetar a su pareja y su exigencia de exclusividad, no se respeta a sí mismo y se niega sus propias necesidades. En este caso,

puede sufrir al anular sus sentimientos y sus deseos. En cierto sentido, no es «fiel» a sus aspiraciones, sino a las del otro.

- Se pueden vivir las propias sensaciones y dejar todo lo demás. Querer elegir entre la esposa y la querida es un suicidio. He dicho bien «querida», porque, como la esposa legítima, exige la fidelidad y la exclusividad. Es una forma de empezar un segundo matrimonio, una segunda exclusiva. El inconveniente de esta opción es querer sacrificar a una persona en aras de una ideología, un ideal de fidelidad, bien sea renunciando a la querida para volver al orden o dejando a la esposa y divorciándose.
- Se puede mantener una posición intermedia entre los dos extremos, tratando de mantener el matrimonio con independencia de otras relaciones reales o posibles. En este caso, puede sufrir el cónyuge que, en cierto modo, no ve respetadas sus necesidades de exclusividad. Esto supondría tener en cuenta al (a la) amante, sin sacrificar al esposo(a) y aprovechar todas las relaciones heterosexuales accesibles abiertamente. En este caso, la persona respeta sus necesidades, aunque, según la idea tradicional, no respeta su cuerpo si hace este uso de la libertad. Pero, visto desde dentro, es fiel a sí mismo y a sus aspiraciones. Dentro de lo posible, con esta actitud puede tener en cuenta los deseos de su cónyuge, pero sin darles prioridad sobre los suyos propios. Si hay uno que tiene que sufrir cuando alguno de los dos no acepta la libertad, ¿por qué razón debe sacrificarse en beneficio del otro o inmolar sus propios deseos en beneficio de los deseos de los demás? Esta ambivalencia de sentimientos, amar al cónyuge y a otra persona, es

muy frecuente. La sensación de culpabilidad o los celos están presentes en la mayoría de los matrimonios. Cuando no existen estos sentimientos, empiezo a dudar de la fuerza que pueda tener la unión recíproca en esos esposos. Los que se quieren de verdad y no se sienten atraídos por nadie más son felices y muy escasos.

Un día, mi hija, que tenía entonces doce años, se dio cuenta de que «casi todas las películas cuentan la misma historia: una persona quiere a otra y su cónyuge no está de acuerdo». Ése es, en realidad, el tema del ochenta por ciento de las películas, buscadas también por el ochenta por ciento de los espectadores. Las películas que permanecen más tiempo en cartel son las que reflejan los deseos de los espectadores. De aquí se puede deducir que hay un ochenta por ciento de personas que se enfrentan a este problema de satisfacer una necesidad polivalente de amar y ser amado al mismo tiempo. Tropiezan con obstáculos dentro de ellos mismos (la culpabilidad ante lo prohibido), dentro del matrimonio (los celos) y en la sociedad (las normas).

Se pueden aceptar e integrar estas limitaciones o pueden convertirse en ataduras para la satisfacción de las necesidades, siendo, por tanto, resistencias, de las que hablaré más tarde: la introversión, por la sensación de culpabilidad y las normas, o la confluencia o simbiosis, por los celos. Si estos deseos imprevistos son tan habituales, me parece absurdo considerarlos anormales (revivir los tiempos de la adolescencia) o culpables. En otro tiempo, como terapeuta, luchaba contra estas tendencias y trataba de que la gente volviese a las normas. Ahora creo que estas aspiraciones están ahí (las acepto) y ayudo a la persona a «convivir»,

procurando lo mejor para sus intereses y los de los que lo rodean (cónyuge, hijos, amante, etc.).

2. La necesidad de sentirse útil a alguien o para algo

Es una necesidad que se satisface con más frecuencia que la anterior. Se nota más en la madre, cuyos hijos crecen y se marchan, o en el trabajador que pasa al paro o a la jubilación. Sufren más esta insatisfacción los que han vivido más para su trabajo que para su propia persona. Esta actitud lleva consigo centrarse en las exigencias de los demás, como ocurre con la madre que vive para satisfacer los deseos de sus hijos en detrimento de los suyos propios, o en el obrero, que vive para su trabajo y las necesidades de su familia, olvidándose de sí mismo.

3. La necesidad de realización y de autonomía

Feliz el que llega a realizarse sin dominar ni sublevarse, porque, en caso contrario, sería dueño o esclavo de los demás. Estos dos últimos casos, generalmente, no logran su satisfacción.

No quiero cambiarte. Tú sabes mejor que yo lo que te conviene.

No quiero que me cambies. Quiero, de verdad, que me aceptes y respetes mi forma de ser.

Así, podremos establecer una relación rica, basada en la realidad y no en el sueño.

SUSAN POLIS SCHULTZ

4. La necesidad de seguridad

Es la necesidad de sentirse protegido contra la adversidad. Esta necesidad está cubierta, generalmente, en nuestros países, en lo que se refiere al hambre o al frío. La palabra «seguridad» se emplea en todos aquellos contextos donde pudiera haber inseguridad: seguridad social, seguridad de empleo...

La amenaza de falta de trabajo da inseguridad. Huir de un empleo desagradable puede ser la solución de muchos problemas; pero la inseguridad de encontrar otro hace que muchas personas que vienen a consultarme permanezcan mucho tiempo soportando condiciones opresivas o desagradables. Arrinconarse en una situación así produce angustia. Sobre todo, hay muchos que no tienen la energía necesaria para cambiar las condiciones limitativas de su profesión.

La búsqueda de la seguridad a cualquier precio puede resultar agobiante si nos lleva a una existencia monótona, de costumbres encasilladas. A fuerza de evitar los imprevistos, se corre el riesgo de desperdiciar la vida.

5. La necesidad de libertad

La considero opuesta a la anterior. Todo el mundo necesita libertad de acción en el trabajo, en su casa, en la calle. Algunos sufren porque se consideran limitados. Muchos se creen libres y, en realidad, soportan una esclavitud de la que no se dan cuenta. No hay nadie completamente libre. El que quiera ser libre tiene que evolucionar y evitar la anarquía y la rebelión. El que tenga miedo corre el riesgo del conformismo y la sumisión.

Satisfacer esta necesidad es algo arduo y difícil. Si quiero verme completamente libre y no aceptar ninguna imposición, sin entrometerme en la libertad de los demás,

no hay duda de que me veré aislado por los que rechazan esta amplitud. «Los valientes no quieren que se siga otro camino que no sea el suyo» (Georges Brassens: «Los enamorados que se dan el pico en los bancos públicos».) Al buscar mi propia satisfacción debería tener en cuenta las opiniones de los demás; pero ¿cómo? Puedo elegir entre renunciar a la libertad o decir que no a lo que piensan los demás. En este punto, ya empieza a aparecer el sufrimiento. Se puede dar prioridad al «qué dirán», como una estudiante que decía: «Saldré con mi amigo si estoy segura de que no le hago sufrir a mi madre». Ahí empieza un largo calvario. El «qué dirán» no es siempre una simple limitación exterior auténtica, sino que es más frecuente que sea interior. Su cara oculta es, generalmente, el «¿qué diré yo?». Si la madre no se entera de que su hija sale con su amigo, ésta se considera culpable por engañarla. Si muriese su madre, no se perdonaría haberla engañado. Si evoluciona y logra rebelarse y decir que no a su madre, puede elegir entre salir sin que ella se entere, para evitarle el sufrimiento; no esconderse, aunque evite caer en la ostentación, o provocarla, escandalizarla y hasta romper sus relaciones con ella y casarse por la tremenda para no volver a someterse a la moral materna.

Capítulo sexto

**CICLO DE LA GESTALT.
RESISTENCIAS**

**I. EL CICLO DE LA SATISFACCIÓN DE UNA
NECESIDAD O CICLO DE LA GESTALT**

Se trata del proceso que sigue una persona para encontrar la respuesta adecuada a una necesidad de amor, de seguridad, de libertad, etc.

Es importante, porque nos indica la dirección que hemos de seguir en el trabajo terapéutico. Si no se satisface una necesidad, es porque ha tropezado con un obstáculo, con una resistencia.

La misión del terapeuta es volver a descubrir el curso natural del ciclo de la satisfacción de esta necesidad.

Se puede realizar todo un trabajo: por una parte, para desarrollar la percepción de las sensaciones corporales de los sentimientos (relajación, respiración, caricias, masajes, contacto con la materia o con otras personas), y, por otra

parte, para tomar una conciencia más profunda de la agudeza adquirida por estos medios.

A partir de este punto, podemos movilizar nuestras energías para emprender una acción que finalice en el contacto, reduciendo las resistencias.

1. Sensación, sentimiento, necesidad

(ver el esquema de la página siguiente)

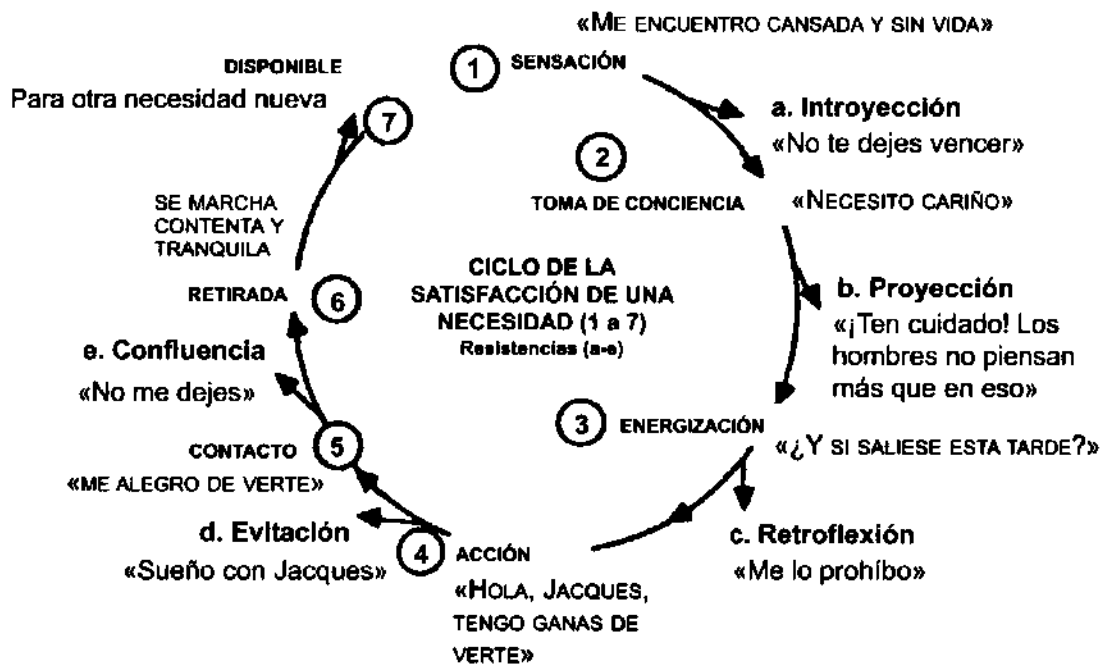
Sentir antes de pensar: ése es el punto de partida necesario en todo proceso terapéutico.

Pensar primero forma parte de lo que llamamos grado de nuestras costumbres culturales, pero puede inducirnos a la falsa toma de conciencia, una interpretación en la que no interviene el cuerpo: «Si me duele el estómago es porque tengo problemas con mi madre, es un problema oral». Con esto lo que hacemos es coger el tren en marcha. En cambio, en la Gestalt, le propondría a esta persona: «Cierra los ojos y concéntrate en tu dolor de estómago... Intensifícalo si puedes... Observa tus sensaciones, tus sentimientos, los recuerdos que te evoca... Respira lentamente, profundamente... ¿Qué pasa ahora?». «Siento una opresión que me sube a la garganta, estoy triste, me da la impresión de que mi amiga me va a dejar... Me veo como abandonado... De repente, vuelvo a ver a mi madre que me vuelve a llevar a la escuela a la fuerza... Yo tendría cuatro años».

Sentir es la base de la Gestalterapia: ¿Qué sientes en este mismo momento?

EL CICLO DE LA SATISFACCIÓN DE UNA NECESIDAD O CICLO DE LA GESTALT

Las resistencias que se indican aquí en los sitios más probables pueden presentarse en cualquier momento del ciclo



PERLS ha presentado un primer boceto de este ciclo, tal como lo ha concebido el GESTALT INSTITUTE OF CLEVELAND.

Michel KATZEFF, director de Multiversité Bruxelles, me ha ayudado mucho a dar vida a este ciclo.

Georges PIERRET ha marcado la situación aproximada de las resistencias (en *Mi forma cotidiana*, Editions Wesmael-Charlier, Bélgica).

Les quedo muy agradecido.

2. Toma de conciencia

Después de haber sentido (sensaciones, sentimientos) en su cuerpo, la persona está preparada para tomar conciencia de su necesidad, de su sufrimiento, de su problema. Esto se descubre a veces de repente, pero, generalmente, se

encuentra tras un largo recorrido venciendo obstáculos (resistencias) y dando rodeos.

Para la toma de conciencia puede utilizarse la transferencia. Éste es el caso de Diana: tiene miedo de los ojos de Pedro (ver proyección). Reproduce en el grupo el miedo a su padre. Esta transferencia actualiza su problema y con ello facilita mucho la toma de conciencia y el proceso terapéutico.

Cuando una persona se da cuenta de que no está satisfecha alguna de sus necesidades, puede quedarse sin hacer nada, convencida de que con saberlo basta para cambiar la situación.

El psicoanálisis se queda aquí: conocer una dificultad, si es posible por medio de la transferencia, e intentar con ello la curación. La toma de conciencia por medio de la interpretación es su principal medio. En Gestalt, en cambio, lo principal para llegar al diagnóstico es sentir.

Es importante que la persona tome conciencia, evitando la interpretación del terapeuta. Como mucho, él le aconseja y la propone al cliente, que puede aceptarla o rechazarla.

3. Energización

En Gestalt, el trabajo terapéutico empieza donde termina el psicoanálisis: ¿cómo encontrar una respuesta satisfactoria a esta necesidad? Al final de este proceso, el cliente puede decidir: «Como ahora lo veo más claro, le hablaré mañana de esto». Sin embargo, hay veces que el trabajo es más duro y entonces puede proponer el terapeuta algunas salidas: «¿Qué quieres ahora?». «Me dan ganas de pegarle a mi madre». Él le ayuda a liberar su cólera contra su madre

ante una silla vacía o un cojín que representa a su madre. La finalidad es movilizar la energía hacia una acción adecuada.

4. Acción

La acción puede ser simbólica, como dirigirse a su jefe (una silla vacía) o descargar su cólera contra su madre dando golpes a un cojín con una raqueta de tenis.

También puede ser real, por ejemplo firmar delante del que dirige el grupo: «Estoy harto de tenerte miedo», o, como si se pusiesen deberes para casa: «Mañana voy a ir a ver al jefe y voy a decirle que no estoy de acuerdo y todo lo que pienso».

La pasividad de Denise, en acción

Denise quería abordar un problema con ayuda del grupo. Es cierto que me había enfadado con ella porque, en varias ocasiones, la encontré irresponsable. Ya desde el primer día, se presentó para formar parte del grupo, sin haberse inscrito antes en firme y, además, vino con su hermana. ¡Y todo este jaleo, sin avisármelo! Las compras de la semana se hicieron contando solamente con las personas que figuraban inscritas; íbamos a tener problemas con la comida.

Además de esto, cuando Denise es la responsable de la cocina, los trabajos se eternizan de tal forma que, para que se puedan servir las comidas en hora, tiene que ir una persona o dos a ayudarla. Pero cuando mi rabia llega al colmo es cuando la oigo echarle a los demás la culpa de su desbordamiento: «Es por culpa de..., es por culpa de...». Se porta como un niño, cargando a los demás con sus responsabilidades. Danielle interviene: «Yo también estoy harta

de ti, Denise. Acabo de dedicar media hora a la cocina, para ayudarte a colocar todo, mientras tú saboreabas tu café, a pesar de que ése era tu trabajo y no el mío. ¡Yo también pienso que eres una irresponsable!». Entonces me doy cuenta de que al descargar nuestra cólera acusamos a Denise y hasta puede ser que la deprimamos; pero ella sigue defendiéndose, argumentando un montón de excusas. Yo le digo: «Pareces un niño obediente que asume sus responsabilidades y, con eso, acabas de calmar mi cólera. Me imagino que te seguirá pasando igual». Ella trata de justificarse y se envuelve en un montón de explicaciones. No obstante, hay otros participantes que quieren también abordar un problema esta tarde.

Por mi parte, no tengo ningún interés por continuar mi charla con Denise, sobre todo de esa forma. Por tanto, antes de analizar y desmenuzar los acontecimientos (nivel diagnóstico), quisiera vislumbrar de qué forma puede cambiar ella su actitud de víctima o de niño sumiso. Le pregunto: «¿Qué puedo hacer para cambiar tu comportamiento de víctima?». Ella responde: «Me siento culpable cuando alguien se enfada o grita. Me doy cuenta de que mis sobrinos y sobrinas no se preocupan por eso. Quisiera ser tan libre como un chaval». Vuelvo a preguntarle: «¿Quieres ser así de verdad?». Y ella: «No es eso exactamente. Hace poco me has comparado con una lámpara apagada. Preferiría vivir; pero en casa tengo que acostumbrarme a los cambios de humor de los demás. Nunca se está contento». Yo comento: «Sí, una lámpara apagada, que no deja de ser una lámpara. Sólo le falta la llama. Te propongo que vayas pasando por delante de cada uno de los que están aquí y te manifiestes ante ellos, ahora, tan libre como un niño, dando rienda suelta a la primera fantasía que te venga en mente, bien sea con palabras o con gestos». Ella asiente: «Vale».

Yo le recalco: «No. Quiero o no quiero. “Vale” es la contestación de un niño sumiso que satisface los deseos del padre». Ella afirma: «Quiero». Se levanta lentamente... Mira a John y le tira de los pies. Él cae de espaldas y todos se echan a reír. Delante de Danielle duda... Después le tira suavemente de unas mechas de pelo. A Beatriz le hace un guiño. Se acerca tímidamente y se deja caer como una bola en los brazos de Karl. Él la mece majestuosamente, como un padre. Después avanza hacia Jimmy y ruge. Le aguanta la mirada y se pone a llorar poco a poco. Le aconsejo que respire profundamente con el vientre y amplifique los sentimientos que tiene en este momento.

Me da la impresión de que siente afecto por Jimmy. Son de la misma edad. Es un muchacho simpático, algo tímido; pero atractivo. Es cariñoso, capaz de mostrar afecto, y se siente seguro. Entonces, le advierto a Denise: «He aceptado dedicarte veinte minutos y te quedan dos. Mira a Jimmy y di, contestando sí o no, si te decides a vivir una experiencia con él. Pon tu vida en tu mano en este momento. No te tolero que sigas dudando». Ella mira a Jimmy, se acerca a él y le da un beso sonoro en la mejilla. Todos se echan a reír y relajan la tensión que ha dominado al grupo por su pasividad. Ella vuelve a ocupar su sitio y le pregunta: «¿Cómo te encuentras». Me contesta completamente despistada: «¡Era ridículo!». Vuelvo a preguntarle: «¿Quién ha dicho tal cosa?... Mira a Karl y dile lo que crees que piensa de ti». Ella dice: «Creo que te aburro». «Te equivocas; ya te he dicho que a mí también me gustas». Denise tiene una opinión negativa de sí misma y cree que los demás comparten esta opinión, de una forma casi sistemática. Yo, le explico: «Denise, yo me imagino que te paseas con una varita mágica y que a cada gesto que haces te das un golpe en los dedos. Cuando estabas con Jimmy, a la

menor tentativa, estabas temiendo que se te golpease o que fuese a aniquilarte un rayo. Te veo como a un niño abatido; pero me parecen maravillosos tus encuentros con Karl y Jimmy. Ahora bien, en cuanto has vuelto a sentarte, de un golpe de varita mágica, el viejo disco de padre crítico ha empezado a girar otra vez en tu trasfondo, diciéndote: “Denise, eres ridícula”. Te minusvaloras, incluso cuando te planteas un acto positivo».

En este trabajo, no nos hemos servido del juego del «Sí, pero... Es por...», que debía justificar las faltas de Denise. Me ha faltado tiempo para librar al grupo y librarme yo mismo de su crítica destructiva, compartiendo mi irritación. Después, le he dado a mi atención y a mi acción una orientación más positiva: me he centrado en su aptitud para seguir su fantasía allí donde se sentía ridícula. En este momento curativo de la terapia le ayudo a superar la introyección de la crítica «eres ridícula». Así hago que tome conciencia de su deseo de ser «tan libre como un niño», y la empujo a encauzar su energía hacia la acción y entrar en contacto con los demás (ver el ciclo de la satisfacción de una necesidad).

5. Contacto

Puede ser también simbólico: revivir el abandono de su madre cuando tenía cuatro años, abrazarse a un desaparecido.

Diana está en contacto simbólico con el miedo a su padre y real con Pedro, aquí y ahora, dentro del grupo.

6. Retirada

Cuando el contacto es afortunado, la retirada se produce después del descanso, como al final de un encuentro amoroso... hasta que se vuelva a tener el mismo deseo. Si es satisfactorio, se traduce en un sentimiento de bienestar y una apertura a otras necesidades.

II. LAS RESISTENCIAS O MECANISMOS DE DEFENSA

En este mismo sentido, se habla también de rechazos (de los sentimientos) y de bloqueos.

La resistencia es una traba de la conducta normal, un obstáculo en el proceso hacia la satisfacción de una necesidad. Se produce al contacto con otras personas que influyen en la educación: padres, profesores, etc. Con una transferencia se puede repetir y actualizar en la persona del terapeuta o cualquier otro miembro del grupo. Reproducidos aquí y ahora, estos bloqueos resultan más accesibles al terapeuta. En el esquema del ciclo figuran en diferentes puntos donde suelen entrar en función con más frecuencia. No obstante, pueden surgir en cualquier momento del proceso. La presentación está simplificada aquí, con intención de dar mayor claridad.

a. Introyección

La introyección está en la base de las prohibiciones, de los tabúes, de los deberes, de las obligaciones, de las normas, del conformismo, de las ideologías. Es la prohibición (o su contrario: la orden, la limitación, el «hay que, tienes

que») que lleva grabada dentro la persona. Supone todo un proceso encadenado: la emisión de la prohibición, su grabación y, finalmente, su aceptación. Se necesitan estas tres etapas para la elaboración del «guión de vida», según la definición del análisis transaccional. Este guión lo escribe otro (una figura paternal) y lo representa el actor (el niño).

Las órdenes son obligaciones o murallas que no se pueden salvar. Proceden de la opinión de los mayores: «No tengas intimidad con otros, no expreses tus sentimientos, no pidas nada para ti, piensa en los demás, no te diviertas, no debes estar como te apetezca, el mundo es peligroso, no te fíes de la gente, no decidas nada por ti mismo», etc. Para que sean más eficaces, tienen que haberse fijado de una forma violenta (ira del padre, golpes, amenazas) o enseñado con tesón (culpabilizaciones, moralizaciones repetidas). Se transmiten con palabras («Tienes que... No puedes...») o con la expresión corporal (cara seria, golpes, lloros), como respuesta a algunas reacciones del niño. Finalmente, adquiere un dominio absorbente, del que no puede escapar el niño. Las inyunciones (memoria, disco rayado, machaconería, programación) quedan grabadas en su cerebro. Tarde o temprano, el niño acabará rechazándolas o aceptándolas y haciéndolas suyas: se convierten en su propia «decisión» («Seré prudente, es mejor confiar en mamá, los sentimientos son peligrosos, es verdad, eso no se hace, hay que tener cuidado con la gente, hay que tener fuerza de voluntad y vencer los deseos», etc.). A partir de este momento, el comportamiento del niño es teledirigido, poco más o menos programado, sin que él se dé cuenta.

Efectivamente, si, a pesar de todo, conserva una vaga noción de las primeras inyunciones, no piensa en ellas, a no ser que coincidan con su opinión personal (se convierte uno a la religión de su país, de sus padres). En cualquier

caso, rara vez de su propia «decisión» de someterse incondicionalmente a los imperativos dictados. Su conducta automática le parece «naturalmente» apropiada para la situación de ese momento.

Olga: «No eres capaz»

El ejemplo de Olga es muy significativo.

Se queja muchas veces en la administración donde trabaja. Al principio, temía a toda autoridad. Con la ayuda de la terapia y el tiempo, este temor se ha enfocado únicamente hacia su directora. Todos la quieren en el trabajo. Hace dos años, hizo unos cursos nocturnos para conseguir un diploma de secretariado que la ayudase a promocionarse; pero el último año, al acercarse los exámenes, le dio miedo. En momentos así tiene pánico, se deprime, duerme poco y cada vez está más cansada. Ella veía que podía pasarle una de estas tres cosas: no pasar las pruebas («No soy capaz»), pasarlas («Tendré demasiadas responsabilidades») y que la juzgasen los demás («Los demás van a criticarme en mi nuevo puesto de secretaria»). Estos temores le parecían lógicos en una circunstancia así.

Viendo que está muy cohibida delante de mí, aunque esté en el grupo, mientras los demás participantes se encuentran bien conmigo, empiezo a pensar que este miedo procede de otra parte. Entonces, le sugiero que busque diversos episodios de su infancia que le recuerden inyecciones similares. Ella menciona tres en que interviene su madre.

Vemos en ello su carácter repetitivo (a), la toma de decisión (b) y los sentimientos residuales que perduran todavía (c).

Primera situación: Olga quiere cocinar.

- a. Mamá: «Estate quieta; así no se hace. Deja que lo haga yo».
- b. Olga «decide»: «No volveré a tratar de hacer nada».
- c. Sentimiento actual de Olga: «Estoy desengañada. No llegaré a cocinar como mamá».

Segunda situación:

- a. Mamá: «Deja que hagan la limpieza tus hermanas; tú eres muy pequeña. Puedes estropear las manos».
- b. «Decisión» de Olga: «Me quedaré mirándolas».
- c. Sentimiento actual de Olga: «Eso me irrita. Mi madre y todos están contra mí. Me daban ganas de irme. Estoy furiosa con todos los que me han prohibido hacer lo que quería hacer y conmigo misma por haberme dejado dominar».

Tercera situación:

- a. Mamá: «Deja eso, pesa mucho para ti. Tú no puedes levantar tanto peso».
- b. «Decisión» de Olga: «Es verdad. Lo he intentado, pero no he podido. No puedo».
- c. Sentimiento actual de Olga: «Estoy enfadada conmigo misma porque no logro hacer lo que quisiera. Me doy cuenta de que le estoy dando la razón a los demás».

Así, a los treinta y siete años, Olga sigue repitiendo su guión, grabado hace treinta. Ha recibido las prohibiciones, las ha adoptado y las ha hecho suyas (introyectadas). Se encuentra desengañada, maniatada, disconforme con las órdenes a las que ella misma, con su sumisión, ha dado un matiz autoritarista. Se pone furiosa al darse cuenta de su

servidumbre. Ésa es la causa de su servidumbre actual. Sólo es responsable en parte. Además, proyecta todas estas prohibiciones sobre sus profesores actuales («Van a hacerme fracasar») y sus compañeros («Van a criticarme»).

El proceso de trabajo que es necesario seguir para fijar el diagnóstico consiste en hacer que Olga tome conciencia de su programación: está teledirigida por su madre desde hace treinta años, está sometida a ella y hasta sigue rodeándose de madres supletorias que, tomando el relevo, van a hacerle fracasar y van a criticarla.

El proceso terapéutico empieza con el esclarecimiento; pero esta etapa es todavía insuficiente para que pueda producirse un cambio. El psicoanálisis se detiene en este nivel: se conforma con interpretar las causas de los comportamientos neuróticos repetitivos. La Gestalt, en cambio, se centra siempre en los sentimientos y las sensaciones, puntos de partida del ciclo de satisfacción de una necesidad. Son los primeros fermentos del cambio: la decepción, la inconformidad, la cólera. Su amplificación puede ser un medio de reducir la introyección. En este caso concreto, le propongo a Olga que se levante e imagine cómo puede hinchar su cólera y ante quién. Ella conoce ya bastantes medios utilizados en los grupos o en sesiones individuales. Yo le recuerdo algunos: dirigirse a su madre representada por una silla vacía, darle puñetazos a un cojín o golpes con una raqueta de tenis, gritar, etc. Elige luchar conmigo, que represento a su madre. Nos arrodillamos, para evitar hacernos daño si nos caemos. Ella me coge de las manos y me rechaza con timidez. Yo le susurro, como un eco de su madre: «No eres capaz, eres muy pequeña, deja que lo haga yo». Veo que, poco a poco, va aumentando su cólera. Continúo: «Esto pesa mucho; no lo hagas así, vas a hacerlo mal». Ella se irrita, se entrega a fondo. La derribo. Empieza

a hablar, casi a gritos: «No, no voy a dejarme dominar. Puedo hacerlo». Lucha hasta que queda agotada. Después, descansa un rato. Se encuentra más relajada.

Así es como la he ayudado, haciendo que pase al estado inicial del ciclo: sensación (1) –miedo, cólera–. Entonces toma conciencia (2) de su prohibición –introyección– (b). Le sugiero varias formas de manifestar su cólera –energización– (3). Ella decide luchar –acción– (4), con lo que llega a ponerse en contacto –contacto– (5) con su sentimiento –furor– y conmigo, que es a quien teme. Después de la retirada –retirada– (6), se siente tranquila. En esta ocasión, en contra de lo que sucede normalmente, ha logrado concluir su ciclo, en lugar de interrumpirlo al chocar –bloqueo– con lo prohibido en la introyección (a).

Impresiones de Olga al principio de la sesión y después de leer su balance

«He podido ver todo el poder que les atribuía a los demás (aunque no estuviesen presentes, les tenía miedo). Me he dado cuenta de que muchas veces me considero incapaz de hacer nada y abandono. Antes de esta sesión, no podía pensar que mi forma de actuar ahora tenía su origen en una decisión tomada en mi infancia ante estas prohibiciones y estas inyunciones. Comprendo por qué tengo todavía esa sensación de agobio cuando quiero hacer o decir algo que no me atrevo porque me creo incapaz de ello.»

Sentimientos, efectos terapéuticos, cambios

- Firme decisión de reiniciar los cursos de secretariado.
- Olga se inscribe por primera vez para venir un fin de semana a relajación y masaje. Su evolución a lo largo de esta experiencia pasa por distintas etapas. En principio, miedo y falta de confianza: «No lo

lograré». Esto ocurre la primera mañana. Sigue la toma de una decisión: «Tengo ganas de participar, quiero», cuyo mejor resultado se ve por la tarde. Por fin, al día siguiente reconoce el cambio (se ha logrado el efecto terapéutico): «He llegado a relajarme, a dar y recibir un masaje, decidiendo dejarme llevar, abandonarme».

—Como respuesta a las tentativas de su hermana para apabullarla, he podido decirle: «También puedes abordar tus problemas personales».

—«Tengo más valor para negociar un nuevo horario de trabajo».

—«Me he atrevido a decirle a mi jefe de servicio que quiero reanudar los estudios. Él me ha dicho que hable con el director el año que viene y que veía muy bien mi iniciativa».

Las normas: todos estamos normalizados, o la introyección socializada

Las normas son valores que nosotros hemos introyectado y aceptamos como nuestros. Consideramos «normal» que los demás se adapten a ellas. ¿No será que son el «medio exacto» en que me sitúo? Nos dejamos dominar por ellas o, aunque no nos demos cuenta, nos hemos dejado sumergir en ellas, que se han producido en otro lugar y en otro tiempo.

Como ya he dicho en otra ocasión, muchas reglas de educación nos han hecho menos libres, menos espontáneos, menos auténticos, menos responsables, menos autónomos. Si somos «perfectamente» educados, nos hemos hecho normales, parecidos a la mayoría o hasta «normalizados», perfectos modelos del criterio de otro, con renuncia del nuestro propio, de nuestras aspiraciones personales y

nuestra capacidad de evolución. Estoy hablando, ni más ni menos, de ti y de mí. Las normas hacen que nos encontremos mal sin tener ninguna enfermedad. Cuando la fidelidad del individuo a las reglas es todavía más fuerte, más rígida, más incondicional, entonces hablo de «normificación» (individuos «normificados»), como un eco de la inmovilidad casi eterna del momificado.

«Ser normal»: ¿qué es eso?

Se le pueden dar distintos significados a la palabra «normal». Se puede considerar algo «normal» o «anormal» por comparación con la ortodoxia vigente. Lo que está avalado por la doctrina es «normal», mientras que todas las demás opciones se consideran desviaciones, perversiones o aberraciones. Hasta el siglo XVIII, la Iglesia era la que establecía el dogma. Sólo prevalecía la opinión religiosa o moral y todas las actitudes, pensamientos o palabras que no se adaptaban a ella se clasificaban como extravíos o errores. Así, pues, el desconocimiento de los anticonceptivos por entonces justificaba la prohibición de relaciones sexuales fuera del matrimonio y su consiguiente condena; como muchas familias preconizaban la supervivencia de su patrimonio, había que encontrar un medio de salvaguardarlo, al precio que fuese, incluso en contra de los que querían dilapidarlo. Eso es lo que se pretendía al condenar la libertad sexual.

Muchas veces, la terminología religiosa tachaba toda conducta con una apreciación (o depreciación) moral y crítica, lo mismo que hace un padre con su hijo.

Como veremos más adelante, con el transcurso del tiempo, la «norma» se deslizó de forma insidiosa del ámbito religioso al jurídico, después al mundo médico, para llegar, por fin, al nivel sociológico. La mayoría de las veces

conservará algunos matices de sentencia moral: cambian los términos, el enunciado, pero la condena subyacente sigue siendo, más o menos, la misma.

Los sociólogos tratan de salir de los esquemas de la ortodoxia, en pro de un punto de vista más indiferente: la adaptación a una situación concreta. En este sentido, este comportamiento puede parecer «normal» para los criterios de una parte de la sociedad y «anormal» según la escala de valores de otra. Hablaré, pues, de las desviaciones y los desviados, refiriéndome a un contexto y sin emitir un juicio moral. Así, por ejemplo, algunos medios griegos aprobaron la homosexualidad, mientras que hay países árabes que la reprueban y la estigmatizan como un crimen, tachándola de ilegalidad. Además de esto, en el siglo pasado se consideraba «anormal» e inmoral el orgasmo femenino («una mujer “normal” no siente placer»), mientras que, en nuestros tiempos, los médicos consideran la anorgasmia femenina como una enfermedad.

En el primer caso (homosexualidad en la Grecia antigua), nos encontramos ante una conducta «normal» (o reconocida como tal); en el segundo (los países árabes y la ilegalidad) hay una definición legal, en cuyo nombre el homosexual es un criminal y debe ser castigado; en el próximo nivel (el orgasmo femenino en el siglo XVIII), el placer es «anormal» e inmoral: la mujer que lo procura es una pecadora y hay que redimirla. Finalmente, el último punto de vista (el de los médicos actuales) considera a la mujer que no tiene orgasmo como una enferma a la que hay que curar. También, según la religión a la que pertenece, un homosexual será condenado (religión católica) o será aceptado (religión protestante). Si se va de Francia a California, su conducta deja de ser ilegal para ser solamente una desviación. Finalmente, si cambia de un psiquiatra tradicional

a un terapeuta más abierto, no es ni pecador, ni ilegal, ni desviado. Despojado de todas las etiquetas, es simplemente «él».

En la actualidad, la mayoría de la gente recurre a la opinión médica para calibrar su «normalidad» o «anormalidad», ya que con apariencia científica, son los que parecen más próximos a la verdad y más desprovistos de connotaciones morales. Si, poco a poco, con el transcurso de la historia, el modelo religioso ha perdido influencia, ha sido en beneficio del prototipo jurídico (Código de Napoleón). Con la llegada de la psiquiatría en el siglo XIX, hubo una inclinación hacia la terminología más racional, siempre cubierta de una corteza moral. Así, pues, la etiología de la homosexualidad se ha buscado entre las patologías infecciosas o hereditarias. Hasta hace muy poco tiempo (y hay muchos que siguen opinando así todavía), los psiquiatras relacionaban la masturbación con el origen de enfermedades mentales. Por ejemplo, es posible que la depresión tenga su raíz en problemas pasados o presentes; la masturbación puede ser un síntoma de ello. Según esto, una persona poco consciente de que tiene una idea formalista del mundo, aunque sea un psiquiatra, puede llegar a la conclusión de que la masturbación produce depresión. El psicoanálisis, a su vez, tampoco se ha librado de este matiz logístico de la observación científica. Recurre a expresiones tales como perversión, histeria, regla de abstinencia, prohibición del paso a la acción o narcisismo. Incluso algo tan identificado como el complejo de Edipo está cargado de cierto prejuicio, rechazo o desprecio.

¿Cuáles son las posibles consecuencias de las diferentes posiciones descritas ante la homosexualidad, elegida como ejemplo?

Desde el punto de vista religioso, el homosexual se hallaba «poseído por el demonio». Como estaba en pecado, tenía que confesarse, hacer penitencia y había que hacerle un exorcismo. Si se arrepentía tenía derecho al perdón. Para rehabilitarse, debía recurrir al sacerdote (cuya misión es ésta). Partiendo de la misma situación, el terapeuta tratará de inculcar en su paciente (homosexual) nuevos valores, los suyos propios, considerados como buenos. Como un padre, sabe lo que el «paciente» debe «corregir».

La legalidad consideraba al homosexual como un desviado sexual, un delincuente. Había que castigarlo. El juez se encargaba de eso, protegiendo así a la sociedad de sus crímenes. Sólo podía reintegrarse a ella cuando había purgado su pena.

Para los médicos, la homosexualidad indica una patología, variable según la época. El «enfermo» debe colaborar con ellos. Árbitros de la situación, tienen la misión de curarlo.

El modelo médico se ha pulido, acomodándose al esquema estadístico. Sin embargo, desde este punto de vista, parece que corre el riesgo de adaptarse a los criterios preestablecidos como «normales». Por ejemplo, si la talla que se considera normal en un adulto (el promedio de un 60% de la población) oscila entre un metro sesenta y ocho y un metro setenta y seis, ¿se puede pretender que la mujer, en general, tenga cuatro centímetros menos que el hombre? Siguiendo este mismo orden, ¿podríamos afirmar que, si es normal comprar un coche (más de la mitad de las familias lo tienen), no pasa lo mismo (anormal) con la elección de uno de la marca Volkswagen (que cubre solamente un diez por ciento del mercado) y mucho menos con un Rolls-Royce (se vende uno por cada cien mil)? Por lo demás, es más correcto comprender que la homosexualidad

la practican un diez por ciento de las personas que considerarla «anormal».

Desde el punto de vista médico, se supone que el origen de la enfermedad está oculto en el mismo paciente, bien sea externo (un cuerpo extraño que conviene extirpar) o interno (una debilidad o una laguna que hay que reducir o cubrir).

La hipótesis psicoanalítica imputa la homosexualidad a un conflicto inconsciente no resuelto. El cliente no tiene ningún deber. Tiene el derecho a sufrir unos complejos no esclarecidos o unas conductas imperfectas.

Finalmente, una opinión madura considera la enfermedad como un mal funcionamiento, un desliz en el desarrollo de un proceso de crecimiento que se manifiesta en la complejidad del juego de numerosas acciones e interacciones con otras personas. Si se perturba el sistema de comunicación, aparece el estado patológico. El desarrollo vuelve de nuevo cuando todo el conjunto recupera su funcionamiento armónico. Por tanto, la enfermedad coincide con un bloqueo en el proceso de la maduración. En este tipo de medicina, entre dos personas, el terapeuta se integra en la dinámica y trata de crear una relación lo más congruente posible, para conseguir, de nuevo, la continuidad del crecimiento. Éste es el modelo en que se basan la Gestalt y la terapia familiar. El terapeuta se convierte también en educador, para enseñar a la gente a ser extrovertida y auténtica, a expresar y comunicar sin reservas sus sentimientos, ideas, deseos, y a estar dispuesta para establecer una relación serena y basada en el respeto mutuo, encaminada a la prosecución del proceso de maduración.

El modelo religioso está todavía muy arraigado en nuestros días, como lo demuestra el elevado número de embarazos no deseados. Aunque los anticonceptivos nos

permiten la libertad de decidir la maternidad, su uso está prohibido y condenado por algunos medios eclesiásticos. Hay muchas parejas que han dudado mucho y siguen dudando aún a la hora de recurrir a su empleo. Con eso, están expuestos al peligro, todavía mayor, de un embarazo no deseado. ¿Es más consecuente infringir una ley, y elegir el número y momento de los nacimientos, que ajustarse a una regla y privarse de una vida sexual satisfactoria? El mismo razonamiento puede aplicarse al aborto. Veamos otro ejemplo, más insidioso. Roberto ha venido a mí, aconsejado por un sacerdote, para que le ayude a resolver un difícil problema. Está casado desde hace unos años y se ve con regularidad con una amiga, llamada de forma general querida, con toda la consonancia peyorativa que lleva la palabra. Prácticamente, ya no tiene ningún tipo de vida sexual con su esposa, aunque mantienen una excelente relación amistosa. El sacerdote me pide que le haga ver las cosas claras a Roberto y le ayude a elegir entre su esposa o su amante. Evidentemente, hay una opción. Roberto no quiere vivir con su esposa y desea marcharse. Le gustaría quedarse con su amiga y tener a sus hijos con ella. Su padre, que está al corriente de la situación, le larga discursos sobre la fidelidad, el compromiso y la responsabilidad. Además, Roberto consulta a su médico, y éste lo escucha y le aconseja que tome una decisión, teniendo en cuenta sus aspiraciones personales. El médico ya se está molestando ante la duda persistente de su paciente. Pero, en resumidas cuentas, ¿a quién debe elegir y en función de qué criterios? Roberto se siente culpable de su doble relación y, para quitarse ese peso de encima, tendría que romper con una de las dos. «Si estuviese viudo...», suspira. Sin embargo, él no se da cuenta de que con su deseo de muerte trata de inmolarse a una o a otra en aras de la monogamia (norma a la que

él cree que debe adaptarse). Es el precio que tiene que pagar para tranquilizar su conciencia. Al no matar a su mujer, puede dejarla, lo que, a decir verdad, es otra forma de privarla de vida. Pero, por su parte, su esposa no quiere la separación, aunque él continúe sus relaciones con otra; prefiere aceptar esta condición antes que perderlo. En cuanto al sacerdote y el médico, fieles al principio de la monogamia —un solo hombre para una sola mujer—, presionan a Roberto para que se decida por una de las dos. Está metido en una trampa con la decisión, y espera a que los demás decidan por él. Sigue visitando al médico y al sacerdote, con la esperanza de que algún día le den una solución...; sin embargo, es en vano. La tensión es cada vez mayor para su esposa. Ella no lo deja y él no puede decidirse..., pero decidirse ¿a qué?

En cambio, enfrentado a una situación parecida, Bernardo ha adoptado una posición diametralmente opuesta. Después de haber estado muchos años dándole vueltas, convencido aún, por entonces, de que la infidelidad lo llevaría a cambiar de cónyuge, se liberó de la coraza religiosa y decidió tener una amiga, o incluso varias. Dejó de esperar su viudedad y con ella la eliminación de su mujer. Ahora sigue teniendo con ella una relación más satisfactoria y ha decidido no volver a elegir. Su decisión consiste en salvaguardar la integridad de su matrimonio, permitiéndose los encuentros con su amiga o amigas cuando le apetece. No hay duda de que no tiene libertad para vivir con ellas; pero tampoco lo pretende. Se considera satisfecho con los buenos momentos que comparten. También ha podido darse cuenta de que la solución no estaba en buscar una ruptura, sino en hallar un compromiso más o menos satisfactorio para todos los implicados. Ya no aspira a una relación simbiótica («Los dos siempre juntos») y no se ha visto obligado

a sacrificar su familia y su matrimonio a las normas. Él no tiene ganas de vivir con otra mujer y no se siente frustrado, ni su amiga tampoco. Lamentando esta relación, su esposa prefiere seguir con él antes que dejarlo. De esta forma, nadie queda destruido en aras del principio de la monogamia, que exige «un solo hombre para una sola mujer». Sin embargo, como podéis observar vosotros mismo, son muchos los que sienten deseos sexuales con otra compañía; pero está claro que sólo una minoría de ellos se permite satisfacerlos.

En Francia, las estadísticas revelan que el treinta por ciento de los hombres y el diez por ciento de las mujeres son polígamos y que, igualmente, el sesenta y uno por ciento de los primeros y el veintitrés por ciento de las segundas tienen relaciones sexuales antes del matrimonio. Es posible que el resto sigan siendo monógamos, paralizados por viejos tabúes transmitidos con la educación y actualizados por la presión del entorno.

En resumen, no creo equivocarme en nada al afirmar que la poligamia es una aspiración general; pero el individuo ha elegido la monogamia para fortalecer su seguridad conyugal. Quiero decir con esto que, si la poligamia o el deseo de poligamia es algo corriente, no es menos cierto que la monogamia satisface las aspiraciones del cónyuge legítimo: la esposa quiere la fidelidad incondicional del marido y al marido le sucede lo mismo. Toda la educación y toda la tradición nos mueven a ello.

Bernardo vive una relación intensa con Genoveva, su amiga. Sin embargo, esto no le impide que, tanto el uno como la otra, puedan disfrutar de otros contactos amorosos con tranquilidad y sin ninguna exigencia de exclusividad. Los dos pueden encontrar libremente el placer. En cambio, contrariados por la norma (tanto más amenazante cuanto

mayor es la inseguridad y dependencia del cónyuge), es difícil que puedan alcanzar ese nivel de cambio en su matrimonio legítimo. Cuando Bernardo deja a Elena, su esposa, ella se queda triste porque se va; pero, al mismo tiempo, cuando vuelve, sigue sufriendo porque se ha ido. Sin embargo, ella disfruta de la alegría de volver a ver a su amante y no le echa en cara una ausencia de ocho días. Para ella, la institución del matrimonio introduce una ley (monogamia, exclusividad), que da al mismo hecho un color diferente. De esta misma forma, Bernardo va con Genoveva: ella está contenta de volver a verlo y cuando él la deja se queda también contenta por el rato que han pasado juntos. Seguridad, inseguridad o norma, hay algo que hace que los seis días que se pasan en el matrimonio se consideren un deber y el día que se dedica a la amante un regalo.

En la película *Un hombre y una mujer*, Jean-Louis Trintignant conoce a Anouk Aimée. Empiezan a fijarse uno en el otro; después, a gustarse y, finalmente, descubren un atractivo mutuo. Los dos hallan —¡qué felicidad!— que el otro ha perdido también a su cónyuge. El honor está a salvo, la moral protegida y se salva la norma. Efectivamente, no queda más que un solo hombre y una sola mujer. De esta forma, la mayoría de los espectadores tendrán su conciencia tranquila (ninguno ha engañado a su consorte), ya que, al identificarse con alguno de la pareja, se sienten libres para amar sin prohibiciones. Es posible que el guionista haya recurrido a este truco para hacer el argumento más atractivo y aceptable. ¿Pura suposición por mi parte? Pues bien, no estoy tan convencido de ello.

Otro director de cine, Costa Gravas, rodó *Clair de Femme*. Aquella noche, atraídos el uno por el otro, Yves Montand y Romy Schneider tienen un idilio. Para justificarse, aseguran que lo único que pretenden es ayudarse mutuamente en

un periodo que es difícil para los dos. Con una delicadeza diferente, el autor de la película elimina también a los respectivos cónyuges. La esposa legítima de Yves Montand ha logrado que él se vaya, precisamente la tarde que decide suicidarse para evitar el sufrimiento de un cáncer incurable. Por «suerte», el marido de Romy Schneider ha perdido el juicio como consecuencia de un accidente, y ha habido que recluirlo y apartarlo de la sociedad. Yves Montand y Romy Schneider vuelven a encontrarse solos para vivir —solos en el campo afectivo—. El amor libre resulta posible y se mantiene la norma monógama. Con esto queda garantizada la paz interior de los espectadores.

Podría citar más películas que tienen en cuenta esta rígida limitación moral. Sus realizadores lo logran por medio de un proceso casi siempre idéntico, pero con distinta forma. Lo más frecuente es tratar de justificar el amor ilícito con el carácter irascible de su cónyuge o con su infidelidad anterior. Si el marido, ya engañado, se fija en otra compañera, tiene el campo libre (derechos adquiridos), puesto que ya es víctima de su «malvada» esposa (considerada responsable), y lo mismo ocurre en el caso contrario... Es otra forma de dejar fuera de combate al cónyuge que estorba. A partir de este momento, el matrimonio legítimo se disuelve y el protagonista queda libre... «a falta de rival» o, con más exactitud, «falsa pareja». Queda abierto el camino para la creación de una nueva relación única: la monogamia vuelve a salir victoriosa. Tal vez penséis que este epílogo depende de la voluntad del realizador romántico, en función de su personalidad y de su juicio de valores respecto al matrimonio: os invito a comprobar qué películas son las que más gustan a la gente, confirmando aparentemente con ello mi convicción de que siente necesidad de relaciones múltiples, pero guardando las normas.

Durante su fase de fidelidad, Bernardo se sorprendía muchas veces de desear estar viudo cuando se sentía atraído por otra mujer. Esta idea atroz era, por entonces, la única salida posible que le permitía pensar en otra. Desde que ha optado por la libertad sexual no ha vuelto a tener este sentimiento devastador. Nos confiesa: «Al despertar esta mañana he sentido sobre mí una extraña amenaza: “En nombre de la Ley, te detengo”. Sólo la había oído en las películas policíacas y en las del oeste, y mis recuerdos ya estaban trasnochados; pero hoy la sentía allí y me atormentaba. Ayer estaba invitado a una velada, en compañía de mi esposa. Allí me encontré con mi amiga Genoveva. Me gustaba hablar y bailar con ella. Sin embargo, Elena, mi mujer, no encontraba una pareja de su agrado. Se veía sola. Genoveva no es de las que se pegan. Está claro que, en una situación así, no quiere verse mezclada en lo más mínimo en las relaciones de un matrimonio. Quiere conservar toda su libertad de acción: puede abordar a quien quiera, hombre o mujer, de una forma jovial, seria o profunda. Hemos pasado juntos momentos maravillosos. Elena se daba a ver en algunas ocasiones, colocándose cerca de nosotros o interviniendo de forma desagradable en nuestra conversación. Yo estaba enfadado: nunca se me ocurre interrumpir cuando está acompañada de otro hombre, a no ser que quiera decirle algo a él..., y, en ese caso, trato de elegir el momento más propicio, dentro de lo posible, o, si no puedo, me informo antes del trastorno que pudiera producirles. Víctima de la presencia de Elena, empeñada en estar allí a toda costa, mi malestar aumentaba cada vez que veía a Genoveva. Estaba irritado. Elena nos daba a entender que, debido a nuestro matrimonio, ella tenía derecho a la prioridad, “en nombre de la Ley” y, en función de ésta, me veía yo impedido, “detenido” en mi unión con Genoveva.

La actitud de Elena me desafiaba: “En nombre de la Ley, os detengo”... La Ley del matrimonio, la norma de la monogamia...».

Una amiga homosexual me hablaba con libertad de sus relaciones con la compañera con quien vivía. Ella se manifiesta abiertamente como con sus amigos íntimos; pero no se atreve a hacerlo en público ni delante de su familia. Me dice hasta qué punto la hiere el calificativo de homosexual, por todo lo que representa de anormalidad (si lo medimos con la norma heterosexual). Su compañera y ella son miembros de un club de homosexuales. Acepta bien su homosexualidad y la vive con la misma tranquilidad que una pareja normal... ¡Oh!, perdón..., que una pareja heterosexual. Yo me creía libre de prejuicios y, sin embargo, reconozco que el calificativo «normal» me ha venido a la mente de forma espontánea, en lugar de la palabra más neutra y objetiva de «heterosexual». Puedo prescindir de esta normalidad; sin embargo, el juicio moral transpira a través de mi lenguaje.

En otro tiempo, tenía opiniones a priori contra la homosexualidad. Pienso que me he liberado de ellas, aunque, evidentemente, no por completo. Esta mujer prefiere hablar de su grupo «homófilo» y de su «homofilia», términos libres de la prohibición que da a entender la normalidad.

Uno de mis amigos, que también es médico, muy apegado a las reglas establecidas y muy fiel en su matrimonio, es un gran aficionado al cine. Le gustan mucho las películas de amor y tiene una predilección especial por las historias escabrosas y disfruta contándolas después. Su obra de teatro preferida, *Boeing, Boeing*, a mí me ha parecido muy superficial, a pesar de que ha estado en cartel en París durante más de diez años. Su éxito ha sido enorme. Narra la pequeña epopeya de un piloto de línea que, siempre y en

cualquier lugar, encuentra entre dos vuelos una azafata complaciente. Pero una tarde, en su apartamento, pierde el control de la situación al presentarse al mismo tiempo tres y hasta cuatro amigas. Podéis imaginar la situación que se produce con esta coincidencia. Cada una de ellas se cree dentro de la norma y él les deja que lo crean así. El espectador sigue la obra, teniendo presente en su mente el concepto de normalidad (monogamia).

Este amigo da, además, conferencias prematrimoniales a jóvenes católicos, cosa que hace concienzudamente y con la mayor convicción. Al mismo tiempo, en las reuniones mundanas se lleva la palma contando los chistes más atrevidos, vengan a cuento o no. Pero él sigue siendo escrupulosamente fiel. Le gusta mucho bailar y confiesa que el baile es la única oportunidad que se le presenta de tener entre sus brazos a una mujer que le guste.

Hasta ahora he hablado de la introyección de las normas, de lo que es «normal»; pero ¿no podríamos entender este concepto de otra forma? Janov hace una definición muy buena en su capítulo titulado «¿Qué es ser normal?». Me gusta su forma de ver las cosas: da tranquilidad.

En realidad, aquí no se trata de introyección, sino del funcionamiento armónico de la persona, manteniendo unas relaciones con los demás abiertas, libres de prejuicios, en contraposición con las perturbadas o nerviosas.

Aunque me dan tentaciones de traducir su pensamiento, prefiero remitir al lector a su autor, recomendándole que lea el capítulo segundo de esta obra, que ofrece a su reflexión algunas formas de vivir plenamente.

El placer, el aburguesamiento o placer confiscado, el ascetismo o placer violado

Por regla general, disfruto cuando satisfago plenamente una necesidad: comer hasta hartarme; pasear bien abrigado por los prados rociados con la escarcha de la mañana; buscar y rebuscar dando mil vueltas, hasta encontrar la forma y la coherencia que hacen falta para transmitir mis ideas en este libro; vivir el amor, cuando mi deseo es intenso; bailar un ritmo que me haga vibrar; dirigir un grupo, cuyos participantes sean dinámicos en su búsqueda de la vida, de emociones, en el que yo me sienta identificado. El placer guarda relación con una sensación, un sentimiento o una necesidad y lo acepto como tal. A veces me gusta decir que «yo cuido de mi burgués interior».

El aburguesamiento me parece el placer normal (aceptado por los demás), normalizado (realizado tal como lo realizan los demás), normatizado (ritualizado, congelado, obligado, falso placer sin necesidad, placer sacrificado a la norma del placer que acaba por convertirse en la negación del placer). Se puede revestir de muchas formas: el aperitivo impuesto, el amor del sábado por la noche, las «obligaciones», respuestas «obligadas», sin una necesidad real, a una invitación, o exhortaciones «obligadas» sin verdadera necesidad. Todo esto es una imitación del placer, con el fin de encontrar su seguridad.

A veces, pienso que las reglas de la educación son, en parte, una congestión minuciosa y sistemática de la existencia, que permite evitar cada vez más el contacto directo. Pueden terminar tanto en el aburguesamiento como en el ascetismo. En cambio, el verdadero aprendizaje conduce a la liberación y, por consiguiente, al placer respetando a los demás.

En las normas burguesas, mezcla de cortesía y galantería, veo tres dimensiones diferentes.

Tomemos como ejemplo una comida clásica. El ama de casa, generalmente la madre, se encarga de su preparación. Ésta puede ser una forma de hacerse esclava de los demás. Creo que las patatas son uno de los alimentos que, hasta poder comerlas, exigen más trabajos de tipo servil: hay que comprarlas, pelarlas, lavarlas, guisarlas, probarlas, servir las, fregar la vajilla..., eso todos los días y algunos hasta dos veces! Sin embargo, la fruta y el pan superan en valor nutritivo a las patatas. Yo he llegado a prescindir de ellas casi por completo desde hace varios años, sin echarlas de menos ni sentirme por ello frustrado. A la vez, me ahorro una tarea que lleva mucho tiempo: media hora diaria son al año ciento ochenta horas, lo que equivale a veintidós jornadas de ocho horas... ¡Menudas vacaciones! Pero la servidumbre no termina ahí.

Todo el mundo piensa que hay que tomar al día una comida caliente y cocinada. Mi mujer estudiaba en la universidad durante un curso y mis hijos estaban internos. Yo me quedaba solo cuatro días a la semana y una amiga se ofreció para hacerme la comida. Yo le dije: «¿Por qué?». Me las arreglaba bien así. Por la mañana, tomaba cacao o café con un yogur, sin pan ni mantequilla; a las once, me tomaba un helado que había preparado el día anterior (unos polvos que se echaban a la leche y que no necesitaban cocción); a la una, me conformaba con un filete a la americana, ya preparado, que había comprado hacía un mes y que sacaba esa misma mañana del congelador, una lata de guisantes, zanahorias o verduras, mayonesa, nada de patatas, fruta y helado para el postre. Tardaba cinco minutos en prepararlo, tiraba los desperdicios a la basura y ponía los cubiertos en el lavavajillas. Por último, a las siete tomaba

leche, queso blanco, una rebanada de pan y una naranja. Este menú me gustaba y no necesitaba ninguna preparación. Podría pasarme así meses enteros, siempre que variase en algo los alimentos. A la vista de la cantidad de legumbres que se pueden consumir crudas, me asombro al ver las molestias que se toma la gente cociéndolas, destruyendo con ello muchas de sus propiedades nutritivas. Como es lógico, pienso que la carne no es indispensable, ya que un régimen vegetariano bien equilibrado es suficiente para mantener bien la salud. ¿Porqué no podemos mantenernos así todos los días? Estoy convencido de que todo es cuestión de costumbre. Efectivamente, la mayoría de la gente cree que conviene tomar una o dos comidas calientes al día; pero yo no encuentro una razón dietética objetiva para ello. Estoy seguro de que, si se nos diesen alimentos crudos desde que nacemos, nos parecería absurdo destruir una parte importante de los alimentos calentándolos. Algo parecido ocurre con el café y el té. A excepción de los ingleses, casi todo el mundo prefiere el café. Esta preferencia no se basa en que haya ningún criterio de calidad que haga que predomine uno sobre otro, sino que es la consecuencia de un condicionante, una costumbre, un aburguesamiento, una introyección.

Esta forma de vivir no es única. Es una de las posibles opciones, la mía en este caso, en el camino hacia una liberación. Con ella, he tratado de salir de las costumbres, de las tradiciones, de los condicionamientos represivos, para centrarme en lo que realmente me conviene cuando estoy solo. Sin embargo, algunos pueden encontrar un verdadero placer en cocinar y me parece bien; pero esto mismo se convierte en una servidumbre cuando se está obligado a ello para responder a las necesidades de nuestros antepasados o a las exigencias abusivas del cónyuge. Ahora bien, si

adoptáis mi posición para hacer «lo mismo que yo», sin tener necesidad, os estáis aburguesando de nuevo, entrando en una norma, una nueva introyección.

¡Más aún...! Además de guisar y preparar los alimentos, con todo el ceremonial que supone, nos agobiamos también con la cortesía. Aplicado al pie de la letra, la cortesía me obligaría a cuidar no sólo de mí mismo, sino también de mi mujer y mis cuatro hijos, cosa que no se me da muy mal; al mismo tiempo, cada uno de ellos tendría que ocuparse de mí y de todos los demás, etc. He tenido que luchar varios años hasta lograr cambiar la regla, de la forma siguiente: «Yo me ocupo de mis cosas y tú de las tuyas. Si necesito que me ayudes, te lo pido, y tú haces lo mismo. Si puedo, yo te daré mi ayuda». Si necesito algo que hay en el frigorífico, me levanto, antes de que se me adelante mi mujer. De igual forma, no quiero que ella considere como un insulto o un reproche que me apetezca algo que ella no ha previsto en el menú ni lo vea como una exigencia imposible o un capricho. Ella no puede adivinar lo que quiero en ese momento, ni yo se lo pido. Con esto, me descargo bastante del peso de las conveniencias. En lugar de centrar mi atención en consideraciones materiales (abrumándome por sistema), estaré mucho más tranquilo y abierto, tanto para mi propio placer (lo que disfruto) como para cualquier tema de conversación que se plantee. Lo mismo sucede cuando se reciben invitados y, de forma habitual, se les ofrece un aperitivo con algunas chucherías, cigarrillos, un cenicero, etc.

Si son verdaderos amigos, con los que tengo confianza, puedo decirles: «Sentaos donde os parezca y pedid lo que queráis. Ahí están los aperitivos, servíos lo que os apetezca, que yo me serviré lo mío. Si queréis algo de mí, decídmelo claramente; pero no esperéis que trate de adivinar

vuestros deseos reales o supuestos. Si no os encontráis con toda libertad, peor para vosotros». En cambio, si no tengo confianza con los que me visitan para entablar una comunicación abierta (íntima), puedo encontrarme más seguro refugiándome en todo este reconfortante ritual burgués. La cortesía permite crear una buena opinión de mí mismo y disponer a los demás en mi favor. Yo me convierto en esclavo y los sirvo, y se encuentran halagados por una situación desigual, desequilibrada, que parece ser la opuesta a los verdaderos contactos. Podemos hablar de cualquier cosa, sin llegar a comprometernos personalmente.

Esto, como es lógico, hay que matizarlo: yo me encuentro a gusto, en una posición respetuosa para con los demás, siempre que no se llegue a una obsequiosidad absorbente y opresiva.

El ascetismo es para mí el otro extremo, el placer prohibido, «normificado», sacrificado. Si el aburguesamiento imita el placer, el ascetismo hace todo lo contrario, lo rechaza, lo evita. El placer que se procura en un sitio se prohíbe en otro; uno lo confisca y otro lo viola.

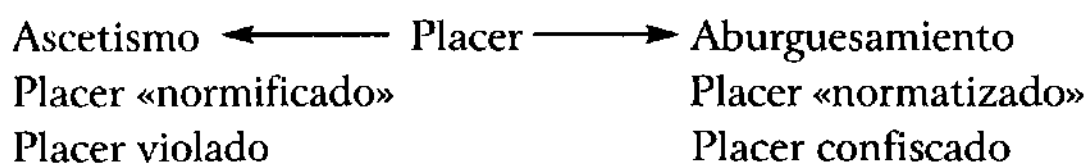
Mi evolución, que coincide en esto con la de muchos, ha pasado por estas tres etapas: placer, aburguesamiento y ascetismo. Yo era un niño «natural», vivo, travieso, guerrero a veces, divertido y fácil de divertir: el placer encarnado, pero no consciente. Entré bruscamente en la adolescencia a los trece años, con la revelación del placer sensual y sexual por medio de la masturbación. Desde el principio tenía una sensación de culpabilidad y me ocultaba consciente de que «obraba mal». No llegaba a dominarme y me sentía culpable. «En nombre de lo ideal», me he privado de muchas satisfacciones sensuales: de pronto, borré de mi existencia el contacto y el interés, que además era platónico, por mis amigas y después, poco a poco, todas las satisfacciones

«burguesas», como la bebida, la buena mesa, la comodidad (desafiaba al frío, dormía poco y sobre duro, me imponía sacrificios), la gimnasia matinal, el atletismo. Mis juicios de valores al analizar algo (rechazo o aceptación) estaban marcados por las inyecciones inculcadas en mi educación. Por entonces, cuando empezaba a sensibilizarme con el aburguesamiento secular que me rodeaba, lo denunciaba también en mí, condenando, por una parte, algunos de mis deseos («burgueses») que rechazaba entonces y buscando y descubriendo, por otra parte, el ascetismo bajo todas sus formas: intelectual, física y religiosa. Estaba abierto a las satisfacciones intelectuales y sensoriales: oír música, ver la naturaleza, sentir la movilidad y la agilidad de mi cuerpo, encontrar alicientes intelectuales y culturales. En cuanto a los placeres sensuales, los reprobaba completamente porque eran «malos».

El aburguesamiento y el ascetismo se juntan en sus extremos. Los dos son el antiplacer, la antivida, aunque sigan programas contrarios. Se puede aplicar este razonamiento también a los extremismos de la derecha y la izquierda: coinciden cuando llegan al autoritarismo y la violencia. Llego a preguntarme si el feminismo no es una especie de ascetismo velado que va en contra del placer compartido.

Entre los catorce y los treinta años, no hay duda de que me habría entregado por completo a la ecología, si hubiese existido entonces.

Ascetismo y aburguesamiento me parecen los dos extremos de una misma polaridad, en cuyo centro está el placer.



Me asombra mi evolución por su doble simultaneidad: por una parte, mi sensibilización al aburguesamiento y el ascetismo cuando tenía catorce años y, por otra, mi distanciamiento de estos dos polos al pasar los cuarenta. Supongo que han contribuido tanto mi terapia personal, sobre todo la Gestalt, como mi evolución espontánea. Ahora soy más libre ante las normas y los placeres sensoriales y sensuales. A partir de entonces, el aburguesamiento dejó de parecerme una «tentación» que había que reprimir y el ascetismo perdió toda su razón de ser. Por fin, podía volver a descubrir la actitud natural de mi infancia ante los placeres, integrando en ellos, en esta ocasión, los sensuales y los sexuales liberados. Al mismo tiempo, puedo aceptar las normas exteriores, sin hacerlas mías. No es una opción de vida o muerte, pero tiene sus consecuencias. La actitud positiva consiste en mantenerme pendiente de mis necesidades básicas y depender menos de las externas, no sufriendo por ello, sino aprovechándolas para disfrutar de lleno cuando se presentan.

El principio de Peter

Este principio dice así: «Todo hombre tiende a escalar los peldaños de la jerarquía para alcanzar, indefectiblemente, su nivel de incompetencia». En parte no le falta razón. Querer más es, al mismo tiempo, un medio de progresión en la sociedad y un callejón sin salida. Hay personas que van como ciegas por este camino, porque están dominadas por introyecciones en inyunciones que se les han inculcado durante la infancia, como: «Puedes llegar a más», «No estés satisfecho de ti mismo», «Tú vales más que todo eso», «Tienes que ser más de lo que somos tus padres».

La competición o el placer alienado

Puede ser otra forma de introyección: «Tienes que ser más fuerte», «Vales más que tu hermano» o «Tengo que superar a mi padre». Esta última puede estar inculcada por un padre opresivo, que estimula la competitividad y la rivalidad.

En el complejo de Edipo, el niño quiere prescindir de su padre, rivalizar con él para acaparar en exclusiva el amor de su madre. Desgraciadamente, en la competición se «olvida» el nivel propuesto como meta: el padre que hay que superar, el hermano que hay que vencer. Alcanzada esa meta, se sigue estando insatisfecho, porque se ignora que se ha llegado a ella (a superar al padre o a vencer al hermano), y la tendencia a seguir adelante es infinita y tanto más intensa cuanto más fuerte es el individuo: los grandes campeones son los que más luchan... pero sólo hay un puesto.

En la competición, se juega más por ganar que por tener un contacto con otro..., a no ser el de vencerlo. El deporte, por tanto, en lugar de proporcionar relajación y alegría, ha desviado su objetivo y produce nerviosismo, lucha y problemas. Algunos afirman: «No lo hago por vencer al rival, sino por superarme a mí mismo». ¡Date! ¿Qué razón puede impulsar a alguien a hacer esto?, ¿por qué vencerse a sí mismo?, ¿por qué vencer?, ¿hasta qué límite?, ¿no es una batalla que nunca acaba? ¿Se trata simplemente de vencer o de obedecer un viejo mensaje que te dice: «no estés satisfecho de ti mismo»?

En principio, todas las inyunciones nos han llegado del exterior en otro tiempo. Ha tenido que aceptarlas el niño (decisión del niño) y les ha dado fuerza de ley, convirtiéndolas en introyecciones (o guión de la vida en análisis transaccional).

Yo comprendo fácilmente que, con el trabajo y el deporte, el hombre disfrute de su propio desarrollo. Desde este punto de vista, se entregaría a estas actividades al máximo de sus posibilidades, para su desarrollo individual. Con esto, se centra en sus necesidades y no en el objetivo del otro... El otro... *alius*, alienación. ¿La competición ciega no es una forma de alienación, un placer alienado? Y una introyección, además.

Se ha comprobado que el nivel social de la mayoría de los que sufren infartos es superior al de sus padres y, sobre todo, al de la media de la población. Es como si, después de haber luchado para alcanzar ese nivel concreto (superar a su padre), siguiesen luchando a ciegas contra un enemigo invisible, poniéndose en una situación más competitiva y agobiante, factor que, sin duda, predispone para el infarto. Esto es otra introyección.

b. Proyección

La proyección es la base de la tendencia interpretativa paranoide, que llega a veces al delirio. El hombre proyecta sobre otro sus sentimientos prohibidos, introyectados, que él no puede aceptar. Él se los atribuye a otro: «Es ella, que es una calentona». En este caso, el terapeuta ayuda al cliente a readmitir el sentimiento proyectado: «Efectivamente, la deseo».

El introyector renuncia a su propia identidad; el proyector la atribuye a los demás.

A pesar de todo, hace falta proyectar para imaginarnos lo que piensan, sienten o viven los demás y, de esta forma, poder tener mejor contacto con ellos.

La introyección precede muchas veces a la proyección: se proyecta lo que se ha introyectado de antemano. Estas dos resistencias están muy juntas y, en la terapia, se trabajan generalmente en conjunto.

El ejemplo siguiente nos muestra perfectamente cómo se desarrolla un ciclo de la Gestalt y las resistencias que pueden interrumpirlo. Cada una de ellas se aborda primero en el plano diagnóstico y después en el terapéutico. Tras cada intervención en que se tratan estas resistencias, puedo volver al ciclo y, sobre todo, a su origen: la sensación y la toma de conciencia. El paso sucesivo a las etapas siguientes resulta más fácil, según se va reduciendo la resistencia correspondiente. El efecto terapéutico aparece hacia la mitad del ciclo, con la estimulación de la energía necesaria para terminar con la necesidad y llegar a tener contacto con la doble realidad, exterior e interior.

Diana, de treinta años, es abogado, muy inteligente. Su trato es muy abierto, perspicaz, a veces agresivo. A lo largo de este episodio, presenta fases confusas con amnesias (neurosis fóbica) en las que ve, a veces, los ojos de su padre que la miran.

La sesión ha durado de treinta a cuarenta minutos. La ofrezco resumida y comentada.

«No tengo derecho a comer»

«La anorexia mental»

Diana está sentada en un rincón de la habitación, encerrada en sí misma. Al cabo de tres cuartos de hora, parece que está ausente del grupo. Está mirando fijamente hacia un rincón. Parece

Como terapeuta, fijo mi atención, sobre todo, en la persona que se expresa, principalmente si, como ocurre en esta ocasión, es un participante que aborda un caso dentro del grupo. No obstante,

que vuelve a tener miedo. De vez en cuando, la oímos murmurar: «No». Los demás se dan cuenta. Yo termino el trabajo que estoy haciendo con otro participante.

sigo atento a los demás también. El aspecto de Diana da la impresión de que se encuentra angustiada. Ya le he conocido momentos en que «se va a otro sitio», deprimida en un drama interno: en este momento está ausente, delira y describe alucinaciones auditivas y visuales. Un episodio así se olvida casi de inmediato.

Me vuelvo hacia ella: «Diana, ¿qué te pasa?». Ella me mira con los ojos muy abiertos, como asustada. Mueve la cabeza como para decir: «No pasa nada». Sus labios están contraídos, como atados con un cordón. Ella está otra vez ausente. Ausente de todo lo que ocurre aquí, en el grupo; pero presente en su drama interior. Se queda mirando fijamente a un rincón del techo. Y yo miro también con ella al mismo sitio

Por fin, decido centrarme en ella con el resto del grupo. Como sucede muchas veces, hago que ella se concentre en sus sensaciones: «¿Qué ves?», y no: «¿Qué piensas?». En este momento sigo ignorando lo que pasa; pero tengo la vaga intuición de que voy a llegar a trabajar al nivel de los fantasmas de su realidad interior y de la realidad exterior.

Diana: «Están ahí... los ojos». Habla como una niña de cuatro años.

Diana presenta alucinaciones visuales. Proyecta (b) en la pared una mirada

Terapeuta: «¿Qué dicen los ojos?».

D.: «Están enfadados. –Retrocede un poco, levantando las manos, como para defenderse–. Son muchos... pero dos ojos grandes...».

T.: (Le cojo la mano para acercarnos juntos a la pared): «Ven a ver desde más cerca. –Retrocede–. Yo estoy aquí para protegerte. Adelante. –Ella me sigue–. ¿A quién reconoces en esos dos ojos grandes?».

D.: «Es papá...».

T.: «Míralo... ¿Qué dicen sus ojos?».

D.: «Está enfadado... muy enfadado. ¿Tú no tienes miedo?».

T.: «No, no tengo miedo». Ella me mira perpleja.

D.: «¿Tú lo ves?».

T.: «No, yo no lo veo; pero ¿tú lo ves y te da miedo?».

D.: «Sí. Está enfadado porque he comido. Eso está mal».

T.: «¡Ah!».

D.: «No quiere que coma... He comido esta maña-

severa. Yo visualizo ahora el ciclo de la Gestalt (ver esquema 1-7: etapas hacia la satisfacción de una necesidad; a-e: resistencias que se oponen a ella). Todo el cuerpo de Diana manifiesta su miedo, a nivel de sensación (1). Ella no llega a vocalizar. Yo no insisto para que lo haga. En alguna ocasión del pasado ha introyectado (a) la cara severa de su padre. Ahora la proyecta en la pared: los dos ojos grandes. En esta situación, la toma de conciencia (2) es limitada: Diana teme a la ira de su padre. Yo la acompaño en la búsqueda. Ella podría arrastrarme en su miedo. Permanezco íntegro, diciéndole que no veo los ojos, que yo no les tengo miedo. Al mismo tiempo, la creo y le digo: «Tú lo ves y tienes miedo». Estoy sorprendido. Ayer parecía que estaba en plena forma, feliz, con vitalidad. Era la fiesta de VER CLARO: comió, bailó, rió con alegría y satisfacción... Tengo la impresión

na». Ella tiembla, me mira, después se queda mirando fijamente a la pared. Yo la acompaño poniéndole la mano en el hombro, como para protegerla.

T.: «Adelante... Toca los ojos...». Ella toca con dedos temblorosos.

D.: «Yo no tengo derecho a comer».

T.: «¿No tienes derecho?».

D.: «No, él no quiere».

T.: «¿Y tú estás de acuerdo?».

D.: «Sí, está mal. Voy a echar barriga».

T.: «¿Y cómo te encuentras con esto?».

D.: «Estoy triste. Hay veces que tengo hambre y como lo que sea, con glotonería».

T.: «Entonces, ¿qué quieres?».

D.: «No quiero volver a tener miedo».

T.: «¿Qué puedes hacer para eso?».

de llegar al nudo de un problema que resurge periódicamente desde hace diez años: su anorexia mental. Tal vez sea por prejuicios clásicos, pero siempre creí que esa dolencia guardaba alguna relación con su madre.

Me veo impotente para hacerle tomar conciencia (2) de su alucinación. Por tanto, decido seguir adelante con lo que se me vaya presentando.

Ella renueva una prohibición antigua, que procede de su padre. Él tenía una voluminosa barriga, de la que hacía escarnio su madre.

Ella ha introyectado (a) este juicio: «Sí, está mal». Nosotros estamos siempre al principio de un proceso. ¿Cómo podemos avanzar, centrados en ella, en vez de hacerlo en el ciclo de la Gestalt? El juicio crítico vuelve –introyección (a)–. Yo intento desviar su atención hacia su necesidad, su sentimiento –sensación (1)–.

D.: «Quiero que se vayan todos».

T.: «Podemos cazarlos si quieres».

D.: «¿Cómo?».

T.: «Ven conmigo. Toma un cojín y ponte a dar golpes en la pared con él, para que se vayan los ojos». Me mira, coge el cojín que le ofrezco y se apoya en la pared.

T.: «Venga, dale. Cázalo. –Ella da golpes–. Más fuerte, respira... Respira otra vez. Dile: “Vete”».

Dejo abierta una salida para reducir el miedo. Recorro a la energía disponible, para dar un paso más hacia un contacto más satisfactorio con la realidad. Ésta es la etapa de energización (3).

Aquí, es posible que esté induciendo en ella una reacción que no le corresponde: «¡Golpea!». Sin embargo, me doy cuenta de que estimular la insurrección es una forma de salir de la introyección (a). Ella la acepta así cuando tiene momentos de lucidez, en los que me dice que quiere que su cuerpo se sienta bien y comer. Se siente tan culpable que cada vez toma más purgantes para eliminar los alimentos que ha ingerido. ¡Ha llegado a tomarse hasta doscientos comprimidos de una vez!, con lo que se pone terriblemente enferma.

Es la entrada en acción (4); pero ¿qué contacto la produce? Me quedo perplejo. En realidad, no sé adón-

D.: «Vete, vete». Grita cada vez más fuerte, mientras golpea encolerizada... Después, se para.

T.: «¿Qué es lo que sientes en este momento?».

D.: «Sigo teniendo miedo».

T.: «Sigue, respira... dale golpes... Venga...». Ella empieza otra vez, respira, grita y llora al mismo tiempo. Por fin, se para de repente.

D.: «¡Ya está... ya se han ido!». Mira enloquecida hacia la pared de piedra. Parece tranquila y me sonrío un poco.

de voy con ella. Sé que, cuanto más se evita una emoción, con más fuerza se impone. Cuando ayudo a Diana a concentrarse en sus sensaciones (1) y amplificarlas, ella toma conciencia (2) de su miedo. Si yo la incito para que reaccione –energización (3)–, ella entra en acción (4). Así la ayudo a reducir sus mecanismos de defensa. Éstos son importantes: hace un mes, tuvo un delirio en el que veía entrar hombres en su casa. Ella quería lanzarse por la ventana. La detuvo su marido. Creo que hubiese llegado a tirarse. El suicidio es la retroflexión (c) última. Aquí, Diana se encierra en sí misma, se chupa un dedo o se muerde las uñas y se priva del alimento y del placer de comer. ¡Más retroflexiones!

¡Uff! Éste es el contacto (5) con su miedo y su ira al golpear, con la realidad del exterior, con la pared simplemente..., conmigo, que

Se reúne con todos los demás, como si no los hubiese visto: «¿Estabais aquí vosotros también?».

estoy a su lado, y con los demás, a quienes había ignorado hasta este momento, tal vez por una evitación (d). Ahora está más relajada y abierta. Han desaparecido la retroflexión (c) y la introyección (b). Diana vuelve a la tierra.

T.: «Siéntate. Vamos a hablar de papá».

D.: «Pero ¿por qué quieres que hable de papá?».

T.: «Según dices, acabas de ver unos ojos que se parecían a los de papá. Tú has hablado de ello».

D.: (sorprendida): «¡Ah, ¿sí?!».

Ahora me propongo volver a su introyección (a). Una vez que ha vuelto a la realidad exterior, parece ser que Diana ha olvidado su realidad interior de los minutos que acaban de transcurrir (¡amnesia!).

T.: «Parece ser que papá tiene alguna relación con esta prohibición de comer. ¿Cómo es eso?».

D.: «No sé».

T.: «¿Cómo te ha prohibido tu padre que comas?».

La invito a que le pregunte a su pasado.

D.: «Cuando tenía unos ocho años, papá no tenía trabajo; necesitábamos dinero. Él nos acusaba de

Evoca un periodo difícil, en el que la necesidad de comer estaba dominada por la pobreza. El placer se con-

comer manjares de lujo, pero no se privaba de ellos. Acusaba a mi madre de que le restringía la comida y decía que necesitaba comer mucho. Mamá se sacrificaba por nosotros. Yo me escondía comida para dársela a ella; pero no la quería. Esto creaba siempre problemas. Mamá gritaba y se pasaba una hora llorando cada vez que papá le hacía reproches».

sideraba un delito. Allí estaba todo el origen de la introyección: «No puedo comer, porque se me hincha la barriga», que repetía con frecuencia.

Comer puede revivir los conflictos entre papá y mamá. Él ha muerto hace ya tres años; sin embargo, su muerte no cambia el problema interiorizado, fijo, que se ha hecho inconsciente.

Cuatro meses después, leyendo el balance de la sesión que he narrado, Diana escribía lo siguiente: «Siento una sensación muy extraña al ojear estas líneas. Estoy asustada. ¿Es verdad que se trata de mí? Esas alucinaciones me aterrorizan. Sin embargo, todo este episodio no me resulta completamente extraño. De alguna forma me veo en él. He olvidado los detalles, pero conservo cierto recuerdo de lo que ha pasado, una sensación de haberlo vivido.

»Estoy asombrada de haber asociado a mi padre con la comida, casi como si hubiese borrado ese periodo de mi infancia.

»Los efectos terapéuticos producidos con este trabajo son, al mismo tiempo, inmediatos y de largo plazo. En ese mismo momento, acompañándome en mis alucinaciones, aceptándolas sin hacerlas tuyas, incitándome a movilizarme, me ayudas a volver a tomar contacto con la realidad, a afrontarla. A largo plazo, me doy cuenta de que experimento una

notable mejoría: no vuelvo a sentir necesidad de huir en unas visiones cuando tengo miedo. No me ha vuelto a ocurrir desde hace algún tiempo.

»Por desgracia, no noto ningún cambio considerable en el fondo del problema. Sigo teniendo dificultades con mis ganas de comer y de devolver lo que he comido. Cada vez tomo más laxantes y vomito. Este círculo vicioso me agobia.

»A pesar de todo, soy más consciente de mi lucha interior, de mi culpabilidad, de mi tendencia a castigarme, a destruirme. Este problema de anorexia no está aislado, sino que forma parte de un contexto. Es un elemento dentro de un conjunto. Todo esto viene de que no me acepto tal como soy. No me quiero. Tengo ganas de demolerme. Esto queda manifiesto en varios niveles: en el trabajo, en el matrimonio, en mi inercia cotidiana».

La timidez es un ejemplo normal de proyección: los demás me miran, me consideran inferior o, más exacto todavía, yo me considero inferior y me imagino que los demás piensan igual, por lo que prefiero mantenerme discreto... (y puedo llegar a ser inferior al fin, pero por falta de actividad y de seguridad en mí mismo).

c. Retroflexión o retorno a sí mismo

Definición

La retroflexión consiste en hacerse a sí mismo lo que quisiéramos hacer a los demás o lo que nos gustaría que nos hiciese otro.

La persona abandona todo intento de influir en su entorno y se hace a sí misma lo que querría hacer a los demás: privarse de algo, morderse las uñas, masturbarse en

lugar de buscar la ternura del compañero deseado, echar sobre sí la agresividad destinada a los demás... El suicidio es la retroflexión extrema. En el ejemplo anterior, Diana deja de comer y trata de suicidarse.

Muchas retroflexiones se traducen en frases que empiezan con «Yo me...». En esta expresión, «yo» es el agente, el verdugo de la autotortura, el perseguidor, el padre justiciero. Se parece al «sobreyo» de Freud o al «padre crítico» o «normativo» del análisis transaccional. También es el observador o el «gran jefe» de que habla Perls.

El «me» representa a la víctima, la que absorbe la agresividad o el sentimiento justiciero de «yo». Corresponde al culpable, que hay que reprimir o castigar. Se parece al «Niño sumiso» del analista transaccional. Lo observa el «yo» y es esclavo del «Gran Jefe».

¿Cómo se vuelve contra sí mismo?

Es posible que el niño que no tiene ternura desarrolle con el tiempo algunas conductas. Es cierto que puede encontrar la compensación adecuada en su matrimonio o en su entorno; pero la satisfacción de su necesidad de amor puede verse dificultada por los diferentes mecanismos de defensa (después veremos las posibles respuestas a una necesidad de afecto, por ejemplo). La retroflexión es una de estas resistencias. Puede manifestarse de forma positiva: por un mecanismo adecuado de autocorrección, el individuo valora los riesgos y evita buscar afecto en alguien que sabe que lo rechaza; puede echarse en brazos de un ser querido o prestarle la atención que desea, esperando recibir algo a cambio, o bien puede pensar en sí mismo, tomar un baño de espuma, tumbarse en la hierba a tomar el sol de verano o acariciar un gato. Pero la retroflexión puede tomar también un giro negativo: prohibirse el acceso a su necesidad

porque la considera intocable, poco atractiva o porque «es de mal gusto». Debido a la introyección (esto está prohibido), el sujeto puede sentirse culpable y castigarse: no querer salir por la noche, mutilarse, drogarse y hasta suicidarse (retroflexión última).

La retroflexión puede resultar indiferente, conveniente y hasta constructiva cuando tiene en cuenta las verdaderas limitaciones exteriores. Se convierte en patológica cuando se manifiesta como una respuesta actual y sistemática a una situación anterior no presente, en función de una prohibición de otro tiempo: privarse del trato con la gente por sentirse culpable de tener necesidad de afecto, cuando nadie se opone a ese trato.

La medicina psicosomática abarca todo el abanico de retroflexiones: puede surgir una crisis de asma cuando se teme al abandono; atacar al estómago cuando se tiene miedo a la acción, produciendo una úlcera; sentirse presión en la garganta, por no manifestar la ira; tener diarrea el lunes por la mañana por miedo a ir a la escuela o pasar un examen (ver al profesor como una persona agresiva o lastimarse uno mismo al no poder manifestar la cólera o el terror); sufrir dolores de cabeza a fuerza de aguantar el juego de los niños; morderse las uñas o rascarse; padecer insomnio por no poder manifestar su irritación; quedarse impotente cuando se siente uno amado; tener un infarto en un periodo de tensión...

Pensar, filosofar, hacerse sin llegar a su realización pueden ser retroflexiones, si se hace esto en lugar de tomar una acción.

La crisis nerviosa es, a veces, una cólera que se vuelve contra uno mismo. El miedo y la tristeza que la acompañan son sentimientos parásitos que cubren y ahogan el verdadero

sentimiento: la rabia contra la persona con quien se tiene el problema.

A los veinte años, pensaba que no debía divertirme mientras otros sufren. Con eso, «me» prohibía el teatro, los bailes, etc., y estaba siempre estudiando. Me servía de Dios para reprimirme.

El niño se da golpes en la cabeza, por miedo a manifestar su cólera contra su padre que lo castiga.

Yo charlo en el salón. Olga escucha música. Le pido: «¿Quieres bajar un poco el volumen? Está muy alto». Ella me contesta: «Sí, voy a quitarlo». Eso es una retroflexión: se siente culpable de la molestia que me produce y se causa a sí misma una privación superior a lo que yo pretendo.

La prohibición: «Mis padres me repiten: “Eres un hombre, no llores”».

La introyección: «Acabo por convencerme: “Sí, es verdad, un hombre no llora”».

La proyección: el cliente se dirige al terapeuta diciendo: «Perdone que llore así», lo que equivale a decir: «Usted también piensa que un hombre no llora». El terapeuta rectifica diciendo: «Llorar es humano».

La retroflexión: el cliente añade: «Sí, pero en la vida hay que ser fuertes».

Esta actitud puede ser la apropiada si se vive con los padres; pero deja de serlo cuando no se está con ellos. Además, hasta puede crear en su familia un ambiente en el que se acepten las lágrimas.

En el ejemplo de la introyección, cada vez que toma la palabra, Olga se mueve en la silla, baja los ojos, cruza los dedos febrilmente, se pone furiosa cuando nota que se enfada con su madre o se somete a los demás.

Cómo liberarse de la retroflexión

1. Identificar la retroflexión y las circunstancias en que apareció: «Veo que te retuerces los dedos cuando Pedro te mira».
2. Tomar conciencia de que esta actitud equivale a la que esta persona querría adoptar ante el otro: por ejemplo, agarrar a Pedro cuando estoy enfadada.
3. Experimentar este comportamiento que deseamos, utilizando diversos medios de expresión: «Dile lo que sientes y lo que quieres hacerle», «¿Quieres luchar con él?» o «Da golpes en un cojín que lo represente».
4. Dejar esa armadura corporal (como la cabeza baja, la espalda encorvada, la crispación gástrica, el dolor precordial, el dolor de cabeza, etc.) por medio de la relajación y ejercicios físicos de tensión, seguidos de distensión.

Isabel y su cólera

Al empezar la sesión del grupo, Isabel da golpes con el pie en el suelo. En silencio, mira al suelo, se retuerce los dedos, suspira, se muerde los labios, se muestra incómoda. Su cara se enrojece. Parece que está enfadada. Piensa que los demás no se preocupan de ella, y al principio es así. Tiene la impresión de verse ignorada, puesto que todos están pendientes del participante que habla en ese momento. Ella proyecta este sentimiento. No hace caso al protagonista y no lo escucha, pero piensa que los demás, sin saberlo, tienen con ella esta misma intención. Los odia, se pone agresiva; pero revuelve su furia contra ella misma: «se» retuerce, «se» enfada, «se» muerde los labios. Yo quiero ignorarla; sin embargo, no puedo evitar darme cuenta de ella. Cuando terminamos lo que estábamos haciendo, le

digo que estoy enfadado, con lo que vengo a confirmar su miedo al rechazo. Con esto, su proyección se convierte en realidad. Muchos se exasperan también. Le digo a Isabel que comunique sus sentimientos. Entonces me confiesa: «Necesito que te ocupes de mí». Yo le digo: «Isabel, aquí, en el grupo, puedo ocuparme de ti tanto como de los demás, pero no más. ¿Puedes comprender este límite?». Ella continúa: «Con la inteligencia lo acepto; pero es más fuerte que yo». Sigo diciéndole: «Te propongo que manifiestes tu agresividad o tu resentimiento». Ella se dirige entonces al hombre que ocupaba el centro de la reunión: «Te odio porque no me miras de vez en cuando». Le sugiero que coja la raqueta de tenis y deje salir su rabia dándole golpes a un cojín. Tras dudar un rato, se pone a golpear con fuerza... «¿Quién es ese cojín?», le pregunto después. Ella me confiesa: «Tú». «¿Cómo te encuentras ahora?». «Tranquila». Le digo que se coloque junto a alguien a quien aprecie. Va a sentarse entre un hombre y una mujer y les tiende la mano, sonriente.

Al principio de su terapia, Isabel acaparaba la atención del grupo por su actitud dramática, llegando hasta a amenazar con el suicidio o con emborracharse. Desde entonces, asustado o presionado por su estado, se sentía uno obligado a tener cuidado de ella. Después de muchos ratos de terapia, parecidos a éste, acepta cada vez mejor los hechos reales y expresa con más facilidad sus sentimientos, se activa con la marcha y tiene más trato con sus amigas en la vida corriente.

d. Evitación o deflexión

Evitar el contacto es la defensa favorita del salón: apetitivo, café, hablar de viajes, son intentos de iniciar un trato, sin llegar a tenerlo en realidad.

En el grupo, la evitación se denuncia desde el primer momento, en beneficio de un contacto directo, invitando al participante a adoptar la conducta indicada a continuación, en la columna de la izquierda:

CONTACTO

Decid o haced:

Yo, mí, afirmarme.

Tú, ti, vosotros,
hablar a alguien.

Yo siento.

Aquí y ahora.

En particular.

Reflexionar y dar mi
opinión.

Mirar a mi interlocutor.

Hablar con mi cuerpo.

EVITACIÓN

En lugar de:

Nosotros, alguien, el grupo.

Él, se, hablar de alguien
como si estuviese ausente.

Yo pienso.

En otro sitio, antes, después,
siempre jamás.

En general.

Hacer preguntas.

Mirar al techo, al vacío.

Vocalizar, intelectualizar.

Denise: «No soy yo, es ella...» o «Es por culpa de...»

Al principio de un ejercicio de encuentro por parejas, Nicou le habla a Denise del miedo que le tiene: «Debo confesar que lo he intentado todo para evitarte».

Denise: «Bueno, yo también he hecho todo lo posible para no estar contigo».

Yo: «¿Qué sentido tiene esta evitación?».

Nicou: «Denise, siempre te encuentro en mi camino, en cualquier momento. Me imagino que piensas que usurpo

tu puesto; me lo demuestra tu forma de levantar los hombros continuamente. ¿Lo ves? Me molestas. No quiero servirme de trucos que no conducen a nada».

D.: «Estoy convencida de que he suspendido un examen por tu culpa, por ocuparme de ti cuando tenías problemas con tu marido. Tengo la sensación de pagar las consecuencias de tus actos».

N.: «No comprendo la importancia que le das a mi problema».

D.: «Te reprocho que no hayas podido decidirte antes a venir aquí. Tú eres la responsable de la desorganización que se ha producido por inscribirme tarde».

Empiezo a irritarme por la dependencia de Denise. El día anterior había justificado su regreso a su pensión del pueblo, poniendo como pretexto que los estudiantes de la casa habían decidido reunirse todos los lunes por la noche. Otra vez es por culpa de los demás, una excusa basada en otro. Ayer por la tarde, llegó de imprevisto a casa de su hermana. No hay duda de que dependen la una de la otra y las dos del conjunto: Nicou necesitaba el coche de Denise para venir aquí y Denise esperaba la decisión de Nicou para inscribirse en este grupo. Pero, en este momento, es Denise la que habla y, por consiguiente, es ella la que me enerva y me preocupa. Ayer ya me enfadé con ella, durante la sesión del grupo. En efecto, hace tres semanas se puso en contacto conmigo para formar parte de este grupo. Le di todas las indicaciones necesarias y, al final, me dio la impresión de que había decidido no venir; pero el primer día del grupo se presentó sin previo aviso. Tuvimos la suerte de que todavía quedaba una plaza disponible. Ahora me doy cuenta de que, para participar en los grupos de fin de semana, esperaba casi siempre al último momento. Además, cuando propongo un ejercicio por parejas en el que hay que escoger un

compañero, espera siempre a que alguien tome la iniciativa y se dirija a ella. No hay duda de que puede argumentar (y no ha dejado de hacerlo) que le cuesta trabajo moverse por el dolor de su pierna y llega siempre la última; pero, de hecho, las cosas no son así: ella trata de ver quién la mira y espera a que la elijan, con lo que tarda cinco segundos en levantarse mientras los demás tienen bastante con dos. Además, la mayoría de los participantes duda generalmente de cinco a diez segundos antes de decidirse. Ella podría muy bien entrar en acción inmediatamente o hacerle una seña a alguien. Yo insisto muchas veces en esto: «Fíjate en si eres tú el primero que se mueve o si dejas que te escojan. En el primer caso, eres el primero en actuar y, si le dices rápidamente a tu interlocutor lo que quieres comunicarle, tienes posibilidades de ser más feliz. Efectivamente, hay que ir tomando una decisión a cada momento y se te presentan dos actitudes distintas: o vas derecho a lo que quieres o te andas con rodeos, en cuyo caso te desbancan los demás. Si tomas la opción positiva, vas creando tu propio entorno; en caso contrario, se te imponen otros. Si te comportas así en la vida real, renuncias a tu destino y lo pones en manos de los demás». Denise es de este último tipo de personas y, como tal, odia a los demás por lo que le sucede a ella. En realidad, si es responsable de sus actos, también lo es de no saber ponerse en su puesto y, por consiguiente, de las inevitables consecuencias de su actitud. Si yo fuese jefe, evitaría rodearme de colaboradores que dicen: «Mañana...» o «Es por culpa de...».

Un ejercicio, dos reacciones

En un seminario de psicología médica, le propuse a la mitad de la clase una relajación sensorial, mientras los demás estaban ocupados en la habitación de al lado con mi

compañero. Os doy un resumen muy fiel de lo que les dije a las enfermeras alumnas: «Juntaos formando grupos de dos. Una será la donante y otra la receptora... Primero quiero realizar yo el ejercicio, en el centro del grupo, con una de vosotras... Aguantad la mirada de vuestra compañera... y cuando, en vuestro papel de receptora, os creáis que habéis llegado a establecer un contacto perfecto, cerrad los ojos. La donante da golpecitos con la punta de los dedos en el cuero cabelludo, como una especie de masaje. Sed amables con vuestra compañera... Bajad ahora por la frente y golpead un poco más fuerte... Seguid igual después por los temporales. Sed sensibles. Dadle a vuestra compañera todo el placer que seáis capaces; pero tampoco olvidéis el vuestro a lo largo de este intercambio... Acariciad ahora lentamente los párpados. Seguid por las mejillas, los labios, el mentón, el cuello... Como receptor, concentraos en vuestras sensaciones físicas. Haced de este masaje una meditación corporal. Observad también los sentimientos que experimentáis la una por la otra...».

Al cabo de cuatro o cinco minutos, termino el ejercicio: «Ahora, sin abrir los ojos, relajaos. Centrad vuestra atención en las sensaciones físicas y en los sentimientos que habéis tenido... Después, miraos y comunicaos así, en silencio, con vuestra compañera... Para terminar, os recomiendo que comentéis de palabra vuestra experiencia».

Entonces surgen las reflexiones, amargas: «A mí no me ha gustado; me era desagradable»; «Yo lo encuentro vicioso»; «No hemos venido aquí para aprender el placer»; «Ha habido un momento en que creí que estaba en una sala de fiestas»; «No somos lesbianas»; «¡Usted nos hace que hagamos estos trucos!»; «Otra vez me traigo la cámara fotográfica»; «Creí que estaba en un espectáculo»...

Cuatro alumnas, una de ellas la que dirigía el grupo, no quisieron hacer el ejercicio, con lo que pudieron observar todo su desarrollo. La «jefa» categorizó: «No hay moralidad en todo lo que dice que hagamos. ¡Es todo lo contrario de lo que se nos ha enseñado en la escuela! —una institución católica—. ¡Muchachas que se tocan unas a otras!... Algunas han tenido problemas por eso en la escuela. Usted nos tira por tierra todo ideal. No, sin duda alguna, no hay moralidad, se puede hacer de todo. ¡Es escandaloso! Usted acabará enseñándonos a convertirnos en lesbianas». Toda esta sarta la proferían con sinceridad, con una mezcla de desagrado y cólera y, en cierto modo, un verdadero deseo de averiguar. Intervine entonces: «Si alguna de vosotras ha sentido esta experiencia de una forma distinta, la invito a que lo diga». Sólo una, muy atrevida, dice: «Pues no, yo no he vivido todas esas impresiones. A mí me ha parecido bien y pienso como usted». No pudo seguir hablando, abrumada por una avalancha de críticas, de cólera o de horror.

Jamás había encontrado tanta unanimidad de sentimientos dentro de un grupo. Sin embargo, ya había realizado este ejercicio varias veces, especialmente con los alumnos de los años anteriores. De vez en cuando aparecían reacciones similares a éstas; pero de una forma más difusa, más equilibrada. Lo discutíamos juntos durante mucho tiempo; pero, al acabar la sesión, siempre quedaba algo que comentar todavía. En realidad, lo único que pretendo con este ejercicio es ofrecerles a los alumnos un trampolín que los lance a familiarizarse con el tacto, importante función de contacto en la relación con el paciente. No hay duda de que las dos situaciones no se pueden superponer con exactitud; sin embargo, el «juego» permite acentuar la experiencia táctil y observar los sentimientos que pueden surgir en un momento dado y con circunstancias análogas. En

este caso concreto, el objetivo principal es que, como enfermeras, se encuentren cómodamente ante un enfermo, bajo pena de transmitirle a éste su malestar. Además, es una forma de descubrir la aportación de los diversos métodos de relajación en cuestión de bienestar. El día anterior, en una sesión parecida, muy profunda, la mayoría de los participantes estaban muy animados.

Al terminar la experiencia que acabo de narrar, yo estaba temblando: ¿miedo a sentirme acusado de esta forma o temor a las posibles consecuencias de esta reacción en mi enseñanza futura?

A la hora siguiente, me tocaba estar con el otro grupo. Echándole valor, le dije a esta otra mitad de la clase que hiciesen el mismo ejercicio. Las alumnas consintieron voluntariamente.

Con gran estupefacción, vi que las reacciones eran completamente distintas, como si hubiese cambiado de planeta: «¡Eso me venía muy bien!», «Me sentía completamente relajada», «Estaba como en un sueño», «Como si me muriese, y, sin embargo, no sentía ningún miedo», «Gracias a este ejercicio me doy cuenta de la tensión que tenía y lo relajada que me encuentro en este momento». Tan sólo una no estuvo de acuerdo, pero no pudo precisar sus sentimientos. En cambio, en el grupo anterior, la mayoría se reía, con una mezcla de enfado y burla. No obstante, en esta ocasión, la mayoría de las reflexiones se centraban en las sensaciones vividas aquí y ahora. No se hizo ninguna alusión de tipo erótico o sexual. Les conté los ataques de sus compañeras, explicándoles al mismo tiempo la razón que me había impulsado a proponerles esa relajación sensorial. Ninguna sintió las sensaciones desagradables descritas anteriormente. En general estaban contentas en esta ocasión: habían aprendido a abordar diversos temores parecidos a los

que encontraban en sus relaciones profesionales, como los cuidados íntimos que tenían que prestar a hombres de su edad.

¿Cuál era, entonces, la causa de esta demencial divergencia de opiniones? Para unas yo era un diablo y a los ojos de las otras, un ángel. Por suerte, esta segunda experiencia me dio algo de seguridad.

Estando así las cosas, me propuse tratar de comprender. Evidentemente, mis explicaciones son subjetivas y no se pueden comprobar con facilidad. Analizaré la introyección, la proyección y la evitación.

La introyección es el mecanismo por el que los niños, a lo largo de su desarrollo y de una forma más o menos pasiva, asimilan las normas enseñadas por la educación, la familia y la escuela. El conformista se queda ahí: ha comprobado las normas influyentes del medio, sin hacer ninguna discriminación entre las que dependen de la sociedad o de una elección personal.

Los principios de las primeras alumnas debían de ser de este tipo: «Las chicas no deben tocarse; es un comportamiento homosexual», «La vida no es la búsqueda del placer. La sensualidad es mala. Conviene guardar unas reglas morales estrictas...».

Las sensaciones físicas, las percepciones sensoriales y los sentimientos evocados a lo largo de este ejercicio han despertado y reavivado inmediatamente viejas retroyecciones, originadas en otro tiempo y en otro lugar: «Lo sensual es malo» (en realidad, yo les había dicho que fuesen «sensitivas», que «produjesen placer a su compañera», que «meditasen» sobre sus sensaciones y sus sentimientos); «Que se toquen dos mujeres es un espectáculo de sala de fiestas»; «Donde hay placer no hay moralidad» (lo que significa una prohibición del placer, una educación «antiplacer»,

«el ideal de una joven es todo lo contrario al placer»...). Hay que reconocer que la exploración sensorial que propuse raya en lo sensual y podría dar una idea de homosexualidad. Sin embargo, si ha bastado con mis palabras para suscitar esta idea, es porque ya existía, bien porque algunas la llevasen dentro (es una característica normal de la personalidad, especialmente a cierta edad) o porque se les haya inyectado con los miedos y prohibiciones transmitidos por la educación. En este caso concreto, creo que la más probable es la última hipótesis.

En cambio, en el segundo grupo, si existía esta idea, las alumnas no han hecho casi referencia a ella a la hora de la evaluación. Estaban más tranquilas, más serenas, evitando contaminar el presente con las defensas del pasado y de otro lugar. Las primeras, por su parte, han concedido más importancia a los conceptos antiguos y a los tabúes venidos de otra parte que a la experiencia inmediata de este momento. Es una forma de teñir el hoy con el ayer, la perversidad, la homosexualidad, la falta de moral, etc.

Por otra parte, la proyección entra en juego cuando la persona atribuye a otro sentimientos o intenciones condenados por las normas establecidas. Así, desde este punto de vista, si les propongo que toquen la cara de su compañera es porque tengo la intención de suscitar comportamientos homosexuales, de apagar, tal vez para siempre (temor expuesto por algunas), el deseo o el atractivo hacia otro sexo.

Si las alumnas del primer grupo hubiesen podido observar a sus compañeras, habrían visto que estaban en otro universo, tal vez en el universo de las muchachas perversas, o, en el mejor de los casos, se hubiesen preguntado qué motivos interiores profundos podrían causar esas reacciones.

Conocí este ejercicio por primera vez como miembro normal de un grupo. Mi compañero era un hombre. Yo también me sorprendí al ver en mi encuentro un matiz de homosexualidad; pero enseguida decidí experimentar lo que sentía verdaderamente. En realidad, este cambio me resultaba agradable con algunos hombres y con otros, mucho menos numerosos, no. Si lo pienso un poco, creo que prefiero compartir estas experiencias con una mujer, sin importarme tampoco cuál. Por tanto, he tratado de descartar el prejuicio de que «el contacto con un hombre es una actitud homosexual». Me he dedicado a esta búsqueda de una forma íntegra. Desde entonces, puedo precisar mejor lo que me gusta o me desagrade en los contactos próximos con los hombres. De esta forma, he llegado a tener momentos muy cariñosos con mi hijo mayor, integrando armoniosamente el contacto físico cuando nos estrechábamos mutuamente entre los brazos, sin que se introdujese por ello ninguna connotación homosexual. Antes, no hubiese podido vivir nunca momentos tan ricos.

Hay una última cuestión que me preocupa: ¿por qué han sido tan diferentes las reacciones de estos dos grupos, que estaban formados por alumnas de la misma clase con un nivel de educación similar? He descubierto algo que lo explica en parte. La formación de estos dos grupos no es producto de la casualidad. En realidad, las muchachas se repartieron según el esquema siguiente: en principio, se juntaron las cabecillas, las que hablaban más alto, y después las siguieron las demás. En el primer grupo había, pues, algunas contestatarias autoritarias, más liberadas en apariencia, y una mayoría más gregaria. Las «jefas» manifestaban con facilidad su oposición y reacción contra cualquier sugerencia. En el otro grupo estaban las que confesaban su miedo a las dirigentes, en mayor o menor grado. En realidad,

éstas no son ni dirigentes ni seguidoras, sino las menos sumisas y revueltas, en resumen, las libres. Las «cabecillas» probablemente tenían en común su oposición ciega a unas normas muy interiorizadas todavía. La cohesión del grupo se mantenía y aumentaba por la constante influencia de un enemigo peligroso que hay que aniquilar: la autoridad, considerada como algo malo y que yo simbolizo. Yo creo que ha habido algunas que se sintieron a gusto y encontraron placer en este ejercicio, pero, a la hora de hacer la evaluación, se redujeron al silencio. Es más, este mutismo se dejó influenciar rápidamente por las risas intempestivas y ridiculizantes de las «cabecillas», impidiendo el acceso a la existencia real aquí y ahora, y dando rienda suelta a lo fantasmagórico e imaginario. Introyección, proyección y evitación de un contacto verdadero son mecanismos de defensa que se oponen al contacto auténtico. Es posible que las líderes tuviesen pleno conocimiento de su poder y quisiesen protegerlo de cualquier intervención extraña. Reducir al silencio a toda persona que amenaza con sus intentos de poner en tela de juicio a quien ostenta la autoridad es algo que ayuda a seguir manteniendo el «liderazgo».

En este caso concreto, la fobia estaba en el miedo al sexo, a la homosexualidad. Cuando un médico o una enfermera tocan el vientre de un enfermo, este temor puede crear una actitud contrafóbica, destinada a luchar contra lo que asusta, como, por ejemplo, examinar un abdomen de una forma impersonal, ritualizada con los mismos gestos. Desgraciadamente, esta conducta corta toda relación posible con el enfermo en el momento en que él se abre en su intimidad. Por eso es importante poder mantener contacto con él cuando es más vulnerable. Cerrarse y transmitir el malestar propio al enfermo, que tal vez se encuentra ya incómodo, puede traer consecuencias anti-

terapéuticas. Es importante conservar la sensibilidad ante la dimensión erótica del hecho, no rechazarla, estar en armonía con los propios sentimientos profesionales, sin considerarse ajeno al intercambio que se crea y estando siempre pendiente de las reacciones del paciente. En los grupos terapéuticos se abordan estos mismos miedos, con el fin de aclarar las introyecciones.

Según esto, el mecanismo de defensa más utilizado por el primer grupo era la evitación, que consiste en evadirse de la toma de conciencia, de experiencia real, del contacto con los sentimientos que tenemos hacia los demás.

El último día del seminario les dije a las alumnas que se sintiesen en libertad para dejar el grupo si no querían participar. De ellas hubo diez que aceptaron probar la experiencia, mientras que otras siete se marcharon; eran tres dirigentes y cuatro seguidoras. Con esto, llegué a comprender que el problema de las otras no era tanto el temor a mi autoridad como el miedo a expresarse delante de sus tres compañeras amenazantes, que ostentaban el poder dentro de la clase. «Decapitado» de esta forma, el grupo que quedó evolucionó rápidamente en una dirección positiva. Casi todas las alumnas pudieron manifestar así su malestar ante las «líderes» y su satisfacción por que se hubiesen ido. Desde entonces, se sentían más abiertas, tanto con sus compañeras como conmigo. También me confesaron que, al principio, sentían alguna agresividad hacia mí, como consecuencia de la tensión que había entre ellas. La lucha por el poder contaminaba el grupo de tal forma que hacía que resurgiesen los mecanismos de defensa habituales, como la introyección y la proyección. Era muy importante comprobar que la introyección cubría las intenciones más turbias (contacto sexual, sala de fiestas...) cuando nada había más lejos de la realidad: unas alumnas y un profesor, reunidos a

pleno día en una clase con las paredes blancas, iluminada por grandes ventanas, sin pinturas ni luz artificial, donde cada uno iba vestido de una forma relativamente clásica. En la rivalidad por dirigir, la proyección del poder era omnipresente. Las «jefas» criticaban al que enseñaba, cuya autoridad consideraban como una amenaza para su omnipotencia.

Cualquiera que fuese el ejercicio propuesto, ellas gritaban: «¡La democracia ya no existe!». Se consideraban en el deber de hablar; pero, en realidad, la única obligación emanaba de ellas: imponían el silencio a sus compañeras.

Después de la primera reunión, más de la mitad de la clase declaró que, a pesar de haber sido tema de discusión, no habían notado ningún cambio en su ideal (atractivo hombre-mujer), en contra de su primera sensación.

Para terminar, dejadme que os dé una última idea que es, al mismo tiempo, interesante y preocupante: la psicopolítica nos enseña que, cuanto más autoritario se manifiesta un régimen político, una empresa o una religión, más gregario es el comportamiento de la masa, más se reprime la sexualidad y más se extiende la homosexualidad. Nuestro primer grupo era el embrión de un sistema totalitario.

e. Confluencia o simbiosis

Cuando se da este caso, se reduce la diferencia entre uno mismo y los demás: un matrimonio unido, «los dos siempre juntos», siempre están de acuerdo, no quieren decir no. La confluencia normal del hijo con la madre se convierte en patológica cuando se prolonga más de lo necesario.

La terapia ayuda a determinar las divergencias entre uno y los demás, sin sentirse culpable por ello.

El primer riesgo de simbiosis excesiva lo corren el niño superprotegido y sus padres. Efectivamente, puede aferrarse a su familia y seguir dependiendo siempre de ella; pero, al faltar ésta, tendrá que depender de otros: su cónyuge, la sociedad...

Por esto es por lo que Nicole se siente teledirigida por un mensaje paternal inevitable, introducido hace veinte años: «Quédate con nosotros y no te pasará nada malo».

En una segunda situación, puede haber una prolongación frecuente del precedente y el riesgo de confluencia se cierne sobre las relaciones conyugales: «los dos siempre juntos. Nunca el uno sin el otro. El hombre y la mujer serán una sola carne. El matrimonio unido». Ésa es la posición de Isabel. En cuanto a Nicole y Olga, deberán vacunarse si se casan. Cuando se llega a desenmascarar y reducir la introyección latente, se atenúa la simbiosis correspondiente.

Finalmente, la simbiosis puede presentar aspectos más socializados: búsqueda de la dependencia en una comunidad civil o religiosa, tendencia a apoyarse en los demás y en la sociedad al no contar con recursos propios (paro o invalidez, por miedo a hacer frente al trabajo). A veces toma una forma «cultural» y se organiza buscando una vía sindical o política: esperanza de un estado-providencia.

III. NECESIDADES-CICLO-RESISTENCIAS: SÍNTESIS

El cuadro de la página siguiente ilustra con unos ejemplos las cinco necesidades descritas anteriormente: las etapas (1 a 6) del proceso seguido para satisfacer una necesidad están en letras mayúsculas; las resistencias, en cambio, figuran en minúsculas (a-e).

IV. SESIÓN DE TERAPIA DE GRUPO: RESPUESTA A UNA NECESIDAD

En el grupo anterior, Karl descubrió la falta de cariño de su madre y reconoció la aversión que sentía por ella: «No creí que una cosa así pudiese tener vigencia ahora. Sin embargo, ¡otra vez estoy en jaque!». Manifiesta su deseo de tener una vida afectiva y sexual. Necesita probarse a sí mismo para persuadirse de que lo quieren. Tiene que dárselas de seductor para recibir las caricias positivas que busca.

A lo largo de este trabajo de grupo, hablamos de los beneficios que consigue con esta conducta, su posibilidad de cambiar de táctica y las opciones que tiene a la vista: ¿qué caricias positivas ha decidido pedir, si no recurre al juego de la seducción?

Hay un largo silencio por parte de Karl: «Soy incapaz de dar espontáneamente caricias positivas. Siempre son consecuencia de una incitación que yo provoco. Tan pronto las siento yo mismo como me las invento para no resultar desagradable. Gracias a este grupo me doy cuenta de la energía que gasto, perdiéndola en este tipo de transacciones. Por una parte, quisiera comprender qué es lo que me mueve a seguir esta actitud; por otra, me gustaría saber cómo cambiar».

Terapeuta: «¿No puedes comprender que el otro pueda mostrarse espontáneo contigo?».

Karl: «No».

Terapeuta: «¿Podríamos resumir tu posición en lo siguiente: “Necesito algo y espero conseguirlo”?».

Jorge: «Me da la impresión de que temes llegar a explotar tu “deseo”: lo consideras tan fuera de tu alcance que piensas que ella te va a rechazar».

ETAPAS DEL PROCESO Resistencia «Voz interior»	NECESIDAD DE AMAR O DE SER AMADO	NECESIDAD DE SENTIRSE ÚTIL	NECESIDAD DE AFIRMACIÓN	NECESIDAD DE SEGURIDAD	NECESIDAD DE LIBERTAD
1. SENSACIÓN, SENTIMIENTO a. Introyección	1. ME SIENTO CANSADA, SIN VIDA a. No te dejes vencer	1. ME VEO DESOCUPADO a. No te preocupes todavía	1. TENGO MIEDO a. Obedece	1. ESTOY HECHA UN LÍO a. No te metas	1. ESTOY AGOBIADA a. Paciencia y adelante
2. TOMA DE CONCIENCIA b. Proyección	2. NECESITO CARÍO b. Ten cuidado	2. NO SIRVO PARA NADA b. Te van a explotar	2. ME CRITICA EL JEFE b. Quiere que te vayas	2. TEMO QUE ME HAGAN DAÑO b. Me odian	2. TRABAJO DEMASIADO b. Me explotan
3. ENERGIZACIÓN c. Retroflexión	3. SI SALIESE ESTA TARDE c. Me lo prohíbo	3. QUIERO HACER LO QUE SEA c. Lo hago todo mal	3. LO COMENTO CON LOS COMPAÑEROS c. Me deprimó	3. BUSCO ALGUNA SALIDA c. Me quedo paralizada	3. VOY A IRME DE VACACIONES c. Beber
4. ACCIÓN d. Evitación	4. JACQUES, TENGO GANAS DE VERTE d. Sueño con Jacques	4. VOY A LEVANTAR LA LIEBRE d. Tengo que pensarlo mejor. Mañana	4. ESTOY BUSCANDO OTRO TRABAJO d. El sindicato me lo buscará	4. HUYO d. Señor, protégenos	4. ENCUENTRO QUIEN ME SUSTITUYA d. Huir
5. CONTACTO a. Confluencia	5. ME ALEGRO DE VERTE e. No me dejes	5. ESTUPENDO e. Con toda dedicación: madre sacrificada	5. HAY UN ACUERDO PARCIAL e. Me quedo por miedo al paro	5. AVISO A LA POLICIA e. No vuelvo a salir por la noche	5. LA DOLCE VITA, AL SOL e. Sálvame. No te vayas
6. RETIRADA	6. ME ENCUENTRO DE MARAVILLA	6. Y SIGUE LA FIESTA	6. ¡BUENO! YA LE TENGO MENOS MIEDO	6. ¡ME SALVÉ! NO VOLVERÉ A SALIR SOLA	6. AHORA ME ORGANIZO MEJOR

Karl: «Debo situarme siempre en una posición segura. No debo pedir nunca nada, y con eso tengo en mi mano poder ser el primero en decir que no».

Tras estos términos grandilocuentes —«siempre», «nunca»—, entreveo un profundo malestar. Querría pasar revista con él a las diferentes actitudes posibles ante una necesidad y, mientras seguimos discutiendo, se me ocurre un juego adecuado para ello.

Terapeuta: «Me gustaría descubrir con vosotros de cuántas formas distintas podríamos satisfacer una necesidad... Levantaos... Situaos en cualquier parte de la habitación, donde os encontréis bien, y poneos en vuestra posición favorita. —Risas, dudas, desconfianza—. Cerrad los ojos y pensad en algo que necesitáis ahora, siempre que sea un deseo accesible en esta sala o con alguno de los participantes, dentro de lo razonable; algo muy simple: verse querido, acariciado, mimado... Ahora, mirad alrededor... Como primer paso, os propongo que le deis a alguien lo mismo que necesitáis. Juntaos de dos en dos y que uno tome la iniciativa para ofrecerle al otro lo que quisiera recibir. El compañero se limitará a responder, sin tomar ninguna iniciativa... ¡Adelante! Juntaos con la persona que elijáis, dadle y observad cuál es su respuesta espontánea...».

Dudan mucho. Para algunos es difícil dar el primer paso. Efectivamente, esto supone que antes tienen que descubrir su velo. Paquita se vuelve hacia Jimmy, pero ya está ocupado. Entonces va hacia Juan.

Paquita: «Quiero que decidamos juntos la organización de nuestro trabajo de esta tarde».

Juan: «No tengo ningún proyecto. ¿Tú crees que es necesario hacerlo?».

Paquita: «Sí, me parece mejor que nos preparemos un poco de antemano».

Juan: «No. No hace falta. No me apetece».

Enseguida me doy cuenta de que Paquita se refiere a las actividades de mañana por la tarde, sin tener en cuenta, en el fondo, sus necesidades efectivas inmediatas.

John se acerca a Beatriz y la estrecha con cariño entre sus brazos. Ella, asustada en principio, al final se relaja y da la impresión de que disfruta con cierto placer.

Terapeuta (con voz potente): «Es muy importante para vosotros que estéis conformes con vosotros mismos, tanto en vuestras iniciativas como en vuestras reacciones ante las ofertas del otro. No os dejéis llevar más allá de vuestros límites... Pasemos ahora a la segunda parte del juego. Imaginaos ahora una necesidad, que podéis satisfacer aquí y que puede ser la misma... Cerrad los ojos... Pensad cuál es vuestro deseo y vuestro compañero preferido... Adoptad después la segunda actitud: "Necesito algo y espero conseguirlo". Abrid los ojos... ¿Qué sentís en esa posición? Meditad sobre vuestra impresión. —Hay gritos, cuchicheos, se encuentran en un callejón sin salida, no se produce nada nuevo—. Concentraos en lo que sentís en este momento... Ahora, señalad con el dedo a la persona de quien esperáis la solución de vuestra necesidad. Al mismo tiempo, fijaos en quién os elige a vosotros... Comunicad lo que sentís».

Teresa: «A mí no me gusta dar ni esperar. Prefiero pedir».

Beatriz: «Me repugna pedir lo mismo que esperar. Por eso, hago todas las manipulaciones posibles para conseguir lo que quiero. Hace un rato le he dado cariño a Juan porque yo misma también lo necesitaba. Sin embargo, no he recibido nada a cambio. Me he sentido decepcionada».

Danielle: «Por mi parte, yo, al ofrecer he recibido».

Jorge: «A mí no me gusta ni esperar ni pedir. He preferido dejar las cosas a su aire».

Terapeuta: «¿Y estás satisfecho así?».

Jorge: «Si no logro recibir, no quiero pedir jamás».

Denise: «Yo no me he atrevido a decir que no».

Terapeuta: «¿Quieres decirle a alguien: “No me he atrevido a decir que no a tal cosa, aquí, en este momento”?».

Denise: «Juan, no me he atrevido a decirte que no».

Terapeuta: «Denise, te sugiero que te pongas delante de Juan... Dile: “No, no quiero”... No... Grita “no...”. Deja de reír... Más fuerte... Explicáte con las manos... Respira a fondo, con la boca abierta... Recupera energía... Adelante... “No, no...” ¿Cómo te sientes ahora?». Poco a poco ha llegado a gritar, pero de una forma muy ahogada.

Denise: «Pienso que, si digo que no, perjudico a alguien. Cuando espero un detalle que deseo y no lo logro me siento rechazada».

Terapeuta: «Te aconsejo que busques a alguien y le pidas una caricia positiva. La persona que elijas va a decirte que no. Con eso podrás aumentar tu capacidad para encajar un rechazo, sin derrumbarte... Vosotros, decid que no de palabra y con gestos de desdén y desinterés. Este juego es para Denise una ocasión de vencer el obstáculo que no se atreve a afrontar».

Denise: «Elijo a Teo».

Terapeuta: «Pídele una caricia... Tú, Teo, si aceptas el juego, contéstale con desprecio e indiferencia».

Denise: (con timidez): «Teo, hazme una caricia». Casi no se oye su voz.

Teo se da la vuelta y le dice que no.

Terapeuta: «¿Qué es lo que te pasa ahora? Continúa en contacto con tus sentimientos... ¿Qué sientes?...». Hay un largo silencio...

Denise: «...Me encuentro relajada...».

Terapeuta: «¿Quieres decir: “Me relajo”? Ésa es tu reacción ante el rechazo. ¿Qué quieres pedirle a Teo?».

Denise: «No lo sé».

Terapeuta: «Yo tampoco». No quiero hacer nada en su lugar.

Denise (a Teo): «¡Tengo ganas de hablar contigo porque me das miedo!».

Terapeuta: «Acércate y ponte delante de él... ¿Qué quieres decirle...? Míralo... Cara a cara... Tócalo... Teo, te invito a que reacciones ante ella, sin tomar ninguna iniciativa: responde con espontaneidad a sus gestos y palabras. Si actúas ocupando su lugar, vuelves a fomentar la pasividad».

Denise (con prudencia): «Tengo miedo... Para mí representas la seguridad, y, por eso, me siento incómoda junto a ti».

Teo: «Hace un momento querías pedirme una caricia... No temes nada».

Es difícil permanecer inactivo ante la pasividad de Denise. Teo ya está haciendo una proposición, haciendo que Denise pase de la posición de acción a la de reacción, dándole ánimos de una forma paternal.

Al ver que duda mucho tiempo le digo: «Denise, necesitas una caricia. Escoge una de las tres actitudes siguientes: “Necesito una caricia y la doy”; “Necesito una caricia y la espero”; “Necesito una caricia y la pido”».

Después de vacilar mucho, mira a Teo y le acaricia la cara con una mano temblorosa.

Terapeuta: «Teo, ¿qué sientes?, ¿qué quieres responder?».

Teo: «Me gusta, porque he sentido al mismo tiempo tu sonrisa. Eso demuestra que tienes menos miedo. Era muy agradable, quisiera reaccionar».

Terapeuta: «Denise, intenta acariciarlo con más firmeza, con más afecto, hasta que él quiera corresponder. Y

tú, Teo, considérate libre para reaccionar o no. Permaneced los dos en contacto con vuestros sentimientos... Adelante, Denise».

Ella sigue con una pasividad aplastante.

Terapeuta: «Teo, si estás de acuerdo contigo mismo, te propongo que le hagas una caricia a Denise, de tal forma que ella tenga ganas de hacerte otra... Analiza primero tu sentimiento actual...».

Teo: «Sí, lo acepto». Acaricia a Denise con sus manos, grandes y firmes, en la frente, los párpados temblorosos, las mejillas.

Terapeuta: «Denise, pregúntate cuáles son tus sentimientos y da una respuesta espontánea».

Ella reacciona muy lentamente, con mucha prudencia, dejando caer, confiada, su cabeza sobre los hombros de Teo. Él le rodea la cintura con los brazos.

Terapeuta: «¿Has recibido lo que querías, Teo?».

Teo: «Sí, completamente».

Terapeuta: «Y tú, Denise, ¿estás satisfecha? —Ella responde de forma afirmativa—. Y, hace un rato, cuando le has cogido la mano, ¿estabas contenta? —Ella dice que sí también—. Entonces, todo está perfecto por tu parte... Pero ¿en qué has cambiado, en comparación con lo que eras hace un rato?».

Denise: «Tengo menos tensiones, aunque siento alguna molestia».

Terapeuta: «Yo te voy siguiendo por cualquier sitio que vayas, como un faro que te ilumina y te critica tu conducta: un paso atrás, otro adelante, en un callejón sin salida, en una vía abierta. Te acompaño y te indico dónde tienes que poner el pie; me doy cuenta de si avanzas o retrocedes. Tú puedes ser consciente de lo que haces y de tus omisiones: yo te lo indico nada más. Quiero quedarme

aquí. Estoy jugando contigo, Denise, y no sé concretamente a qué. Creo que trabajo correctamente contigo, caminando a tu lado, pero, al mismo tiempo, me veo arrastrado en un juego: me ocupo más de ti. Ahora, he decidido terminar aquí contigo».

Con esto he dado de lado, conscientemente, a Karl, con su sed de afecto y su recelo al contacto directo. Indago con los demás distintas necesidades presentes. Profundizo en el mecanismo de defensa para evitar el encuentro directo, que ha hecho su aparición en el grupo con motivo del trabajo de Denise. Los demás participantes se ven implicados también: les digo que busquen una forma de salir de este callejón y que intenten otras respuestas a su búsqueda de afecto: dar, esperar, pedir.

Jorge: «Cuando alguien está indeciso conmigo, como Denise, procuro no interesarme por él y ni siquiera lo escucho».

Terapeuta: «Efectivamente, yo también he tenido sentimientos parecidos. Denise, cuando estás pasiva, me dan ganas de dejarte y no hacerte caso. ¿No es eso lo que tú temes? No podrías hacer nada mejor para provocar lo mismo que temes. Todo sucede como si tú quisieses que se te rechazase».

A continuación, les propongo a los participantes que vuelvan a ocupar la posición inicial y adopten la siguiente actitud: «Necesito algo y lo pido». El ejercicio se desarrolla sin problemas. No es difícil demostrar que esta posición es, con mucho, la más simple: dar puede ser algo satisfactorio, pero no es lo mismo esperar. En el fondo, ¿no es lo esencial del trabajo de un grupo descubrir las necesidades fundamentales y satisfacerlas? La gente aspira a la felicidad. Entre las exigencias más importantes, para mí está la búsqueda de calor, de afecto, dar y recibir amor, la necesidad

de sentirse útil para alguien o para algo. La sed de calor me parece colosal, verdaderamente vital. Hasta tal punto que los niños privados de caricias durante sus primeros meses se resienten de ello durante toda su vida, están débiles y hasta pueden morir. Esta necesidad es universal y la diferencia reside en la forma de saciarla.

He apuntado tres tipos de respuesta ante una necesidad; pero me parece que hay más. Voy a explicar primero las más negativas, para ir pasando, progresivamente, a las más constructivas.

«Necesito calor y no me doy cuenta», o, peor aún: «Lo niego o lo rechazo». Esta decisión lleva a la locura. Cercena los sentimientos. Eso es lo que puede suceder si adopto dócilmente cierto tipo de educación: renunciar a sí mismo, olvidarse de sí mismo, conceder prioridad a las necesidades de otro, no divertirse. Estoy pensando en toda la enseñanza antiplacer que se nos ha prodigado. El puritanismo religioso dice: «Se puede hacer de todo, mientras no se sienta placer». ¡Sin duda, Beatriz ha vivido en este espíritu hasta hace muy poco tiempo!

Segunda opción: «Necesito calor y huyo de él o me cierro». Puedo huir de él con un comportamiento agresivo o yendo en contra de mi deseo. Éste es el caso de Karl.

Tercera, expuesta ya anteriormente: «Necesito calor y lo espero». Esta respuesta lleva a la depresión: espero de los demás lo que no puedo crear yo mismo; cuento más con ellos que con mis propios recursos; quiero que elijan ellos, en lugar de hacerlo yo. Ésa es la posición de Jimmy y Denise. Espero, mientras temo la opinión de los demás, o, mejor dicho, la que yo les atribuyo. Por fin, reavivo mi miedo y me bloqueo ante él. Todos los días me veo obligado a elegir tres veces. Ante una dificultad se me presentan dos opciones: o la resuelvo de una forma positiva o me quedo

paralizado. Después de esta elección, me veré ante nuevas opciones. Si elijo siempre una decisión constructiva, levanto, con ello, alrededor de mí, los pilares de mi vida. En este sentido, me favorece todo lo que elijo. Mi actividad crea así mi felicidad. Ésa es la posición de los que se autoactualizan y pueden modificar su conducta y conseguir lo que quieren para crecer. En cambio, si continuamente voy tomando decisiones negativas o me abstengo, me ganarán los demás. Me veré manejado por las decisiones de otro. Por ejemplo, puedo estudiar lo que aconsejan mis padres, casarme con una mujer que no quiero, conformarme con el trabajo que se me ofrezca, alquilar una casa que no me gusta. No desarrollar la energía necesaria para conseguir en su momento lo que me gusta es una actitud pasiva: conduce al malestar, la tristeza o la depresión. El que se autoactualiza, en cambio, decide por sí mismo: elige los estudios y la profesión que le interesa, hace proposiciones sentimentales a una o varias muchachas que le gustan hasta el momento en que recibe una respuesta positiva, construye su casa, etc.

«Necesito calor y correspondo». Esta posibilidad resulta más cómoda, pero todavía no es satisfactoria. «Necesito calor y acaricio a mi gato, me doy un baño agradable, tomo el sol». Es una actitud más activa. Puede ser la de la gente dinámica, que se enfrenta a demasiadas prohibiciones o frustraciones. Es el caso de la mujer que come para compensar el afecto que no le da su marido.

«Necesito calor y lo pido». Eso hace el que se autoactualiza; es activo. Puede optar también por la siguiente posición: en un grupo, me gusta decir: «Pedid y se os dará... posiblemente...».

Ésta es una frase de mi «evangelio», complementada por esta otra: «El hombre creó a Dios a su imagen y semejanza: todopoderoso, cuando él se considera débil; vengador,

cuando él se considera culpable, y acogedor, cuando él se considera abandonado».

«Necesito calor y lo busco». Al despertar la sexualidad, los jóvenes van al baile. Allí conocen a sus parejas. Esta posición es, generalmente, más constructiva.

Finalmente: «Necesito calor y lo doy». Éste es el resumen de las relaciones amorosas, en las que cada uno se considera completamente libre ante el otro. El que se siente bien da y, al mismo tiempo, crea las condiciones favorables para recibir. Estas dos posiciones, dar y recibir, están muy próximas entre sí. Mis mejores caricias son las que más me satisfacen. Quiero decir con esto que, cuando yo acaricio, me centro más en el placer de mis manos que en la satisfacción del otro y, en esta medida, mis caricias me resultan agradables. En cambio, si hago de buen samaritano para producir bienestar a otro sin pensar en mí, no lo consigo igual. A este nivel, sólo puedo ofrecer mi alegría. En una relación amorosa perfecta, pedir y dar es algo que va alternando continuamente. «Compensar» puede ser suficiente a veces, cuando no se tiene una relación tan buena; pero es una actitud que no se puede prolongar mucho tiempo.

Vuelvo a Karl. Se comporta como si el trato con las mujeres le fuese a resultar catastrófico. Es muy desconfiado. Parece que no ha tenido más que rechazos, contra los que se predispone, rodeándose de una estrategia de venganza o de seducción.

El hecho que podemos tomar como ejemplo se enuncia así: «Mi madre me ha rechazado».

El sentimiento auténtico vivido se resume en estos términos: «Me he sentido rechazado por mi madre».

El sentimiento remitido a su madre se convierte en: «Desconfío de ti».

La transferencia viene a ser: «Desconfío de ti», dirigido al terapeuta o a una mujer.

La proyección acaba siendo: «Tú desconfías de mí. Las mujeres no me quieren».

Terapeuta: «Se diría, Karl, que con este trato lo único que puedes esperar son desastres... Te propongo que te levantes... ¿Quieres juntarte con alguien aquí en medio del grupo?».

Después de mucho dudar, elige a Sonia. Volveré a hablar después de ella. Los invito a sentarse en sendos cojines, cara a cara, a cincuenta centímetros de distancia.

Terapeuta: «Os sugiero que vayáis diciendo, una tras otra, frases que empiecen por: “Pienso..., o veo..., o me imagino...”».

Karl (con una sonrisa forzada y contraída): «Me imagino a Sonia muy nerviosa por estar aquí?».

Terapeuta: «No hables de Sonia como si estuviese ausente, sino que es mejor que te dirijas a ella directamente así: “Sonia, te imagino muy nerviosa por estar aquí”. Al mismo tiempo, comprueba su verdadero sentimiento».

Sonia: «Estoy muy nerviosa, es verdad».

Terapeuta: «Cuando te toque a ti, Karl, mírala».

Karl: «Me siento muy reconfortado por tu mirada».

Sonia: «Sí, yo también noto que me comprendes».

Karl: «Te veo la cara menos tensa».

Sonia: «Pienso que dudas de mí».

Terapeuta (como consecuencia de las dudas de Karl): «¿Qué es lo que sientes?».

Karl: «No sé qué contestar».

Terapeuta: «Adelante. Siéntete responsable de crear y alimentar esta situación».

Karl sigue mirando a Sonia y pronuncia algunas frases, pero expresa poco sus sentimientos. Él piensa ahora y siempre.

Terapeuta: «¿Puedes adoptar la actitud corporal de un niño?».

Karl se echa a reír y le dice a Sonia: «Me gusta contemplar tu cara. —Silencio—. Me gusta cierto toque de distinción que hay en ti».

Terapeuta: «Estaba disfrutando al verte tan vivo. Cuando reflexionas, tu niño libre está atado. Tú lo atas. Si pudieses cortarte la cabeza, te encontrarías mucho mejor. —Risas—. ¿Cómo te encuentras ahora?».

Karl: «Creo que el intercambio ha fracasado».

Vuelve a pensar y a juzgar.

Terapeuta: «¿Qué es lo que no te has atrevido a hacer y qué es lo que has imaginado?».

Karl: «La he besado, más que nada, como a una madre. Hubiese podido besarla como a una mujer».

La transferencia se impone sobre el encuentro real.

Terapeuta: «Lo que acaba de pasar puede ser un resumen mejorado de tu vida. Has repetido una conducta que te ha hecho retraído, desconfiado. Aquí has podido liberarte un poco. Hemos visto, sin duda, tus mecanismos habituales de represión, como si un padre ocupase constantemente tu cerebro y estuviese ahogando continuamente a tu niño libre. Tu deseo está ahí: “Deseo a Sonia”. Tu transferencia se sobrepone: “La beso como a una madre”. Se erige tu prohibición: “No puedo besarla como a una mujer”. Tu proyección es: “Desconfías de mí”. Este último sentimiento es tuyo; pero tú se lo atribuyes a ella y, con eso, te bloqueas (te impides besarla como a una mujer). Me parece que te confinás muy bien en el papel de niño sumiso. Pienso que, hace un momento, has dudado entre varias mujeres. Tu padre crítico te ha prohibido la elección libre. En realidad, Sonia es una segunda elección, más accesible».

Karl: «Así es. He pensado en dos personas antes que en ella».

Risas del grupo. Estoy orgulloso de mi astucia. Al principio del juego, me di cuenta de su incertidumbre, antes de dirigirse a Sonia. Yo sabía que le gustaba Teresa. La mira con afecto; después a Beatriz y se decide por la primera. A ella también le gusta Karl, pero ya se ha sentido incómoda delante de él, como delante de otros en la vida normal. Efectivamente, después de un momento cariñoso juntos, su compañera se encuentra torturada.

Teresa (frente a Karl, en el centro del grupo): «Me da la sensación de que estoy entre tus garras».

Terapeuta: «Mira tus manos, Karl. Están cerradas, como garras... Ábrelas...».

Karl: «Me encuentro cada vez más molesto».

Teresa: «Me parece que ya no existo para ti. ¡Ahora te imagino perturbado y triste!».

Karl: «No sé explicarme.—Llora, pero al final se controla—. Siento que me sube una emoción».

Terapeuta: «En vez de hablar de una emoción que te invade, como una sensación extraña que te sumerge, di: “Estoy emocionado”. El sentimiento antes que la interpretación».

Karl: «Estoy emocionado. Tengo las manos húmedas».

Teresa: «Me dan ganas de abrírtelas; pero tengo miedo de tus trampas. Cuando hablas de tus manos mojadas y se agitan así, me gustaría cogerlas... Después me digo: “Voy a arrinconarme otra vez. Vas a hacerme sufrir de nuevo”».

Karl reflexiona profundamente y se queda paralizado.

Terapeuta: «Tengo ganas de dejar la cabeza a un lado, por ahora. ¡Vamos a ver! —con un gesto—. Voy a vendaros los ojos a los dos... y ahora, Karl, te invito a que dialogues

con Teresa por medio de tu cuerpo. Jugad con vuestro Niño libre, despojaos de la mirada y de la palabra».

Karl coge los brazos de Teresa y después le pasa los suyos por el cuello. Sus cabezas están apoyadas, la una contra la otra. Teresa parece asustada y retrocede. Él avanza, ella se retira. Él quiere volver de nuevo.

Terapeuta: «Dejad que se explique vuestro Niño libre».

Teresa retiene a Karl. Ahora se acarician en la cara. Ella se acerca. Él le hace cosquillas y ella lo separa riendo. Ella empieza a jugar con él. Muy suavemente se deja amansar. Está tendida boca arriba y él se pone encima a cuatro patas. Ella pone un cojín entre los dos, como para establecer una barrera. Él trata de besarla en la boca; pero ella se retira lo suficiente, tal vez para hacerse desear más. Él se tiende también boca arriba. Parece que está disfrutando mucho. Están tranquilos. Él le da un beso en el cuello. Ella ríe; él también. Él vuelve a hacerle cosquillas. Este gesto me parece como un distanciamiento en el encuentro, una chispa de humor para evitar un contacto muy próximo. Ahora tienen una relación muy buena, están sosegados, tranquilos.

Terapeuta: «Muy bien. Ahora, abrid los ojos... ¿Cómo te sientes, Karl?».

Karl: «Estoy sorprendido de haberme dejado llevar por mis impulsos».

Terapeuta (captando una prohibición detrás de ese “haberme dejado llevar”): «¿Qué dice tu Padre crítico?».

Karl: «Que es una osadía hacer esto en público...».

Terapeuta: «Dime si te hace algún reproche, como: “¿Qué te has atrevido a hacer ahí?”».

Karl: «En realidad, nunca me he atrevido a hacer nada».

Terapeuta: «¿De quién has aprendido eso?».

Karl: «De mis padres. Nunca me atreví a hacer nada».

Teresa: «Creo que interpones una pantalla entre tú y yo. Tengo miedo de darte una y otra y otra vez. La separación que estableces entre nosotros es demasiado grande. Noto en ti una petición de afecto. Por mi parte, soy capaz de darte ternura».

Juan: «En mi opinión, Karl, estabas en plan parásito en tu relación con Teresa. Tú aprovechabas un detalle de humor, al hacerle cosquillas, para evitar una realidad tierna».

Teresa: «Me daba la impresión de que acaparabas, que querías encontrarme directamente en lo sexual, mientras yo estaba dispuesta solamente en el nivel afectivo».

Hagamos ahora una aclaración teórica: el caso se resume así: «Mi madre me rechazó cuando era pequeño».

El sentimiento original aparece así: «Me he sentido rechazado por mi madre».

Ese sentimiento para con su madre se convierte en: «No me fío de ti. Te odio. Quiero vengarme».

La transferencia resulta ser: «No me fío de ti», al terapeuta o a una mujer; «Te odio, te rechazo», «Te beso como a una madre», a Sonia.

La introyección aparece bajo la forma de prohibición: «No puedo hacer lo que quiero. No me atrevo a hacer nada. No me permito desear y besar a una mujer».

La proyección decreta: «Tú desconfías de mí», al terapeuta o a una mujer. «Tú me odias, me detestas. Las mujeres no me quieren. Quiero vengarme. Es una osadía besar a Teresa en público; el grupo va a prohibírmelo».

Mis comentarios en esta aclaración teórica son muy parecidos a los del psicoanálisis o la Gestalt. En cambio, el proceso terapéutico es muy distinto. Efectivamente, mientras que el psicoanálisis es, sobre todo, diagnóstico, la

Gestalt se sirve de otro proceso terapéutico. Gracias a este método, la respuesta se centra en sus necesidades, para tratar de responder a ellas (contacto con la necesidad o con otro) por un proceso de toma de conciencia y de puesta en acción de nuevas conductas, etapa específica de la Gestalt. El camino está sembrado de resistencias, semáforos que la terapia trata de destruir o rodear para dejar vía libre al desarrollo normal del ciclo de la satisfacción de las necesidades.

V. RESPUESTAS Y RESISTENCIAS A UNA NECESIDAD

La tabla siguiente reúne diferentes respuestas posibles, positivas y negativas, a una necesidad de amor y de ternura.

Ejercicios y técnicas creativas de GESTALTERAPIA

TENGO NECESIDAD DE CARÍO Y CARICIAS Y... 1 A 17	
1. Eso está prohibido, eso no se hace	Introyección
2. Necesitas calor, eres una puta	Proyección
3. Los hombres sólo piensan en eso	Proyección
4. Nadie me lo dará nunca. Exageración	Proyección
5. Yo me lo prohíbo: soy intocable, desagradable y esto es desagradable	Retroflexión
6. Yo doy	Proyección
7. Yo me regalo, acaricio un gato, me acaricio. Compensación	Retroflexión positiva
8. Acepto, me acurruco en tus brazos	Retroflexión positiva
9. ...Se me ha defraudado, nunca más ocurrirá. Exageración	Retroflexión negativa
10. Lo ignoro, no le presto atención	Evitación
11. No lo niego, no tiene importancia. Locura	Evitación
12. Estoy delirando	Evitación
13. Mi marido no quiere y yo paso de eso	Confluencia
14. Espero	Pasividad
15. Lloro, estoy triste	Depresión
16. No me haces caso. Estoy triste por tu culpa	Manipulación
17. Lo reconozco y lo pido	Respuesta a la necesidad

Esta descripción de la Gestalterapia es incompleta. Pueden desarrollarse muchos aspectos teóricos o terapéuticos: las funciones de contacto como la vista, el tacto, el oído, que se han esbozado aquí, el trabajo con la silla vacía, la creatividad, la noción del proceso, las polaridades, el arte. Todo esto podéis encontrarlo en *La Gestalt, Therapie de l'ici et maintenant* de Marie Petit, Ed. Reta, y *Se creer par la Gestalt*, de J. Zinker, Ed. de l'Homme, Montreal, París. Además, el trabajo del sueño, tan valioso para Perls, se desarrolla en su libro *Rêves et existence en Gestalt-Thérapie*, Ed. de l'épi.

Capítulo séptimo

JUEGOS Y EJERCICIOS EN LA GESTALT

Definición

En el espíritu de la Gestalt, cuando hablo de «juego», no quiero referirme a nada infantil, sino que entiendo como tal una situación creada de forma artificial, en la que se mueve a los participantes a comunicar rápidamente sus sentimientos, mucho antes que en la vida corriente. En cierto modo, se trata del «juego» de la verdad, a veces espantoso.

En algunos momentos, me sorprendo de sentir un placer, un tanto sádico, al poner a la gente en una situación angustiosa, para que se den cuenta rápidamente de que «jugando a este juego» no se pasa una experiencia tan penosa como parecía, sino que, por el contrario, puede resultar agradable, satisfactoria y siempre relajante. Me da la impresión de hacer con ellos una farsa: los pongo sobre aviso de

un peligro que no existe más que en su imaginación, mientras yo pienso: «¿Os dais cuenta de que no era tan terrible?».

Tengamos en cuenta que el análisis transaccional no da el mismo significado al término «juego». Para él, los «juegos» son los mecanismos destructores que pueda haber entre dos personas y los considera estratagemas para evitar un contacto directo y sin defensas. Es, más o menos, lo que en la Gestalt llamamos resistencias.

Pedagogía de los juegos

Como director de grupo, no propongáis nunca un juego hasta haberlo experimentado personalmente. Explicad con claridad su desarrollo, pero no me parece conveniente precisar su finalidad ni su porqué, ni contestar las preguntas que haga el grupo en este sentido. Correríais el riesgo de reaccionar o intelectualizar la experiencia que ofrecéis. Adoptad este principio: primero hay que vivir la experiencia; después se comprende o se comenta.

Algunas veces, hasta podéis empezar así: «Quiero proponeros un juego que se hace entre dos. ¿Alguno de vosotros se presta voluntario para hacerlo conmigo?», y vosotros, como primer participante, os comprometéis con esto ante todos ellos. Aunque al principio es muy comprometido, vuestra audacia servirá de apoyo para los más tímidos.

Aseguraos después de que todos han comprendido bien vuestras consignas.

Durante el desarrollo del juego, pasad de un subgrupo a otro para comprobar que se ejecuta correctamente. Estimulad a los menos atrevidos. Cuando notéis mucha indecisión, no dudéis en advertir: «Observad si, en los distintos ejercicios, pretendéis ser el primero en elegir compañero o esperáis a que os elijan. ¿Os comportáis así normalmente? Si es éste el caso, os estáis limitando a las opciones de

los demás y estáis, por tanto, menos satisfechos. Aquí sois responsables de vuestras preferencias y de vuestras decisiones. Tenéis una ocasión excelente para cambiar vuestra tendencia a la pasividad».

Al final de cada ejercicio, invitad a los participantes a sentarse en círculo; ayudadlos a comentar lo que han visto, sentido, comprendido, lo que se han atrevido a hacer y a decir, si han podido tocar o superar un nivel de resistencias, y hablar de su relación con los demás. Incitadlos a que se comuniquen unos con otros entre sí, en lugar de dirigirse al director, y a que se relacionen entre ellos (yo, tú...). Una vez vivido el encuentro en el plano afectivo, se puede acen-
tuar la toma de conciencia e integrar los nuevos sentimientos descubiertos.

En su conjunto, estos ejercicios me parecen indicados de forma especial para poner en marcha un nuevo grupo; hasta podréis dedicarle varias horas, si se trata de un grupo de larga duración. Casi siempre ayudan a romper el hielo. Cada participante tiene la oportunidad de manifestarse a un nivel emocional, de expresar sus sentimientos, de entrar en contacto con los demás. Todo el mundo empieza a familiarizarse. Los más tímidos y callados se mantienen en su sitio. Cuando uno y otro tienen ocasión de hablar personalmente con cada uno de los miembros del grupo, poco a poco, los fantasmas desaparecen o se desinflan; con esto me refiero a todo aquello que tememos y no existe más que en nuestra imaginación. Al cabo de unas horas, la gente se conoce mejor que después de quince días en el Club Mediterráneo. ¡Qué asombroso avance, comparado con unas vacaciones clásicas, en las que se queda uno aislado, en parte, entre extranjeros!

Yo recurro a estos mismos ejercicios para empezar los grupos vespertinos de una semana de duración. Pero, si se

usan de una forma sistemática, se corre el riesgo de inducir contenidos que no existen todavía en el grupo, evitando que afloren los temas más embarazosos. En este sentido, es más conveniente detectar un tema que afecta a la mayoría de los participantes y desarrollarlo sirviéndose de un juego. Por ejemplo, si lo que predomina es el miedo, lo más indicado son los ejercicios «Tengo miedo de ti» (ver II, 1, c) o «El miedo a los demás» (ver II, 1, b).¹ Muchas veces, después de haberlos realizado, se reduce el temor y la gente puede tener un intercambio más abierto y sin defensas, relacionado con este problema.

Del mismo modo, estos juegos de iniciación contribuyen a reducir considerablemente los obstáculos, las resistencias que se oponen al trato directo: llamarse por el nombre, tutearse, tocarse. Con esto, se ha comprobado de forma experimental que, si se toca a otro de buenas a primeras, desde el primer encuentro, los contactos corporales posteriores resultan más cómodos. En caso contrario, se hacen cada vez más arduos a lo largo del tiempo. Así es porque, además de la dificultad de mantenerse cerca, tenemos establecida ya desde el principio la costumbre de distanciarnos.

A veces, simplificando un poco, dos personas, matrimonio o amigos, pueden hacer la mayoría de estos ejercicios. Deseosos de su evolución mutua, encuentran en ellos el soporte de una ayuda psicológica. También podéis realizar estos juegos solos, delante de un espejo o de una hoja de papel en la que escribís las respuestas dadas a las preguntas.

Estos ejercicios pueden parecer simplicistas, pero, si se hacen con decisión, ayudan a vivir emociones intensas, a veces excepcionales, y conseguir cambios parciales. Son los trampolines para una mejora de la vida interior y exterior.

1. Ver en el índice el capítulo séptimo.

Es posible que la mayoría de ellos y muchos más se hayan inventado sobre la marcha. Tal es la riqueza de fantasía y creatividad que tiene la Gestalt.

I. LAS NECESIDADES

¿Cuáles son tus necesidades?

Descripción: «Primero, sentaos en círculo y cerrad los ojos... Pensad en vosotros mismos: “¿Quién soy ahora realmente? ¿Cuáles son mis necesidades reales, en la vida normal, aquí, en este momento?”. No prestéis atención ahora a lo que se os ha dicho que debe servir de norma y ved con claridad cuáles son vuestros propios deseos. Si algunos de estos deseos no están aún satisfechos, no os encontráis bien y sois responsables de este sufrimiento. Seguid preguntándoos: “¿En qué es en lo que no estoy satisfecho? ¿Cómo puedo conseguir la satisfacción?”... Después, levantaos lentamente y pasead por la habitación, mirando el suelo mientras seguís reflexionando... Ahora, elegid un compañero... Colocaos cómodamente mirándoos cara a cara. Tomando contacto mutuamente con la mirada... El que antes se decida, que le pregunte al otro: “¿Cuáles son tus necesidades? ¿Qué necesitas ahora? ¿Qué necesitas todavía?”. No entréis en discusión: estáis ahí para escuchar, mientras el otro quiera haceros partícipe de sus aspiraciones... Después, invertid los papeles... Cuando hayáis terminado, os separáis y os colocáis delante de otro interlocutor, para continuar junto con él vuestra meditación, esta vez con deseos más fantasiosos o menos confesables. El otro se queda sencillamente abierto a vuestra confianza, sin emitir un juicio de aprobación o recriminación...

De esta forma, entráis en relación con varias personas sucesivamente, explorando distintas facetas de estas mismas necesidades».

Variante: Cada uno puede hacer esta pregunta una sola vez a los distintos miembros del grupo y contestar alternativamente.

Indicación principal:

Las necesidades: cuando el grupo se queda en blanco, no sabe muy bien lo que quiere o la mayoría se muestra pasiva, este ejercicio permite rebuscar las necesidades más importantes de los participantes.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación (I, 3): la variante, con cambio sucesivo de pareja, es la que resulta mejor.
- Toma de conciencia (II, 2):² el ejercicio descrito en la primera forma, con un diálogo prolongado con el mismo interlocutor, favorece aún más este proceso de meditación sobre sí mismo.

Número de personas: De diez a veinte.

Duración: Más corta para la afirmación de las necesidades (quince minutos) que para la toma de conciencia (treinta o sesenta minutos).

Material: Ninguno.

Otro ejercicio: II, 2, B.³

2. Ver en el índice el capítulo sexto.

3. Ver en el índice el capítulo sexto.

1. Necesidad de amar y ser amado

a. Dar mi afecto

Descripción: Sentaos en círculo. Sujetad con un alfiler una hoja de papel en la espalda de vuestro vecino... Ahora, poned en ella una especie de piropo, que pueda leerse a una distancia de tres metros. Dad así la vuelta al grupo. Por ejemplo, podéis escribir: «¡Eres formidable!, me gusta tu sonrisa, tu forma directa de comunicar tu pensamiento, tu ternura». No lo firméis. Si sois diez, cada uno debe recibir nueve frases. Cuando hayáis terminado, volved a vuestro sitio. Entonces, uno tras otro, vais dando vuestros piropos en primera persona, para apropiaros de ellos. Por ejemplo, si alguien ha escrito: «¡Eres formidable!, me gusta tu sonrisa...», os adueñáis de estas frases y decís: «Soy formidable, me gusta mi sonrisa». Al mismo tiempo, empezáis a analizar cuántas de estas frases coinciden con lo que pensáis vosotros verdaderamente. Si los demás os las han atribuido, ¿no será porque, en mayor o menor nivel, tengáis verdaderamente estas cualidades, aunque no lo creáis? Experimentad y comprobad a continuación si coinciden con vuestra opinión personal. No pretendáis descubrir quiénes son sus autores. Al final de vuestra lectura, mirad a todos los miembros del grupo en silencio, durante un momento. Después toma la palabra vuestro vecino, y así sucesivamente. Comunicad libremente vuestras impresiones y vuestros sentimientos según os vaya tocando o cuando se hayan expresado todos. (Caricia manual, visual y, sobre todo, verbal; estima.)

Variantes:

- a. Siempre en círculo. «Miráis a los demás participantes. Desde vuestro sitio, uno tras otro, expresáis una

opinión sobre una o varias personas, empezando por: “Me gusta en ti...”, “Aprecio en ti...”, “Me parece muy buena tu cualidad de...” y añadís un dato concreto: “...tu mirada abierta...”, “Que te pusieses junto a mí, cuando estaba solo...”».

- b. Si te propones como meta aumentar tu capacidad de afecto, de comunicación, de reafirmación, es preferible que actúes de otra forma. Guía a la persona que corresponda diciendo: «Levántate... Párate delante de cada uno y hazle alguna caricia positiva, generalmente después de haber entrado en contacto visual o corporal con ella... Ahora que has terminado de dar vueltas al grupo, os invito a todos a que comentéis lo que acaba de suceder». Después invitáis a otro a que haga lo mismo.
- c. Si, en cambio, vuestro objetivo es, en este momento, aprender a recibir, a desarrollar la capacidad, a desarrollar «lo bueno», podéis invitar a todos los participantes a que se coloquen en el centro, uno tras otro, durante unos minutos. Cada uno le dirige una caricia positiva, verbal o corporal (besar, jugar...). Después, comentáis lo que habéis sentido en esta experiencia.

Indicación principal:

- Necesidad de amar y ser amado: este ejercicio permite manifestar su afecto (amor) y recibir el de los demás (estar en contacto con la sensación de ser amado o apreciado). Está indicado especialmente cuando es un grupo muy crítico o muy intelectual.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: hacer suyas (apropiarse) las opiniones de los demás y afirmarlas o rechazarlas.
- Sentimiento: vivir la emoción de oírse, verse, sentirse apreciado por todos.
- Toma de conciencia de mis sentimientos hacia los demás.
- Contacto con lo que opinan de mí los demás. Si es eso lo que se pretende, cada uno puede manifestar su opinión al que está en el centro del grupo.

Número de personas: De cuatro a veinte.

Material: Una hoja de papel grande, un alfiler y un lapicero por persona.

b. Sociograma de grupo

Descripción: Se trata de conocer las preferencias y, cuando proceda, los rechazos, a la hora de elegir entre los miembros de un grupo.

Se sientan todos juntos en círculo, en silencio. El que dirige el juego propone la siguiente historia: «Elige a tres personas con las que quieras viajar por el mar, en un barco completamente automatizado. Durante ocho días no tendrás nada que hacer, ni siquiera prepararos la comida, pero deberéis permanecer siempre juntos en un espacio reducido». Cuando cada uno ha hecho mentalmente su elección, se coloca el primer voluntario en el centro del grupo. Los que lo han elegido mentalmente lo rodean y le dicen por qué lo han escogido y los que no le dicen por qué no. Entonces él expresa su sentimiento: alegría, tristeza, indiferencia, etc. Después le toca a otro y así se va siguiendo el turno sucesivamente.

Todos tienen ocasión de comprobar si han sido elegidos y cuántas veces. Algunos lo habrán sido en cinco u ocho ocasiones, mientras que otros en ninguna. Tanto los unos como los otros pueden pedir aclaraciones: «Decidme por qué me aisláis». «¿Qué es lo que hay en mí que no os gusta?», «¿Qué es lo que teméis de mí», etc.

Variantes: Se puede citar también a tres personas que se quiere evitar en una ocasión concreta, como pasar juntos las vacaciones, hacer las tareas diarias, ir al cine... El tema se puede elegir teniendo en cuenta las tensiones y los rechazos que haya en el grupo. Por ejemplo, compartir un apartamento durante seis meses, colaborar normalmente en un equipo de trabajo...

Indicación principal:

- Necesidad de amar y ser amado: este ejercicio es el indicado cuando el grupo está frío y distante.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: afirmar abiertamente las preferencias y los rechazos.
- Sentimiento: observar los sentimientos propios, al vernos aceptados o rechazados por los demás.
- Toma de conciencia de nuestro grado de integración o aislamiento dentro del grupo.
- Energización: es el momento de estimular a la persona aislada, induciéndole deseos de salir de esta situación con la ayuda del grupo.
- Contacto: la persona aislada puede pedir aclaración y, con esto, crear muchos contactos. Por ejemplo, preguntando a alguien qué le gustaría hacer en su compañía.

Número de personas: De seis a treinta.

Duración: De treinta a sesenta minutos.

Material: Ninguno.

c. Te quiero... No te quiero...

Descripción: «Levantaos. Pasead por la habitación... Buscad vuestro espacio, encontrad la forma más cómoda de desplazaros; al cruzaros con alguno, saludadlo con la mirada... Id lentamente... Observad bien lo que sentís ante cada persona... Ahora, deteneos delante del compañero más cercano... Tomad contacto con él... Contempladlo un rato en silencio... Después dirigíos a él con una frase que empiece diciendo: “Te quiero, porque...” o “Te quiero cuando...”. Por ejemplo: “Te quiero porque me escuchas” o “Te quiero cuando me miras en la mesa...”. Luego, pronunciad otra frase que empiece por: “No te quiero, porque...”, como: “No te quiero porque te gusta criticar a los demás” o “No me gustas cuando estás encorvado”. Seguid... Procurad no reducir vuestra expresión diciendo solamente: “Te quiero” o “Te quiero mucho”, y ampliad vuestra afirmación especificando: “Te quiero cuando...”. Cuando hayáis terminado este contacto, os separáis y seguís paseando por la habitación... Escogéis un nuevo interlocutor y comenzáis de nuevo el ejercicio con él... Repetid así, con tres o cinco participantes distintos, una sola frase, sin comentarios».

Variante: Se pueden ir colocando los participantes en el centro, uno a uno, mientras los demás dicen: «Te quiero cuando», «No te quiero porque...».

Indicación principal:

— Necesidad de amar y ser amado: este ejercicio permite conocer y vivir este sentimiento (o el contrario) sin defensas.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: se puede atrever uno a afirmar ante el interesado un sentimiento difícil, positivo o negativo.
- Sentimiento: sentir lo que se experimenta al oír a otro que nos dice lo que siente por nosotros, sea positivo o negativo.
- Toma de conciencia de la imagen que ofrecemos a los demás y mejor conocimiento de sí mismo.
- Energización: aumentar la capacidad de utilizar los recursos propios para entablar trato con otro, tomar la iniciativa y desarrollar la audacia necesaria para abrirse a él y a sus sentimientos personales.
- Paso a la acción de los sentimientos: exponerse al riesgo de manifestarlos.
- Introyección: superar las prohibiciones en la expresión directa de los sentimientos.
- Proyección: a partir de la variante, se pueden aclarar algunas proyecciones. Así, hay algunos a los que les gusta o les molesta cierto grado de autoridad o superioridad de una persona, mientras hay otros que ni siquiera se dan cuenta de estas características.
- Evitación: este ejercicio ofrece la oportunidad de superar las evitaciones frecuentes y dar forma a las apreciaciones o resentimientos que, normalmente, están ignorados o silenciados.

Número de personas: De cinco a treinta.

Duración: Quince a treinta minutos.

Material: Ninguno.

d. Necesito cariño y...

Descripción detallada en las páginas 249 a 265.

Enseguida empiezan a imaginar todos cómo pueden satisfacer en parte sus necesidades de cariño aquí y ahora. El individuo, en una primera etapa, le da a otro lo que quiere para sí mismo; después, espera recibir; finalmente, le pide a alguien que le dé el calor que necesita y su compañero le responde en función de lo que desea en ese momento.

Indicación principal:

- Necesidad de amar y ser amado: este ejercicio permite, con toda claridad, escapar de situaciones aparentemente sin salida y llegar a una posición abierta, activa y libre de manipulación: «Pido lo que necesito».

Indicaciones secundarias:

- Acción directa sobre las peticiones, que llevan al abandono de la pasividad propia.
- Introyección: sacada a la luz centrando el intercambio en las prohibiciones evocadas o suscitadas.
- Proyección: que aparece al tomar como eje del encuentro el «¿qué dirán?» que cada uno atribuimos a los demás.
- Retroflexión: encontrada al buscar los medios utilizados por los participantes para encontrar en sí mismos su cariño o echarse las culpas de sus necesidades.
- Evitación: esclarecida al invitar a cada uno a que diga la persona o personas de quienes ha huido a lo largo del ejercicio.

Número de personas: De cinco a veintidós.

Duración: De quince a sesenta minutos.

Material: Ninguno.

Ejemplo vivido en grupo: ilustración abundante en páginas 249 a 252.

e. Otros ejercicios: Ver II, 5 c, d, e.⁴

2. Necesidad de sentirse útil

¿De qué o de quién te sientes responsable?

Descripción: «Levantaos... Tomad de pronto la responsabilidad de elegir a alguien... Dirigíos a él y preguntad: “¿De qué o de quién te consideras responsable?”. El otro contesta en pocas palabras, por ejemplo: “Me considero responsable de la seguridad de mis hijos y de estar frecuentemente con ellos”. Después hacéis otra pregunta: “¿De qué o de quién no te consideras responsable?”, a la que el otro puede responder: “No soy responsable del enfado de mi cónyuge”... Acto seguido, cambiáis los papeles. Evitad comentarios. Separaos tan pronto como el interlocutor haya terminado. Volved a buscar otro interlocutor y empezad otra vez el mismo ejercicio y así sucesivamente hasta cuatro o cinco veces. Después, volvéis a vuestro sitio. Finalmente, os sentáis formando un círculo y comentáis vuestras experiencias, descubrimientos y aclaraciones».

Indicación principal:

- Necesidad de sentirse útil: este ejercicio permite reflexionar sobre la utilidad que uno se reconoce. Gracias a las respuestas de los demás, uno puede

4. Ver en el índice el capítulo séptimo.

explorar las mismas direcciones y ampliar el abanico de sus responsabilidades. También es el momento de analizar si uno se extralimita y acapara las cargas de los demás, «irresponsabilizándolos» con ello.

Indicación secundaria:

- Toma de conciencia de sus responsabilidades tanto para consigo mismo como para con los demás, con lo que quedan mejor definidos los límites de sus posibilidades, sus propias fronteras y las de los demás.

Número de personas: De dos a treinta.

Duración: Por parejas, se pueden ir haciendo estas dos preguntas por turno durante quince o treinta minutos.

Material: Ninguno.

3. Necesidad de afirmación

Discusión familiar

Descripción: «Os repartís los papeles: el padre, la madre, la hija de dieciocho años y el hijo de quince».

Primer juego: «Tú eres la madre. Es un día de agosto, a las seis de la tarde, la familia está sentada a la mesa en vuestro apartamento y estáis hablando de cómo pasar la tarde. No llegáis a poneros de acuerdo. Todos adoptáis la actitud de “bulldozer”».

Actitud «bulldozer»: nunca está de acuerdo y censura y critica a los demás; autoritaria, autócrata: «Tengo en cuenta mis necesidades y no las tuyas; hay sitio para mí,

pero no para ti; yo tengo razón y tú estás equivocado». Prescinde de los demás: «Quiero. Hazme. Confía en mí». La familia se «atomiza», si todos los miembros se comportan así. No se pueden tomar decisiones.

Segundo juego: «Discutís juntos el menú de la cena, y adoptáis la actitud de “pan mojado”. No dejéis de hacer que cada uno vuelva a su papel si se desvía de él».

Actitud «pan mojado» (como el pan mojado en la leche, que pierde su consistencia): siempre de acuerdo, se echa las culpas, sumiso: «Tengo en cuenta tus necesidades, no la mías; hay sitio para ti, pero no para mí; estoy equivocado y tú tienes razón». Prescinde de sí mismo. Satisface continuamente a los demás, contra sus propios sentimientos. Confía siempre. Familia letal, muerta desde el huevo. No se pueden tomar decisiones.

Tercer juego: «Discutís juntos el programa de televisión que queréis ver esta noche. Todos adoptan la actitud “auténtica”».

Actitud «auténtica». Firme en su opinión, escucha la de los demás y busca una decisión: «Tengo en cuenta mis necesidades y las tuyas; hay sitio para ti y para mí; demócrata, no prescinde de nadie ni se deja llevar».

Cuarto juego (eventual): «Discutís juntos la organización de las próximas vacaciones veraniegas. Uno adopta la actitud “bulldozer”, otro la “pan mojado”, el tercero la “auténtica” y el último está en “plan pasota”».

Actitud “pasota”: distraído, hace chistes, evita el contacto, no escucha, habla de otro tema. Se elimina a sí mismo y a los demás. No tiene en cuenta ni sus necesidades ni las de los demás. Evita.

Quinto juego (facultativo): Pro o contra lo nuclear.

Actitud «ordenador»: razona los sistemas, prejuicios, hace abstracciones, evoluciona, piensa sin sentir, no vive verdaderamente la situación, busca el significado de lo que sucede; interpreta y no da su opinión abiertamente.

Evaluación: Al final de cada juego, discutid juntos lo que ha pasado y lo que ha vivido cada uno. Por ejemplo, cuando se trataba de decidir lo que se hacía por la tarde, ved si lo que querían algunos era salir en grupo o no. En ese caso, ¿a qué costumbre familiar se referían? ¿Se considera buena esta opción o no? ¿Por qué? ¿Deben acatarla todos? ¿Hay algún tipo de libertad? ¿Es la misma para la chica que para el chico? ¿Cómo aparece el «¿qué dirán?»? ¿Y las normas? De esta forma, todos tienen ocasión de recordar lo que evoca esta situación para él en su vida diaria.

Si se ha llevado bien el juego y se ha vivido de forma adecuada, salta a la vista claramente que esta forma de decisión tiene un parecido asombroso con muchas discusiones familiares o profesionales de la vida real. Así, pues, estar siempre de acuerdo, sobre todo cuando se trata de las propias necesidades, se considera correcto en el trato familiar, mientras que, si consideramos el problema con objetividad, es una especie de suicidio. Hacer el «pasota» es indicio de alguna dificultad en el trato y de estar en desacuerdo consigo mismo y con los demás.

Además, hay que tener en cuenta, en cada tipo de comportamiento, no sólo la actitud mental, sino también la corporal, para lo cual los actores han de adoptar el talante físico que corresponda a su papel... Y puede ser que a su realidad.

Indicación principal:

- Necesidad de afirmación: este ejercicio nos enseña a tener firmeza, en un grupo, ensayando las distintas actitudes.

Indicaciones secundarias:

- Toma de conciencia de sus actitudes privilegiadas y de su tendencia a dominar y a dejarse dominar.
- Energización: ejercicio indicado si el grupo es pasivo, porque aumenta el nivel de energía y de intercambio.
- Contacto: este juego crea contactos entre los participantes que se ignoran; fomenta un trato más abierto, menos defensivo, e incita a la actitud «auténtica».
- Introyección: sobre todo en el primer juego o «bulldozer» hay realmente un introyector; se adjudica los juicios y críticas que ha oído a sus padres.
- Confluencia, simbiosis: especialmente en el segundo juego, la actitud de «pan mojado» elimina las diferencias y favorece el mantenimiento de un statu quo y de una aparente armonía, fundiéndose unos con otros.
- Evitación: queda evidente la falta de contacto entre los componentes «bulldozer», «pan mojado», «pasota», etc., y da ventaja a la posición «auténtica» no defensiva.
- Sistemas de relación: aclara a los participantes distintas formas de relación.

Número de personas: Como mínimo tres o cuatro o múltiplo de tres o cuatro (padre, madre y uno o dos hijos) y las tres actitudes esenciales: «bulldozer», «pan mojado» y

«auténtica». Si los subgrupos son de cinco o seis, una o dos personas pueden ser observadores.

Duración: De quince a treinta minutos por juego.

Material: Ninguno.

Otros ejercicios: Ver I, 1 a, b, c; II, 1 a, b, c, d, 2 a, b, 4, 5 a, c, f; III, 1 a, b, 2 a, b, 3, 4 a, 5 a, b; IV, b.

4. Necesidad de seguridad

¿Qué necesitas para sentirte seguro?

Descripción: Dirigíos a una persona angustiada: «Te propongo la protección de tu grupo... Busca primero la posición en la que te encuentres más cómodo: tumbado, sentado, de pie. Después, pide lo que quieras a quien mejor te parezca... Podemos darte cojines, mantas, comida... Invita a los demás a que se coloquen donde tú digas... Puedes reclinarte en el regazo de una o varias personas, dejarte mecer, oír música... Con calma... Pide cuantas veces quieras... Caricias, cariño... Hasta el momento en que te sientas seguro». Este ejercicio es muy conmovedor, especialmente con el silencio benévolo del grupo.

Indicación principal:

—Necesidad de seguridad: cuando un participante se siente especialmente amenazado, angustiado, aterrado, se le puede ofrecer, con este ejercicio, la protección del grupo.

Indicaciones secundarias:

- Sensaciones, sentimientos: este aspecto aparece al insistir en los sentimientos vividos por el protagonista o los demás (observad lo que sentís en este momento...), y, por último, al comentar verbalmente la experiencia.
- Contacto: tiene una intensidad especial si los participantes se muestran creativos.
- Fantasía y creatividad: el director y los participantes pueden tener una inventiva ilimitada y crear un clima denso en el que la fantasía amplifica los sentimientos.

Número de personas: De cinco a veinte.

Duración: De quince a treinta minutos.

Material: Cojines, mantas, bebidas, fruta, alimentos.

Otros ejercicios: Ver II 3, 5 a, c; III, 1 a.

5. Necesidad de libertad

Si yo fuese libre

Descripción: «Primero, coged una hoja de papel y divididla en tres columnas. A la izquierda, escribid diez o doce frases que empiecen por: “Si yo fuese libre durante diez minutos...”. Después, en el centro, a la vista de cada uno de los deseos anteriores, responded a la pregunta: “¿Qué me lo impide?” durante otros diez minutos... Fijaos en si se trata de una persona concreta del pasado (padres) o del presente, de algo impreciso (la gente, el “¿qué dirán?”) o de vosotros mismos, sirviéndoos de los demás para proyectar sobre

ellos vuestra prohibición... Finalmente, durante otros diez minutos, escribid a la derecha vuestra decisión actual, y decidla, en función del obstáculo, de vuestra necesidad y de los posibles conflictos internos y externos.

»Como segundo paso, elegid un compañero con quien tengáis confianza. Leed completas las frases que os parezcan más importantes para vosotros y vuestras necesidades de libertad... Él os escucha y después os dice su opinión: si el obstáculo que tenéis le parece una realidad exterior o interior que hay que tener en cuenta, o una resistencia interna vuestra... Dicho en otras palabras, si le parecéis libre o prisionero en cada situación concreta...

»Después, cambiad los papeles durante quince minutos... Para terminar, volved al círculo y comentad con los demás compañeros lo que habéis descubierto y los sentimientos que habéis vivido».

Indicación principal:

—Necesidad de libertad: abrirse, con todos los deseos o tabúes, a un compañero y escuchar lo que él dice de los suyos ayuda a salir del secreto, que es un obstáculo para toda búsqueda auténtica y sin reservas.

Indicaciones secundarias:

—Toma de conciencia de la relativa importancia de los obstáculos y del valor que se concede a los demás y a uno mismo en las decisiones vitales.

—Introyección: ¿son externas las barreras o se trata de prohibiciones que yo he hecho mías? ¿Decido yo o decide otro? Hablad de ello con vuestro compañero.

Número de personas: De cuatro a quince.

Duración: De una hora a hora y media.

Material: Papel y lapicero.

Otros ejercicios: Ver II,1 b, 5 c, d; III,1 a; IV, a.

II. EL CICLO DE LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES

1. Sensación, sentimiento

a. Veo..., imagino..., siento...

Descripción: «Dividíos en grupos de dos, según elijáis o al azar. Poneos frente a frente, de pie o sentados, y dirigid a vuestro compañero tres frases que empiecen por: “Yo veo..., me imagino..., siento...”. Por ejemplo: “Veo tu frente fruncida y tus cejas arqueadas; me imagino que estás enfadado, siento que así no puedo tener trato contigo”. A su vez, el otro hace lo mismo. Después, os separáis y continuáis con otro interlocutor, repitiendo el mismo proceso varias veces.

»Lo que estáis viendo u oyendo es objetivo; lo ve todo el mundo igual. Lo que imagináis es vuestra interpretación de lo que habéis visto y, a veces, coincide con la realidad. Tened cuidado de no decir: «Veo que estás nervioso», sino, con más exactitud: “Veo tus facciones contraídas; me imagino que tienes miedo y siento que eso me molesta”.

»Al final del ejercicio, juntaos por última vez con las mismas personas un instante y comunicad los sentimientos que habéis tenido después de conversar con ellas. Aclarad o rectificad lo que hayan imaginado de vosotros».

Indicación principal:

—Sensación, sentimiento: ejercicio básico de la terapia Gestalt, que permite centrarse en los sentimientos evocados por otro y aclararlos.

Indicaciones secundarias:

- La forma y el fondo: este ejercicio permite concentrar lo aparente (forma), lo que esto evoca en lo imaginario (fondo) y su repercusión en el nivel de los sentimientos (fondo).
- Necesidad de afirmación: este juego de la verdad puede asustar. Ofrece la oportunidad de persistir y, por tanto, afirmarse en la expresión más completa de uno mismo.
- Toma de conciencia de los sentimientos vividos y de lo que suscitan en el compañero.
- Acción: atreverse a afirmar ante el otro su sentimiento.
- Contacto: con su sentimiento y, al mismo tiempo, con el compañero.
- Proyección: «me imagino», a veces, nos indica cuál es la proyección de una idea, de una opinión o de un sentimiento que atribuyo a otro. Si el ejercicio se centra en esta dimensión, conviene preguntar al compañero qué es lo que piensa de lo que le digo que imagino de él.

Número de personas: Este ejercicio se puede hacer por parejas, preguntándose por turno las tres frases, en un tiempo que puede durar de cinco minutos a media hora. También se puede hacer con un número de personas variable, de cuatro a veinte, cambiando de pareja cada vez.

Duración: Diez minutos, como mínimo.

Material: Ninguno.

b. Mi miedo a los demás

Nota: Cada etapa está numerada y se ha anotado su duración. Este montaje está basado en la grabación de la

sesión en que propuse este juego a un grupo, cuyo miedo era excepcional. Estas indicaciones pueden darnos una idea del ritmo a que se desarrolla un ejercicio dirigido por mí.

Descripción: «Escoged un compañero al que tengáis miedo. Los que quieran trabajar en su miedo que se levanten; los demás se quedan de testigos. Después cambiaréis de papel».

1. (dos minutos): «Poneos de pie, cara a cara, a una distancia de un metro, y miraos en silencio... Los que tienen miedo que miren a su compañero de arriba abajo, mientras éste está inmóvil... Dad una vuelta alrededor de él para captar mejor los detalles... sin tocarlo... Adelante... Tranquilizaos así...».
2. (cuatro minutos): «Después, poneos de nuevo delante de vuestro compañero... Retroceded... Observadlo de lejos, de la cabeza a los pies... Poco a poco, acercaos a él paso a paso... Fijaos a cada momento en cómo os sentís y si estáis cómodos... Avanzad más... Con calma, mantened la mirada... Seguid, lentamente... Acercaos todo lo que podáis, sin tocar ni volver los ojos... Ahora, que estáis cerca, poneos a una distancia cómoda...».
3. (dos minutos): «Ahora, decid vuestro nombre mirando al otro... Repetidlo varias veces..., cada vez más fuerte... Sí... Gritad... Más... Vale».
4. (dos minutos): «Ahora, pronunciad el nombre del otro lentamente, elevando el tono poco a poco... Sosegaos... Gritad... Vale».
5. (dos minutos): «Volved a poneros cara a cara y tratad de asustar al otro con los gestos, sin tocarlo... Atreveos... Liberaos... de vuestro propio miedo, del que podáis producir... De vez en cuando, os alejáis

para precipitaros después sobre el otro, parándoos a dos centímetros nada más de él... Adelante... Gritad fuerte... No os riáis, si no queréis perder todo lo que estáis haciendo... Vale».

6. (dos minutos): «Quedaos en vuestro sitio. Ahora le toca a vuestro compañero asustaros, de la forma en que se le ocurra, menos tocándoos... Vale».

Volvemos a empezar el ejercicio desde el principio, invirtiendo los papeles (1 a 6).

7. (cuatro minutos): «Ahora apoyad la frente de uno contra la del otro... Inclinaos hacia delante, como dos gallos..., y empujaos... ¡Venga...! Gritad también... Seguid... Si alguno se encuentra mal, poned un pañuelo entre los dos... Después, el que tenga miedo que retroceda un metro y flexione el tronco en ángulo recto... mientras que el otro le mantiene las dos manos apoyadas en la nuca... Intentad enderezaros, mientras él os lo impide... ¡Adelante...! ¡Más fuerte...! Vale».

8. (cuatro minutos): «Invertid los papeles».

9. (tres minutos): «Ahora, coged cada uno un cojín y haced frente a quien le tengáis miedo. Tratad de poneros en el sitio donde está él, empujad hacia la izquierda, a la derecha, hacia atrás, para lograr ocupar su sitio... Mantened los cojines ligeramente inclinados, el de la mano derecha hacia abajo y el de la izquierda hacia arriba, para no haceros daño... ¡Adelante...! ¡Empujad...! ¡Desplazad al otro...!».

10. (tres minutos): «Invertid los papeles... Los que tenéis miedo mantenéis ahora vuestra posición... Gritad para defenderos... Vale».

11. (tres minutos) «Poneos otra vez cara a cara... Echad los brazos hacia delante y apretad vuestras manos contra las del compañero... Seguid empujando hasta que le hagáis retroceder... Adelante... Podéis gritar... Vale».
12. (cuatro minutos): «Poneos a un metro de distancia... Los que tengan miedo que den media vuelta, quedando de espaldas a su compañero. Ya en esta posición, el compañero os aprieta los brazos a lo largo del cuerpo... Imaginaos que sois un prisionero... El otro os paraliza y tenéis que luchar... Adelante... Deshaceos de esa traba, de esa ligadura...».
13. «Volved a colocaros uno frente a otro y miraos a los ojos... Los que tenéis miedo, acercaos a vuestro protagonista y ponedle las manos en la cara... Tocadlo, acariciadle el pelo... Haced con él lo que os apetezca para sentirlos a gusto: acariciarlo, estrecharlo entre vuestros brazos... Hacedlo con calma para poder estar más en contacto con él... o huid, luchad con él, decid: "¡No!"».
14. (diez minutos): «Para terminar, sentaos uno frente a otro y charlad sobre lo que habéis vivido... Después, volved a hacer el círculo y comentadlo con los demás: ¿cómo ha disminuido vuestro miedo?, ¿qué habéis hecho para que disminuya?, o ¿ha aumentado?, ¿por qué?... ¿Qué se os ocurre para mejorar?...

Indicación principal:

- Sensación, sentimiento: este ejercicio nos da una oportunidad de conocer las sensaciones físicas que acompañan al miedo y la forma de modificarlas.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación y de autonomía: este ejercicio puede ayudar a las personas de carácter dependiente a afirmarse y salir de su falta de personalidad, producida por su miedo a los demás.
- Necesidad de libertad: reducir el miedo en el grupo da una sensación de mayor libertad entre sus miembros.
- Energización: este juego estimula mucho la energía necesaria para escapar de estas situaciones sin salida.
- Acción: utilizando medios simples para disminuir mi miedo injustificado a los demás.
- Proyección: en el momento de la evaluación, sobre todo en grupo, cada uno puede comparar las causas externas de sus temores con las de los demás y aclarar de esta forma qué es lo que piensa del otro que hace que le tenga miedo (lo que proyecta sobre el otro). Por ejemplo, le atribuye una opinión que no ha dicho ni han captado en él los demás.
- Evitación: evitamos, generalmente, a las personas a quienes tememos. Después del ejercicio, se captan y se expresan mejor los sentimientos. Los contactos son más concretos y libres.

Número de personas: Por parejas, de cuatro a veinte.

Duración: De cincuenta a sesenta minutos.

Material: Un cojín por persona (facultativo).

c. Examinar un sentimiento por parejas

Descripción:

1. «Te tengo miedo»: «Levantaos y pasead por la habitación. A mi señal os paráis delante del primer

compañero con quien os crucéis. Miradlo a los ojos y examinad en silencio vuestro sentimiento de temor cuando estáis frente a él. Decidle: “Te tengo miedo” o “No te tengo miedo”, o le expresáis vuestro sentimiento de cualquier otra forma, sin tratar de atenuarlo con palabras como “un poco”, “tal vez”. Él, a su vez, hace también lo mismo. Al final del encuentro, os separáis y os dirigís a otro para hacer el mismo ejercicio».

Cuando todos han tenido ocasión de intercambiar con tres o cuatro compañeros o con todos los miembros del grupo, el que lo dirige decide parar el juego. Todos se sientan en círculo y, uno tras otro, pueden explicar libremente su experiencia.

2. «Te odio por...», «Te aprecio por...»: «Completad esta frase de la forma adecuada».
3. «Me siento solo ante ti...», «Me siento bien en contacto contigo...»: el mismo ejercicio explorando los sentimientos de soledad y de contacto.
4. «Me encuentro abierto...», «Me encuentro cerrado ante ti...»: estos sentimientos son muy parecidos a los anteriores. Se trata de examinar dónde me sitúo ante otro en el eje bipolar apertura-cerrazón.
5. «Me siento triste...», «Me siento contento ante ti»: igual.
6. «Me siento frío...», «Me siento cariñoso contigo o en tu presencia...».
7. «Me siento apreciado», «No me siento despreciado por ti...».
8. «Estoy enfadado contigo...», «Me siento en paz contigo...».

Este juego resulta más rico si se desarrolla de tal forma que, sirviéndose de uno o varios sentimientos, cada participante tiene ocasión de relacionarse con el resto del grupo.

«Al final de cada etapa, haced una valoración de vuestra experiencia individual explicando lo que habéis vivido. Al hacer esto, dirigíos a vuestro compañero, mirándolo. Fomentad la comunicación directa de sentimientos difíciles de manifestar».

Indicación principal:

- Sentimiento: lo más importante de este ejercicio es el examen de diversos sentimientos.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: este juego ofrece la oportunidad de afirmar claramente los sentimientos propios hacia otro.
- Toma de conciencia: conocimiento más claro de nuestros principales sentimientos, después de haberlos repasado, uno a uno, ante un compañero.
- Acción: reconocer nuestros sentimientos más audaces y proponernos acabar rápidamente y exponerlos con brevedad a todas las personas presentes.
- Contacto: dejar de estar aislados en el grupo y comunicarnos.
- Proyección: desde esta perspectiva, a lo largo de la evaluación puedes insistir en el siguiente punto de vista: ¿qué es lo que proyecto yo sobre el otro que pueda producirme miedo, indiferencia, tristeza, cariño, enfado...? Compara lo que tú percibes con lo que perciben los demás.

Número de personas: Por parejas, o en equipos de dos a quince.

Duración: Treinta minutos.

Material: Ninguno.

Ejemplo sacado de una secuencia de este juego: Empiezo así la sesión de la tarde: «Os propongo que os levantéis y paseéis por la habitación... Venga... No sigáis a nadie... No os adaptéis a lo que hagan los demás. Dad vueltas como os apetezca en este momento. Ahora, deteneos ante la primera persona que encontréis. Mirad y, según vuestros sentimientos, decid: “Te tengo miedo” o “No te tengo miedo”. Primero lo dice uno y después el otro. Tras esto, os separáis y buscáis a otro para tener un intercambio parecido...». Luciano se dirige entonces a mí diciendo: «No te tengo miedo». Yo, en cambio, añado: «Te tengo miedo». John mira detenidamente a Bernadette: «Sí, te tengo miedo». Ella, sonriente, dice molesta: «Yo creo que no te tengo miedo». Su actitud me hace dudar de la veracidad de lo que dice. Jimmy se dirige a Tania: «Te tengo mucho miedo, Tania». Ella replica: «Pues yo no te tengo miedo». Este intercambio de opiniones es muy breve; sin embargo, dura lo suficiente para que los participantes se pongan de todos los colores. Exponer nuestros miedos asusta al principio, pero después es un alivio.

d. Siento... Me siento...

Descripción: Si alguna pareja de participantes quiere descubrirse más a fondo con este ejercicio, se sientan en el centro del grupo, uno frente a otro, en un cojín o en una silla: «Decid, alternando, una sola frase que empiece por:

“Yo siento... Me siento...”. Miraos a los ojos. Tocaos de vez en cuando para estar más en contacto. No os desviéis de vuestra investigación, perdiéndoos en comentarios inútiles». Cuando hace falta corrijo sus errores y les sugiero una nueva fórmula como: «Me imagino que tienes miedo y me doy cuenta de que...» o «Eso me resulta...», en lugar de «Veo que tienes miedo».

Variante: Se puede invitar a todos los participantes a que se pongan en contacto individualmente con todos los demás, diciéndoles solamente: «Ante ti, me siento...», evitando repetir el mismo sentimiento varias veces.

Indicación principal:

- Sensación, sentimiento: este ejercicio está indicado de forma especial para las personas que se explican a un nivel exclusivamente intelectual («Pienso que...») y no llegan a comprenderse porque prescinden de una componente emocional, que es importante. Se les puede proponer este juego, por ejemplo, si parece que están enfadadas una contra otra, pero se sirven de argumentos racionales para justificar sus respectivas posiciones.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: este ejercicio ofrece la oportunidad de afirmar los sentimientos propios primitivos en estado bruto.
- Acción: la variante descrita permite tener el valor de reconocer nuestros sentimientos y tomar la iniciativa de expresarlos.
- Contacto: el contacto creado así, con el apoyo del grupo, es muy intenso.

Número de personas: Dos, o en grupo de cuatro a veinte.

Duración: De quince a cuarenta y cinco minutos.

Material: Ninguno.

d. Otros ejercicios: I, 1 a, b, c, 4, II, 2 b, 3, 5 a, c, d, e. Ver también la página 134: meditación sobre una fruta.

2. Toma de conciencia

a. Dime quién eres

Descripción: «Este ejercicio está inspirado en la meditación hindú. Es fundamental para la “iluminación intensiva”. No se trata de profundizar en un objeto exterior, sino en sí mismo. Es una búsqueda de sí mismo, una introspección sobre “lo que eres”. La elección de compañero no tiene importancia. No te sirve de ningún apoyo: te escucha mientras reflexionas sobre ti mismo, sobre tu personalidad, tu identidad. No es, por tanto, un encuentro... Os invito a que os levantéis... Buscad un interlocutor al azar... Colocaos cómodamente cara a cara, bien sea de pie o sentados... Al cabo de un momento, el que decide pregunta al otro: “Dime quién eres”. El compañero le contesta todo lo que le viene a la mente, sin seguir un orden lógico, según le parece. Sentíos responsables de vosotros mismos nada más, y repetid la pregunta si vuestro compañero se calla, pero sin animarlo como haría un padre con su hijo. Escuchad sin opinar, sin aprobar ni reprobar. Responded por iniciativa propia, fijándoos en “quién pensáis y sentís que sois” y no en lo que se os ha enseñado a ser o decir. Tratad de prescindir cada vez más de lo que se os ha enseñado para ir acercándoos a vuestra realidad interior. Explorad cada vez

con mayor alcance, con mayor profundidad... Al cabo de cinco minutos, invertid los papeles... Después, despedíos, expresando con palabras o con el cuerpo vuestros sentimientos o vuestro agradecimiento... Buscad otro interlocutor, y así sucesivamente hasta tres o cuatro veces. Al fin, sentaos en círculo y comentad lo que habéis vivido, lo que habéis captado, lo que habéis descubierto en vosotros mismos».

Variante: Se ha descrito el ejercicio de una forma simplificada. En la iluminación intensiva se hace durante tres días, insistiendo constantemente sobre el mismo tema. Dos compañeros van alternando durante cuarenta minutos en periodos de cinco. Después, se separan y buscan otros distintos...

Indicación principal:

- Toma de conciencia: es el ejercicio por excelencia para explorar esta etapa del ciclo de la Gestalt. Con la investigación individual progresiva y las respuestas de los demás a la misma pregunta, se amplía el campo de la conciencia y se profundiza cada vez más.

Indicaciones secundarias:

- Forma y fondo: en el transcurso de esta toma de conciencia, hay elementos olvidados y abandonados en un segundo plano que emergen y toman momentáneamente la figura de una forma principal.
- Necesidad de autonomía: muy estimulada con esta meditación, la persona va diferenciando poco a poco lo que le pertenece y lo que le llega de fuera. El contacto con un compañero no es el fin buscado, sino el descubrimiento de sí mismo y de su identidad.
- Aplicación: éste es un ejercicio que conviene a las personas que tienen un espíritu dependiente y que

siempre se definen a sí mismas comparándose con otros patrones. Les permite despegarse de toda forma de conformismo y volver a buscar su propia identidad.

Número de personas: De seis a treinta, o dos a dos durante horas.

Duración: De treinta minutos a varios días.

Material: Ninguno.

b. ¿Quién eres? ¿Qué sientes en este preciso momento?

Descripción: «Bien por elección o por azar, agrupaos por parejas. Colocaos cómodamente cara a cara, de pie, sentados en el suelo o en una silla... y el primero empieza preguntándole al otro: “¿Quién eres?”. El compañero contesta con algunas palabras, apenas una frase, como: “Soy Paul” o “Soy un león feroz”. Después invertís los papeles. Si estáis confundidos, podéis decir: “Soy como una nube”. Continuáis así sucesivamente tres, cinco o diez veces sin fallar. Al final cambiáis impresiones brevemente, antes de volver a colocaros en el círculo para la discusión con el grupo. Cada uno dice lo que ha sentido, lo que ha dicho, pero evitando decir las palabras del compañero. Sólo es responsable de sus propias opiniones.

»La vez siguiente, empezáis el ejercicio con la segunda pregunta: “¿Qué sientes en este instante?”. También podéis hacer las dos preguntas alternando con el mismo compañero. Podéis repetirlo, durante cinco a veinte minutos, cinco, diez, veinte veces con la misma persona o cambiando de interlocutor cada vez.

»Después, haced lo mismo con las demás preguntas, si queréis abordarlas en conjunto: “¿Qué (o quién) querrías ser?”; “¿De qué (o de quién) te consideras responsable?”; “¿De qué (o de quién) no te consideras responsable?”; “¿De qué (o de quién) tienes miedo?”; “¿De qué (o de quién) no tienes miedo?”; “¿Cuál es ahora tu principal causa de desánimo?”; “¿Qué (o quién) te da ánimos en este momento?”; “¿De dónde vienes?”; “¿Dónde estás ahora?”; “¿Adónde vas?”; “¿Te sientes libre?”; “¿Te sientes prisionero?”; “¿Qué necesitas?”; “¿Qué necesitas para sentirte seguro?”; “¿Te sientes dependiente de algo?”; “¿En qué?”; “¿Cuándo?”; “¿Te sientes amado?”; “¿Quién te necesita?”; “¿Cuándo te sientes útil?”; “¿A quién?”...».

Indicación principal:

- Toma de conciencia: la pregunta «¿quién eres?», reiterada de veinte a cincuenta veces tratando de darle cada vez una respuesta distinta, amplía el horizonte y profundiza progresivamente la toma de conciencia, a lo que contribuye también el eco de los demás compañeros.

Indicaciones secundarias:

- Necesidades: aquí tenéis ocasión de analizar con amplitud cada necesidad y estudiar las respuestas que den los demás.
- Sentimiento: la pregunta «¿qué sientes en este momento?» es muy importante. Obliga a centrarse en lo que se siente en ese momento y que, con mucha frecuencia, son los sentimientos que se tienen para con el interlocutor. Además, podéis concentraros en ella repitiéndola de diez a cincuenta veces durante un tiempo de diez minutos a una hora.

Número de personas: Dos o un grupo de cinco a treinta.

Duración: De quince a sesenta minutos.

Material: Ninguno.

Mi propia opinión, después de este ejercicio: aquí, me da la impresión de que se torpedean las barreras y máscaras de cada participante. Poco a poco, cada uno se manifiesta tal como es, sin sentir ninguna necesidad de refugiarse detrás de fórmulas, etiquetas, sonrisas forzadas, conveniencias o distancias.

Descubrí este juego en Londres, hace diez años. Desde entonces, lo he puesto en práctica varias veces. Precisar lo que siento en un momento concreto ante un compañero, hombre o mujer, que me habla, es todo lo contrario de una conversación de salón. Al cabo de un año, tuve ocasión de abordar de nuevo esta toma de conciencia, en un grupo de Holanda, durante una hora aproximadamente. Participaba también mi esposa. Había acabado la sesión de la tarde y había una holandesa que me atraía mucho o, mejor dicho, yo me sentía atraído por ella. Me di cuenta de que quería manifestarle mis sentimientos y saber lo que ella sentía por mí. Le propuse este intercambio. Hasta cierto punto, yo estaba manejándola sin darme cuenta. Durante este rato me puse de todos los colores. Nos hicimos alternativamente las dos mismas preguntas treinta o cuarenta veces. Primero, me fijaba en mis sentimientos, para profundizar en ellos cada vez más: «Soy Andrés... Me siento un hombre... Mi corazón late con fuerza... Me siento un macho». Mi bella holandesa dudaba. Sin embargo, había aceptado el juego. Poco a poco me di cuenta de que ella no me amaba. Gran decepción. Yo estaba como un tigre furioso..., como un antílope que huye... y, después, como un rinoceronte dentro de un caparazón, indiferente. Necesité algún tiempo

para quitarme esa herida. Al cabo de media hora nada más, pude establecer ya una relación con esta mujer, como persona, no únicamente en el sentido sexual. En el fondo, la obsesión sexual y la prohibición, de lo que yo no me había liberado aún por entonces, ofuscaban todo el horizonte de mi pensamiento y mis sentimientos, y me impedían que viese a mi interlocutora como un ser cuyos sentimientos e intereses propios diferían de los míos. En otras circunstancias no hubiese superado la decepción y esta persona se hubiese convertido para mí en un objeto perdido.

Éste es el tipo de toma de conciencia y de reflexión para el que sirve este ejercicio: trae el pasado al presente y a los demás los trae a mí y me permite conocer mejor, en el momento que vivo ahora, lo sucedido en el pasado y en otro lugar. Es como tener en cuenta el pasado y el entorno, pero no hasta tal punto que nos convirtamos en sus esclavos.

c. Aquí y ahora, tengo conciencia de...

Descripción: Sigue un proceso idéntico al del ejercicio anterior. Aquí, el campo de observación es más amplio: «¿Siento...»; «Oigo...»; «Veo...»; «Pienso que...».

Indicación principal:

— Toma de conciencia: con este ejercicio se puede conseguir un entrenamiento para permanecer atento al presente inmediato, aunque éste consista en el recuerdo de hechos pasados o en una anticipación del futuro evocada en el presente. Se puede ampliar también su campo de percepción: el pensamiento, el sentimiento, los órganos de los sentidos.

Indicación secundaria:

— Evitación: teniendo en cuenta el objetivo de la toma de conciencia, el compañero que escucha se fija en todo lo que se trata de evitar, las huidas que no guardan relación con el presente y el aquí, e invita a su interlocutor a que regrese al momento actual: «¿De qué eres consciente ahora?», «Vuelve aquí» o «¿Qué es lo que tratas de evitar ahora?».

Número de personas: Por parejas en un grupo de seis a veinte.

Duración: De diez a quince minutos por cada prueba.

Material: Ninguno.

d. Otros ejercicios: I, 1 a, b, c, 2, 3, 5, II, 1 a, c, 5 b, e; III, 1 a, b; IV, b. Ver también un ejemplo detallado: «Tomar conciencia del propio cuerpo», páginas 30 a 35.

3. Energización

a. Respirad...

Descripción: «Sentaos en círculo, cómodamente... Dadle la mano a vuestro vecino de la izquierda y al de la derecha. Entrad en contacto con los demás mirándolos un momento... Después, cerrad los ojos... Tomad conciencia de vuestros dedos entrelazados... Ahora, centraos en vuestra respiración... Sentid cómo el aire penetra por la nariz o por la boca abierta, baja por la garganta e hincha los pulmones. Aumentad vuestros movimientos abdominales hasta el bajo vientre... Meditad sobre vuestras sensaciones... Fijad vuestra atención en la energía que se expande progresivamente por todo el cuerpo... Respirad... lentamente...,

profundamente... Notad el calor que pasa de uno a otro por las manos..., el intercambio de calor con la atmósfera del ambiente..., con todo el universo... Al cabo de diez o quince minutos, levantad suavemente los párpados... Observad quién sois en ese momento..., cómo os sentís... Entrad de nuevo en contacto visual con los demás, con los que tenéis al lado, con todo el grupo... Para terminar, comentad vuestra experiencia».

Variantes: «Uno de vosotros se echa del lado derecho en sentido paralelo al ancho de la habitación. Curva la espalda, dobla las rodillas y extiende el brazo derecho hacia delante. Los demás van echándose a su lado, pegados a él, por delante y por detrás. Apoyad la cabeza en el brazo derecho del que esté detrás de vosotros. Tratad de tocar con el brazo izquierdo el mayor número posible de participantes... Juntaos todo lo que podáis... Apretaos unos contra otros... Sentid vuestra propia respiración... Tomad conciencia de la de los demás...».

— «¿Alguno de vosotros quiere echarse boca arriba? Bien... Ahora, os vais echando uno al lado de otro, apoyándoos contra el vientre del anterior... Notad vuestra respiración y la de los demás... Levantad con las ondulaciones rítmicas de vuestro vientre la cabeza que se apoya en él... Concentraos solamente en este movimiento ondulante... Descubrid vuestra armonía con los demás... Acoplaos a su ritmo...».

— Se pueden imaginar muchas modalidades más: respirar de pie con la boca abierta; emitir un sonido o gritar juntos al exhalar el aire, si es posible al unísono, a razón de una o dos respiraciones abdominales por segundo; echarse sólo, respirando lentamente, y relajarse para volver a encontrar la calma.

Indicación principal:

- Energización: forma parte del proceso de toma de conciencia antes de la acción. El efecto de cohesión del grupo hace que aumente la energía de cada uno.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de seguridad: el paso de energía de uno a otro aumenta la seguridad interior, debido al apoyo del grupo.
- Sensaciones, sentimientos: centrar la atención en las sensaciones experimentadas y en los sentimientos que se producen.

b. Otros ejercicios: I, 1 b, c, 3; II, 1 b; III, 1 a.

4. Acción

a. Soy tímido, pero trato de corregirme

Descripción: «Me parece que muchos de vosotros estáis aquí intimidados. Os propongo un juego que puede ayudaros a reducir ese malestar. Si alguien quiere liberarse de verdad, puede hacer de actor principal... ¿Quién quiere? (no deben ser más de la tercera parte o la mitad del grupo)... Ahora, escoged en el grupo a una persona que os asusta o a la que tengáis miedo. Adelante... Los demás estarán como observadores en distintos subgrupos. Al terminar el juego, os dirán lo que han ido observando y sus experiencias».

1. «Vamos a tomar una copa»: el tímido (o la tímida) invita a un compañero (o una compañera) a tomar una copa después de cenar en una cafetería. El otro

responde según lo que le apetezca en ese momento, poniendo objeciones o demostrando su interés, según las circunstancias. Se deja llevar... No tiene interés por decir sí o no en ese momento. Repetid la escena varias veces, invirtiendo los papeles, para ayudar al tímido a cambiar su forma de ver las cosas, su actitud, su poder de convicción... El juego se repite hasta que satisfaga al invitado o al observador.

2. «Decir que no al jefe»: el tímido se abruma porque no se atreve a decirle «no» al jefe. Éste le pide que se quede unas horas extraordinarias para suplir al personal que está enfermo. Entrenaos y repetid este guión todo lo que sea necesario.
3. «Quiero salir contigo»: el tímido invita a un compañero de otro sexo a que salga con él a cenar o al cine. Repetidlo varias veces. Los demás comentan sus observaciones.
4. «Demanda de empleo»: el tímido se presenta ante un patrón, respondiendo a una oferta de empleo de su profesión. Poned mucha atención en la forma convincente de pedir vuestro puesto de trabajo. Fijaos en si el protagonista se siente seguro o no.

En cada ejercicio debéis agudizar vuestro sentido de la observación y sacar consecuencias constructivas.

Ejercicios que pueden realizarse fuera del grupo: «Bien sea durante la semana, hasta la próxima reunión, o bien dentro del grupo, hasta la de mañana, tratad de poner en práctica lo que habéis aprendido y haced frente a diversas situaciones. Así, pues, dirigíos a cualquier persona de vuestro entorno diario o de la calle para preguntarle la hora o cualquier otra información, como dónde está la parroquia

o unos almacenes... Visitad un taller o id a ver cómo se ordeñan las vacas en una granja cercana... Poneos en contacto con los participantes para conseguir lo que necesitáis: azúcar, una herramienta, cualquier tipo de ayuda; o proponedle vuestra ayuda, una caricia, vuestra atención... Volved a hablar de todas estas experiencias en la próxima reunión de mañana o la semana que viene.

»Si alguien desprecia vuestro ofrecimiento, vuestra invitación, preguntad si es porque no os encuentra atractivo, porque está muy ocupado o porque lo aburrís. No dudéis en repetir los mismos ejercicios durante muchos días. Profundizad. ¡Es el momento!».

Indicación principal:

- Acción: sugerid que hagan el papel principal los miembros del grupo que os parezcan más cohibidos. Estimulad varias veces para que tengan iniciativas y forjen su vida de hoy.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: en las mismas circunstancias expuestas anteriormente.
- Proyección: el tímido proyecta sobre los demás (generalmente sobre los que tienen más seguridad) opiniones y críticas que emitieron e introyectaron en otro tiempo sus padres (el «¿qué dirán?»). Les atribuyen lo que ellos mismos condenan. Para aclarar este proceso, podéis hacer que le diga al compañero que él elija qué es lo que tiene que lo asusta y qué es lo que le atribuye que le produce miedo: «Lo que me da miedo de ti es...» o «Lo que tú piensas de mí es...».

Número de personas: Dos o, mejor, tres. En un grupo, de cuatro a veinte, en subgrupos de dos o tres.

Duración: De quince a treinta minutos por juego.

Material: Ninguno.

b. Otros ejercicios: I, 1 c, d; II, 1 a, b, c, d; III, 2 a.

5. Contacto

Estos ejercicios se sirven de los órganos de los sentidos como medios de contacto: ver, mirar, oír, escuchar, tocar, explorar...

a. Contactos por la mirada

Descripción: En cada reunión, haced una evaluación, por parejas o en grupo, de todo lo que acaba de ocurrir.

1. Simple mirada: «Sentaos en círculo. Bajad los párpados y tomad contacto con lo que sois vosotros ahora... Después, abrid los ojos y buscad los de otro... Mantened la mirada durante más de cinco segundos... Es mucho... A continuación, cambiad de compañero» (de tres a cinco minutos).
2. Cambiar de lugar: «En esta ocasión, cuando vuestra mirada se cruza con la de otro, levantaos los dos y acercaos muy lentamente, hasta llegar a tocaros... Después, cruzad atravesando el grupo, dando la vuelta para no separar la vista del otro y, andando de espaldas, os sentáis en su puesto... Puede ser que os encontréis varios en el centro... Seguid, paso a paso, sin empujaros... Continúad de esta forma

cambiando sucesivamente de compañero» (de tres a cinco minutos).

3. Paseo: «Poneos de pie... Pasead por la habitación mirando al suelo... Cuando os parezca bien o cuando yo haga una señal, levantad la cabeza andando, lentamente; mantened la mirada con las personas con quienes os cruzáis» (de dos a cinco minutos).
4. Cruce: «Dividíos en dos filas iguales y colocaos mirándoos de frente. Buscad sucesivamente los ojos de varios compañeros. Cuando se junten vuestras miradas, avanzáis el uno hacia el otro y, en el centro, dais la vuelta y vais andando hacia atrás para colocaros en la fila y sitio de vuestro interlocutor, sin dejar de mirarlo. Seguid haciendo esto de tres a cinco minutos».
5. Mirada en cadena: «Sentaos en círculo. El primero mira a su vecino de la derecha y por la mímica o el gesto, sin tocarlo, le comunica el sentimiento que tiene por él en ese momento. Éste le responde igual, en función de su propio sentimiento, y después se dirige al siguiente y así sucesivamente hasta terminar de dar la vuelta al grupo. El sentimiento expresado puede ser parecido o distinto, según las vivencias de ese momento».
6. Comunicación de sentimientos: «Poneos de pie y pasead por la habitación, mirando al suelo. Cuando os parezca bien, levantad la vista y, cuando encontréis a alguien, lo miráis. Reconocedlo. Después, mirad como cuando estáis tristes. Él hace lo mismo. Seguid así, indicándoos poco a poco con la mirada sucesivamente la sensación de alegría, de miedo (le indicáis con el dedo dónde sentís físicamente este miedo), de cólera. A continuación, con la mirada y

la mímica, intentad manifestarle que lo detestáis, que lo apreciáis, que lo amáis. Todo el diálogo debe limitarse a la mirada y la expresión de la cara, excluyendo todo contacto físico. Vuestros ojos son los únicos que deben ayudaros a comprender el mensaje del otro, su mímica. De esta forma podéis comunicaros una amplia gama de sentimientos. Vuestro interlocutor, por su parte, debe adivinarlos y traducirlos a palabras».

7. Contacto prolongado entre dos: «Pasead al azar entre el grupo y levantad los ojos para encontrar a alguien. Sentados o de pie, miraos uno a otro durante cinco, quince o cuarenta y cinco minutos».
8. Acercamiento entre dos, con la mirada: «Elegid un compañero, ante el que sintáis algún sentimiento intenso: hostilidad, desprecio, agresividad, afecto, simpatía... Colocaos en diagonal en dos extremos de la habitación. Miraos fijamente a los ojos y acercaos paso a paso hasta que estéis muy cerca, tardando en ello unos dos minutos, aproximadamente. Cuando no podáis mantener fija la mirada, bajáis los párpados y esperáis. Después, cuando os encontréis de nuevo con fuerzas para continuar, emprendéis otra vez la marcha y os vais acercando lo más lento posible. Al final, os sentáis en círculo y comentáis la experiencia».

Indicación principal:

- Contacto: este ejercicio está indicado para cuando el grupo charla mucho y se parapeta en palabras e ideas, para evitar las emociones y el contacto profundo. Este contacto visual silencioso hace que nos relacionemos a un nivel muy intenso.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: sobre todo, el punto 8.
- Necesidad de seguridad: mirar fijamente a alguien en silencio es algo que impone. No tememos a quien miramos tanto como a nuestros propios sentimientos. Mirar durante un rato tranquiliza este temor, lo domina. Repitiendo con frecuencia este ejercicio y acostumbrándonos a mirar a los demás a los ojos, primero en el grupo y después poco a poco fuera, se va adquiriendo una considerable sensación de seguridad.
- Sensaciones, sentimientos: son numerosos y se verán de forma más clara en la evaluación final.
- Evitaciones: se puede hacer que los participantes fijen más su atención en las personas que evitan y proponerles que procuren encontrarse con ellas y les comuniquen después cuáles son las razones de que las eviten.

Número de personas: De seis a veinte; algunos ejercicios pueden hacerse con dos.

Duración: De cinco a veinte minutos, según la secuencia.

Material: Ninguno.

Ejemplo vivo: «... Ahora, para terminar esta sesión, os propongo que os levantéis... Poneos en círculo en el centro de la habitación... Coged a vuestro compañero de los hombros (si eres el más alto) o de la cintura (si eres el más bajo). Apretaos con fuerza... Tocad las caderas de los que están con vosotros...».

Miguel, Tania y John se juntan. Luciano y Bernadette parecen más distantes en principio, pero acaban apretándose con sus compañeros.

«Juntaos más aún... Cerrad los ojos... Respirad profundamente con el vientre... Tomad conciencia de la realidad de vuestro cuerpo... Captad el calor del ambiente... Extended los brazos para tocar, palpar, acariciar a alguno más. No adoptéis una actitud formalista, sino que es mejor que tengáis un contacto simple, conforme a lo que sintáis en ese momento... Dejad caer los hombros. Daos cuenta de que estáis bien seguros sobre vuestros pies, aferrados al suelo, a la consistencia de la tierra... Sentid quiénes sois en este momento... Después, abrid los ojos... Buscad la mirada de otro y mantenedla durante cinco segundos... Luego, os separáis para encontraros con otro... Permaneced unos instantes más en silencio... Disfrutad de la paz de la tarde..., paz interior..., paz exterior..., y ahora nos separamos».

Hay una calma profunda que dura todavía unos minutos. Tranquilamente, los participantes van recogiendo sus cosas, hablan en voz baja, se besan y vuelven a sentarse o se van a pasear o a dormir.

b. Contacto auditivo

Descripción: «Levantaos y pasead por la habitación... Ahora, preguntadle a quien esté delante de vosotros: “¿De qué te consideras responsable?”. Él os responde con pocas palabras. Repetid la misma pregunta dos o tres veces y esperad siempre a que os den una respuesta espontánea. Después, invertid los papeles... Volved ahora a vuestro sitio en el círculo y os sentáis junto a vuestro compañero... Dirigíos a todo el grupo, diciendo: “Mi compañero (Pedro o Pablo) se cree responsable de...”, y enumeráis las tres causas. El director del grupo pregunta después a Pedro: “¿Ha oído bien tu compañero?”. Por fin, siguiendo un turno, vais explicando lo que habéis sentido con esta experiencia».

Variante: Pueden hacerse otras preguntas similares, como: «¿Quién eres?», «¿De dónde vienes?», «¿Adónde vas?», «¿Dónde estás?», «¿De qué tienes o no tienes miedo?». «Dime quién eres, cuál es tu problema...», repitiendo siempre al otro las respuestas que él da.

Indicación principal:

- Contacto: este ejercicio permite a todos apreciar su cualidad de oyente. Está indicado de forma especial cuando los participantes hablan mucho y no prestan atención de los demás.

Indicación secundaria:

- Toma de conciencia: creo que escucho con atención a otro. ¿Es cierto? Es una ocasión de comprobarlo por mí mismo y por las impresiones de los demás.

Número de personas: De cinco a veinte.

Duración: De quince a veinte minutos.

Material: Ninguno.

c. Me gusta... No me gusta...

Descripción: «Poneos de pie y pasead por la habitación mirando al suelo... Cuando os parezca bien, levantáis los ojos... Al cruzaros con alguien, lo miráis... Uno de vosotros empieza: toca una parte del cuerpo del otro que le gusta, indicándoselo con un gesto, como un movimiento afirmativo de cabeza. A continuación, le indica una zona que no le gusta, manifestando su sentimiento con una mueca de desagrado... El otro hace lo mismo... Seguidamente, volvéis a poner os en marcha y vais encontrándoos sucesivamente con todos los miembros del grupo... Finalmente, os sentáis en círculo y os ponéis a discutir sobre lo que habéis vivido

y conocido cada uno. Comparad la opinión que tenéis de vosotros mismos con la que tienen los demás de vosotros».

Variantes: «Sentaos en círculo... Uno de vosotros se sienta en el centro... Miradlo... Por turno, os vais acercando a él uno a uno diciéndole frases como ésta: “Me gustan tus ojos —acariciándole los párpados— y no me gusta tu pelo —tocándolo también—”. Os vais colocando de nuevo en vuestro sitio... Con esto cada uno va creando un contacto basado en las palabras: “Me gusta... No me gusta”. Todos van pasando sucesivamente por el centro para recibir las opiniones positivas y negativas de los demás».

Se puede adoptar el primer esquema, pero tocando y manifestando de palabra lo que os gusta y lo que os desagrada en la actitud, la conducta, la personalidad del otro. Hacedlo con toda libertad y sencillez.

También puede colocarse en el centro quien quiera y decir de su propia persona: «Me gusta... No me gusta», tocando la zona de su cuerpo correspondiente. Después, los demás exponen su opinión sobre él.

Indicación principal:

- Contacto: es un ejercicio indicado para personas muy distantes que se mantienen a un nivel intelectual o espiritual.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de amar y ser amado: el ejercicio proporciona una ayuda considerable, al conocer la estima que nos tienen los demás.
- Necesidad de afirmación: el grupo asegura un apoyo importante para manifestar (o escuchar) sentimientos intensos, difíciles de comunicar.

- Necesidad de libertad y seguridad: comunicar así sentimientos que creemos peligrosos resulta más fácil de lo que uno puede imaginar. La libertad de expresión cara a cara da, paradójicamente, una mayor sensación de seguridad. Se cambian dudas por realidades.
- Sentimientos: su expresión aumenta con este ejercicio.

Número de personas: De cinco a quince.

Duración: De diez a treinta minutos.

Material: Ninguno.

Ejemplos vivos: Este juego de la verdad asusta a la mayoría de los participantes. Lo descubrí en circunstancias un tanto excepcionales. Hace unos años, me encontraba en Holanda formando parte de un grupo que dirigía un americano. En una sesión, el director se quedó desnudo y nos invitó a que hiciésemos lo mismo. Él primero, se colocó en el centro del círculo y le fue sugiriendo a cada uno que se acercase a él diciendo: «Me gusta tu frente y no me gusta tu vientre», sirviéndose del gesto y de la palabra. A mí, todo esto me parecía raro; pero me di cuenta de que mi miedo era mayor antes que durante el ejercicio: ver, que me vieran, tocar, que me tocasen perdía de repente todo su misterio. Era, hasta cierto punto, como si desde mi infancia se me hubiese enseñado a tener miedo a los fantasmas y, de golpe, me diese cuenta de que sólo existían en mi imaginación..., o más aún, en la de los que me habían hecho creer en ellos. Hasta el final de la reunión no fui consciente de que había algunos pechos que me gustaban y otros no. Sin habérmelo propuesto, había podido tocarlos y acariciarlos sin desagrado ni complejos. A partir de entonces, empecé a moverme desnudo desde mi habitación hasta el cuarto de

baño, sin ocultarme de los niños. ¡Demasiado tarde! Ya se habían acostumbrado a verme vestido. Estaban «educados». Han necesitado algunos años para desprenderse de lo que les había inculcado al ocultarme.

Hasta ahora, en los grupos que dirijo, no me atrevo a hacer este juego desnudo, pero recurro a veces a él sin proponer que se quiten la ropa: «Ahora, un ejercicio de encuentro. ¿Quién sale voluntario para presentarse ante los demás conmigo?».

Antes, cuando no tenía confianza en mí mismo, sentía miedo de que no saliese nadie. Los candidatos se hacían esperar siempre. Ahora, que estoy más seguro de mí mismo, no faltan los voluntarios, como si mi seguridad les diese a ellos confianza. Así, pues, tras unos momentos de duda, se lanza Tania. Estamos de pie en el centro del círculo. Yo la miro de arriba abajo: «Me gustan tu sonrisa y tus mejillas redondas —las acaricio— y no me gusta tu culo tan gordo —le doy un azote—». Después me mira ella, anda con rodeos, sonríe...: «Me gustan tu calva y tu barba». Le digo que las toque, pero no se atreve...; por fin las roza con la punta de los dedos... Insisto para que las acaricie... Las palpa entonces con las dos manos y con una amplia sonrisa. Está claro que le gusta. «Hace tiempo que tenía ganas de hacerlo», me confiesa. A continuación observa: «No veo nada que no me guste...», a lo que replico: «Sí, fíjate en mí con detalle... Da una vuelta alrededor de mí... Examíname de la cabeza a los pies, en conjunto y detalladamente... Venga... Adelante». Se va moviendo lentamente y me mira por todas partes... Por fin, dice: «No me gusta que tengas tanta barriga» y la mueve, haciéndola temblar. En otro tiempo, me hubiese molestado y me hubiese preguntado a dónde se iría a parar con este juego. Sin embargo, soy consciente de que si como demasiado, echo barriga. Estas opiniones

negativas me resultan incómodas al principio; pero, por lo menos, sé lo que no gusta de mi persona. Si coincide con mi opinión personal, puedo solucionarlo adelgazando, por ejemplo. Por otra parte, conozco, al mismo tiempo, lo que tengo que gusta a los demás...

Después de esta demostración, les digo a los participantes que nos imiten... Miguel, muy impulsivo, cambia rápidamente de compañero. Parece que tiene ansia, que quiere lograr enseguida resultados. A esta marcha, estoy seguro de que avanzará. Se junta con Tania. Tiene los ojos desorbitados, la cara roja, un tanto seria en principio y sonriente después: «No me gusta tu cintura, es un poco gruesa —y le roza la cintura con la punta de los dedos...—. Me gustan tus pechos», y los acaricia con delicadeza... Ella toma el relevo: «Me gusta tu pelo y tu barba, que rodea tu cara... —y la toca a manos llenas...—. No me gusta la rigidez de tu cuerpo»... y le da unos golpecitos en los hombros y la espalda... ¡Ufff! La emoción ha pasado... Se miran, pero a las manos, echan a reír y se abrazan... ¡Qué bueno es esto! Se abrazan otra vez y se lanzan los dos a su nueva aventura, buscando un nuevo compañero... Luciano sigue comedido y se junta con Tania: «Me gustan tus ojos y tus respingos burlones... —Duda un rato y, como una salida, dice—: No me gusta tu pañuelo». Son frecuentes reacciones así cuando se quiere salir del paso: se prefiere nombrar algún objeto, en lugar de menospreciar algún detalle particular de la persona. Luciano se comporta con prudencia, con una actitud defensiva, intelectual. Espero que cambie.

Bernadette se dirige a mí: «Me gusta tu mirada firme, abierta y franca —me acaricia los párpados— y detesto tu panza». Es verdad, estoy satisfecho de mi mirada desde que una vez, en Londres, en 1971, estando en un grupo, el director, que era americano, nos dijo que nos mirásemos

fijamente unos a otros durante veinte minutos varias veces. Resultó pesado, angustioso; pero no fue desagradable. Desde entonces, es cada vez más frecuente que me quede fijo mirando a alguien y me separe cuando me apetece. Antes, apartaba los ojos de mi interlocutor al cabo de tres o cinco segundos ¡porque no estaba bien! Ahora, incluso en la consulta, desde el primer momento escruto a mi interlocutor sin ningún problema. Cuando me imagino que no está cómodo, le pregunto: «¿Qué siente usted cuando lo observo o me observa usted?»; o le advierto: «Veo que no se encuentra usted bien al mirarnos. Le propongo que me mire en silencio durante treinta segundos y yo hago lo mismo. Después, comentamos nuestra experiencia. Comprobará que no es tan difícil como cree».

Al cabo de un cuarto de hora, se acaba el juego y todos vuelven a sentarse. Invito a los participantes a que comenten sus opiniones. Miguel ataca el primero: «Yo estoy muy contento con este ejercicio. Al empezar, lo captaba; pero he querido ir muy ligero. He practicado con muchas personas, hombres y mujeres, y me encuentro ahora mucho más relajado en mis contactos individuales». John confiesa: «Bernadette, me recuerdas a mi madre y no me encuentro bien contigo. Me doy cuenta de que todavía me queda camino por recorrer... Miguel, ha sido una satisfacción tener un intercambio contigo y creo que nos entenderemos muy bien... Luciano, tú me impones, me asustas todavía; pero me encuentro delante de ti mejor que hace un rato». Y Tania continúa: «Yo estoy muy satisfecha de todas mis experiencias. Tengo una gran necesidad de afecto y lo he encontrado en ti, Miguel. En el fondo, te tenía miedo». Entonces le sugiero: «¿Quieres mirar a Miguel? Dile una de estas dos afirmaciones: “Tengo miedo de ti”, o “Tengo miedo

a desearte...”». Aturdida, desorbita los ojos. Miguel también está sorprendido.

Al cabo de unos segundos, Tania confiesa: «...Sí..., es cierto, me da miedo de desearte». Lo normal es que cuando un hombre teme a una mujer suceda lo contrario, el deseo esta subyacente, bien sea deseando el otro para sí o como proyección personal sobre el otro. Parece que da miedo explicar esta realidad... Me van afluyendo recuerdos. En muchas ocasiones, cuando era joven y también en los últimos años, me emocionaba y sentía palpitaciones cuando veía una mujer. Estos sentimientos sólo desaparecían cuando me atrevía a decirlo o se esfumaba mi deseo. Esas palpitaciones del corazón que relacionamos con el placer en realidad son indicio de un miedo y un sufrimiento. Duran tanto tiempo como yo estoy inseguro de la reacción del otro o sigo temiendo a mis propios sentimientos. Desaparecen en el momento en que me siento seguro de que se corresponde a mi amor y volverán a aparecer cada vez que tema ser rechazado. Hasta hace muy poco no he logrado exponer mis deseos abiertamente delante de otra persona. Antes, sólo se los comunicaba a mi esposa. Mi educación religiosa me impedía manifestarlos sin haberlo recapacitado concienzudamente. Creía que eso era prudencia. Ahora, si me gusta una mujer, se lo digo, aunque ella no comparta ese atractivo. La situación es mucho más libre cuando los dos tienen completamente clara la opinión del otro y la suya propia.

d. Explorar la mano..., la cara...

Descripción: «Elegid un compañero con el que os compenetréis perfectamente... Sentaos cómodamente uno delante del otro. Decidid quién es el que da y quién es el que recibe en la primera parte del ejercicio... Miraos...

Cuando el receptor se encuentra perfectamente en contacto con el donante, cierra los ojos... En este instante, su compañero lo imita por un momento y empieza a explorar su mano... Sentid vuestro placer para dar y para recibir. Si eres el receptor, límitate simplemente a disfrutar, a sentir estas caricias, sin tener que corresponder... Muéstrate sensitivo... Continúa con este descubrimiento durante tres o cinco minutos... Ahora, invertid los papeles... Al cabo de este tiempo, empezad otra vez el ejercicio, siendo los dos, al mismo tiempo, donantes y receptores. Para terminar, expresaos únicamente con la mirada, durante uno o dos minutos, lo que sentís el uno por el otro... Después, comentadlo juntos... Finalmente, volved a vuestro sitio en el círculo y contadle vuestra experiencia al resto del grupo».

Variante: «De esta misma forma, podéis explorar la cara, el pie o todo el cuerpo del compañero. Para ello podéis usar no sólo los dedos, sino también la palma de la mano, los brazos, el pelo, la cara. Dad rienda suelta a vuestro deseo y vuestra fantasía del momento. Si vuestro compañero se molesta por alguno de vuestros gestos, depende de él y él es el que tiene que detener algunos movimientos o caricias que no esté dispuesto a aceptar. Respetad sus limitaciones».

Indicación principal:

- Contacto: es el contacto sensitivo por excelencia. Este contacto producirá unas sensaciones y el tipo de relaciones que éstas llevan consigo: agradecimiento, afecto, maternalismo, fuerza.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de amar y ser amado: este ejercicio permite un intercambio de cariño: dar (capacidad de

amar) y recibir (capacidad de ser amado) son experiencias que se sienten primero de forma aislada y después simultáneamente.

- Necesidad de libertad: es una ocasión de conocer la propia libertad eligiendo a un compañero a quien queremos y expresándole nuestros sentimientos mientras se desarrolla nuestra fantasía.
- Sensaciones: meditar sobre el propio cuerpo, saborear sus sensaciones, contemplar sus sentimientos, toda una cosecha para compartir cuando se valora.
- Introyección: recibir sin tener que dar nada a cambio es muy difícil, en especial para los que tienen introyectados mensajes como: «No seas egoísta. La felicidad está en dar. Haz felices a los demás (madre sacrificada)». El final del ejercicio es el momento oportuno para revisar en grupo estas prohibiciones.

Número de personas: dos como mínimo o en grupo de cuatro a treinta.

Duración: De cinco a diez minutos para exploración y de cinco a quince para comentarios.

Material: Ninguno.

e. Masaje-meditación

Descripción: Durante un periodo de quince a treinta minutos se da un masaje en una parte del cuerpo: la cara, un brazo, una pierna, la espalda... Un masaje lento, progresivo, centímetro a centímetro, sensitivo, primero superficial y después profundo y, sobre todo, meditativo. Ver el masaje de la espalda en el capítulo IV.

Indicación principal:

- Contacto: desde este punto de vista, se centra la atención en la capacidad de dar, de recibir, de disfrutar un placer y el gozo que lleva consigo una experiencia así entre dos personas.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de amar y ser amado: este ejercicio ofrece la oportunidad de establecer una intensa relación afectiva con un compañero elegido.
- Sensaciones, sentimientos: la atención se concentra entonces en la meditación física, la sensibilidad, la receptividad; en aprender a decir sí al cuerpo.
- Toma de conciencia corporal: la escuela ha educado nuestro espíritu y ha entrenado nuestro cuerpo para tener fuerza y habilidad, pero se ha olvidado de la sensibilidad. Para muchos participantes ésta es la primera vez que la sienten: «Vivo con más intensidad en mi cuerpo, desconocido hasta ahora».
- Introyección: reconocida al observar y discutir después las prohibiciones que se descubren con el masaje.
- Evitación: en una pareja, el temor sexual hace que se eviten. Entrenándose en un masaje progresivo de todo el cuerpo, excluyendo durante este periodo todo lo relacionado con el sexo, se pueden reducir los miedos y las prohibiciones.

Número de personas: Por parejas, en un grupo de seis a treinta.

Duración: De quince a treinta minutos si se trata de una parte del cuerpo, además de diez minutos de evaluación.

Material: Colchones o cojines, una toalla grande, talco o aceite mineral (puede ser perfumado), un fondo musical que induzca a la meditación (*Meditación Zen, Flauta india...*).

f. Presentación por el nombre

Descripción:

1. *Presentación simple:* «Presentaos diciendo cada uno vuestro nombre, vuestro estado civil, vuestra profesión, lo que os ha movido a venir al grupo... Por ejemplo: “Me llamo Jacques, estoy casado y tengo tres hijos. Me he quedado sin trabajo. Vengo aquí porque estoy deprimido”... Podéis hacer este ejercicio, uno tras otro, siguiendo el orden en que estáis sentados en el círculo o dejándolo al azar, con lo que podremos observar a los emprendedores, a los que se quedan a la expectativa y las reacciones que se producen en los momentos de silencio».

2. *Presentación «Gestalt»:* «Presentaos de una forma más personal y actualizada. Voy a empezar yo como ejemplo: “Soy Andrés. Tengo frío. En este momento me encuentro un poco en tensión por la prisa que he tenido que darme para preparar los últimos detalles y no me gusta estar así. Últimamente estoy satisfecho de mis contactos sociales; siento gran placer en vivir. Ahora, tengo ganas de conocerte a ti...” y señalad a alguien con la mirada. “...Yo soy Bernadette y...”. Lo importante es esa llamada personal dirigida a otro para que se revele: la afirmación “Soy Paul” y las vivencias del momento».

3. *Nombres en cadena:* «...Pronuncio mi nombre, Andrés, e invito a mi vecino de la izquierda a que lo repita y diga después el suyo: “Andrés, Bernadette”..., y así sucesivamente va diciendo cada uno los nombres de los anteriores y añade el suyo al final: “Andrés, Bernadefte, John,

Luden, Daniele, Jimmy, Tania, Karl, Denis, Michel, y yo, Juan”. Es un sistema excelente para memorizar todos los nombres».

4. *Nombre-pelota*: «Le lanzo una pelota o un cojín a Jimmy diciendo mi nombre con la entonación que me parezca bien. Él se queda con la pelota y lo repite con la misma entonación que yo he dado. Si no me satisface su interpretación, empiezo de nuevo... Después, él hace lo mismo dirigiéndose a Denise, y así sucesivamente. Podéis susurrar, cantar o gritar vuestro nombre».

5. *Nombre-paseo*: «...Levantaos... Caminad por la sala... Cuando os crucéis con alguien, decid vuestro nombre a vuestra manera, con una entonación, un gesto, algún detalle que manifieste vuestro sentimiento o vuestro deseo de ese momento. Vuestro compañero, a su vez, hace lo mismo... Después os separáis y os dirigís a otro... y así sucesivamente hasta concluir con todos los miembros del grupo».

6. *Nombre en el centro*: «...Cada uno, según le toca, se levanta y avanza al centro del grupo. Una vez ahí, pronuncia su nombre con toda la fantasía o seriedad que le parezca oportuno... Todo el grupo lo imita como un coro...».

7. *Presentación dos a dos paseando*: «...Pasead... Cuando os crucéis con alguien, decidle vuestro nombre y contéstadle, al mismo tiempo, lo que sentís por él: “Yo soy Bernadette. Me das miedo, por tu estatura”».

Variantes: Se pueden inventar infinidad de ellas.

Indicación principal:

— Contacto: el contacto más simple lo tenemos en las modalidades 1 y 3, mientras que el más personalizado está en la 2 y la 7.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: se satisface mejor siguiendo las modalidades 5 y 6.
- Fantasía y creatividad: en la número 4 se introduce en el grupo una componente lúdica.

Número de personas: A partir de cuatro o cinco. Si el grupo es muy numeroso, la modalidad más práctica es la 5.

Duración: De cinco a quince minutos.

Material: Una pelota o un cojín para la modalidad 4.

g. Otros ejercicios: Ver I, 1 a, b, 3, 4; II, 1 a, c, d; III, 2 c, 4 c, b, 5 b; IV, a; V, a.

III. LAS RESISTENCIAS

1. Introyección

a. El amo y el esclavo. Decir «no»

Descripción:

1. Amo-esclavo: Elegid un compañero y decidid de antemano cuál va a ser el amo y cuál el esclavo.

— primera etapa, dueño absoluto: el amo da las órdenes o indica las prohibiciones al esclavo. Éste las realiza de forma pasiva e inconsciente, como hacían los monjes en otro tiempo. Tiene una confianza ciega en su «señor». «¿No es tan sensato que sabe “lo que es bueno para mí”?».

— segunda etapa, esclavo dócil, pero reflexivo: el esclavo obedece siempre, pero se concede un momento para reflexionar sobre lo que siente a nivel físico, observando dónde y cuándo actúa con gusto o se resiste a obedecer. El dueño fija también su atención en lo que siente. Esta sumisión

se parece, en parte, a la disciplina del ejército: el subordinado debe observar un respeto exterior, aunque es libre para pensar lo que quiera.

— tercera etapa, esclavo liberado: el dueño da órdenes, ejerce un poder moral. El esclavo está atento a lo que se le dice. Si no está de acuerdo con ello, se resiste hasta donde le es posible. El dueño puede recurrir a su fuerza física para presionar. Esta situación es la que prevalece en la vida real y debería desarrollarse con prioridad en el grupo.

El que hace de amo es el responsable del tiempo empleado en cada etapa (de tres a cinco minutos). Después, invertid los papeles. Finalmente, discutid juntos vuestros descubrimientos, observaciones, sentimientos...

2. *Decir «NO»:*

— primera etapa, preparación uno a uno: «poneos de pie... Inclinaos y girad la cabeza en todas direcciones, respirad profundamente, moved los hombros, agitad los brazos, las manos, las rodillas, el tronco... Moved todo el cuerpo con gracia y energía... Después decid sencillamente “no”, de palabra... en voz baja... Subid el tono de la voz... Podéis ensayar ante un espejo... Seguid repitiendo esta negación solamente con movimientos de cabeza... Después, con la voz también... Continudad haciendo que intervengan los hombros, los brazos, las piernas y los pies, primero de forma aislada y después con la palabra (susurro o grito)... Por fin, todo vuestro cuerpo participa en la manifestación de vuestro rechazo, en silencio para empezar y finalmente como un eco de vuestra voz... No temáis demostrar todo vuestro vigor, aunque estéis en presencia de otros».

— segunda etapa, decir «no» a un compañero (por parejas): «Poneos uno frente a otro... Con la voz y el cuerpo entero decid “no” a vuestro compañero..., cada vez más

fuerte... Acercaos a él con brío, gritando, pero sin llegar a tocarlo. Seguid así los dos al mismo tiempo... Tratad de quedar por encima del otro, afirmando vuestra seguridad... Si queréis decir “sí”, hacedlo con la misma energía... Podéis cambiar de interlocutor... Intentad este diálogo con un hombre y después con una mujer. Observad vuestros sentimientos... Podéis captar los dos extremos de un tira y afloja violento cada vez que decís “sí” o “no”».

— tercera etapa, decir «no» en grupo: «Pasead por la habitación... Cada vez que os crucéis con alguien, decid “no” con toda vuestra fuerza y haced lo mismo con los compañeros sucesivos. O bien repartíos en dos círculos concéntricos quedando, por ejemplo, las mujeres en el interior dando vueltas hacia la derecha y los hombres en el exterior girando hacia la izquierda... Cuando os encontréis con un interlocutor de distinto sexo, la primera vez, decidle “no” si eres mujer y “sí” si eres hombre... A continuación, invertid los papeles... Finalmente, decid libremente “sí” o “no”, según lo que sintáis en ese momento».

Indicación principal:

— Introyección: con este ejercicio se puede llamar la atención de los participantes sobre la forma en que se les han introyectado las órdenes, las obligaciones y la autoridad: «¿Cómo te sientes?, ¿sometido?, ¿indiferente?, ¿rebelde?, ¿libre? ¿Y en las diversas ocasiones de la vida: escuela, ambiente profesional, matrimonio, relaciones con los padres, con los hijos, con los amigos?».

Indicaciones secundarias:

— Necesidad de afirmación y de autonomía: afirmación brutal y a veces arbitraria del «no».

- Necesidad de seguridad: decir «no» a una persona importante del grupo reduce el miedo y hace que aumente la sensación de seguridad en sí mismo.
- Necesidad de libertad: se puede estimular con la etapa del esclavo libre.
- Toma de conciencia: conocer el propio grado de sumisión, rebeldía o autonomía departiendo con los demás después de la experiencia emocional del juego.
- Energización: se estimula mucho en el segundo ejercicio: decir «no».
- Proyección: ver los temores introyectados que se proyectan sobre otros miembros del grupo, haciendo destacar en el momento de la evaluación su alcance específico: «Tengo miedo de ti, Pedro. Lo que piensas de mí es...».

Número de personas: De dos a treinta.

Duración: Treinta minutos para el primer ejercicio y una hora para el segundo.

Material: Ninguno.

b. Hay que... Tengo que...

Descripción: «Poneos cara a cara con vuestro compañero y entrad en contacto con él por la mirada o el tacto... Decid ahora todos los “hay que” o los “tengo que” que se os han inculcado y comunicad vuestros sentimientos actuales respecto a ellos. Él, por su parte, se limita a escuchar, sin intervenir... Si estás sólo, coge una hoja de papel y haz dos listas como las siguientes:

A LA IZQUIERDA

Hay que...

Siempre se me ha dicho que...

A LA DERECHA

Quiero, no quiero...

Ahora, pienso que...

Mi religión me ha dicho que...	Ahora, veo que...
Mis padres me han dicho que...	Es cierto, es falso...
Mis profesores me han dicho que...	etc.

»Sed concretos a veces. Por ejemplo: “Cuando tenía cuatro años mi madre me dio una paliza porque no saludaba a los que venían a casa... Ahora pienso que aquello me perjudicó y dejo a mis hijos que saluden o no según ellos quieran”... Seguid así durante veinte minutos... Después, cambiad los papeles... Discutid por parejas, con vuestro cónyuge, vuestro amigo, vuestro terapeuta. Abordad así todas las creencias que habéis recibido y colocaos ante ellas en vuestra situación actual: Dios, la muerte, la vida, el amor, la educación, el conformismo... Para llenar la segunda columna, no tengáis miedo de afrontar abiertamente vuestras dudas, vuestros temores, vuestras vacilaciones, como: “A veces, cuando me doy cuenta de las injusticias de que soy víctima, me pregunto si hay Dios”, o “Mi esposa no es feliz conmigo en algunas ocasiones y, sin embargo, necesito su fidelidad para sentirme seguro”, o “Hay veces que me pregunto por qué siento esa necesidad de creer en el más allá”, o “El amor del prójimo... sí, muy bonito!..., pero ya me ha destrozado bastante. Prolongad vuestro registro, explorando con sinceridad vuestros sentimientos y convicciones actuales. Si se os ocurre otro punto de vista, sois vosotros los que tenéis que decidir, pero siempre con la mayor claridad. Concentrad vuestra atención en el resurgir de posibles alternativas».

Indicación principal:

- Introyección: exponer las propias dudas, sin inculparse ni justificarse, ante alguien que hace lo mismo sin defensas, que escucha sin pretender convertirnos

y que, de esta forma, nos da su apoyo, ayuda a distinguir y diferenciar los valores de importación (introyectados) de los propios integrados.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación y de autonomía: la autonomía aumenta cuando disminuye la introyección.
- Toma de conciencia: según avanza el proceso de cambio de la dependencia (introyección) a la autonomía.

Número de personas: Solo o por parejas, en grupos de cuatro a treinta.

Duración: Unos veinte minutos cada vez.

Material: Si se está solo, papel y lapicero.

c. Otros ejercicios: I, 1 c, 3, 5; II, 5 d, e; III, 2 a, 5 a, b; IV, a.

2. Proyección

a. Completar frases

Descripción: «Este juego es terrible y a veces cruel. Elegid un compañero, hombre o mujer. Entrad en contacto con él, primero por la mirada y después por el tacto. Decidid quién es el que habla y quién es el que escucha. El último se abstiene de todo juicio, aprobación o reprobación, respuesta o discusión. El que habla empieza con las frases que hay aquí debajo, completándolas sin pensarlo mucho. Las repite varias veces. Después se invierten las posiciones (cinco minutos cada vez como máximo). Finalmente, comentad vuestras vivencias, lo que habéis

descubierto de vosotros mismos. Confesad sinceramente al otro lo que no os habéis atrevido a decirle durante el ejercicio. Por ejemplo: “Lo que me da miedo de hacer en el grupo es...” y “Si me conocieses de verdad, sabrías que...”. Seguidamente, dirigíos a otro interlocutor, al que más temáis aquí, y continuad con él diciéndole: “Si fueses mi padre...” o “Si fueses el que dirige, pensarías de mí que...”. Cambiad otra vez, dando prioridad a alguien que os atrae de forma especial y seguid con vuestras confidencias: “La imagen que tú te haces de mi cuerpo es...”, “Si me conocieses en el aspecto sexual, sabrías que... “Si no te tuviese miedo, te diría... “Lo que tú piensas de mí es...”».

Después de dejar un momento para cada frase, el director del grupo propone: «Ahora, decid con sinceridad a vuestro compañero lo que no os habéis atrevido a revelar-le... Para terminar, sentaos en círculo y comunicadle al grupo el resultado de vuestra experiencia».

Indicación principal:

- Proyección: si vuestro objetivo principal es actualizar y reducir las proyecciones, podéis proponer a los participantes que quieran hacerlo que se coloquen en medio del grupo con el compañero que elijan. Él completa las frases anteriores y su interlocutor añade la verdadera idea que él tiene, especialmente sobre las últimas afirmaciones. Al final, todo el grupo comenta sus opiniones.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: con el estímulo que produce confrontar las opiniones propias con las de los miembros de mayor ascendencia en el grupo.

- Acción: forzada y mantenida por el animador en la afirmación de puntos de vista «secretos».
- Introyección: lo que ahora se proyecta sobre otro generalmente se nos ha introyectado con anterioridad. Para tener claro este proceso, podéis fijaros en una sola persona, ayudándole a distinguir entre los valores recibidos y los descubiertos por su propia experiencia.
- Evitación: el director ayuda a determinarlas, insistiendo al final de cada frase: «Decid sinceramente lo que no os habéis atrevido a decir a vuestro compañero». Es el momento más tenso del juego.

Número de personas: De seis a quince.

Duración: De treinta a sesenta minutos.

Material: Ninguno.

b. Las polaridades: Soy... No soy...

Descripción:

— *primera parte:* «Durante diez minutos, solo y en silencio, ve escribiendo en una hoja, a dos columnas: “Yo soy...” y “Yo no soy...”. Por ejemplo:

YO SOY	YO NO SOY
un hombre	débil
fuerte	rígido
afectuoso...	un robot...

»No hay necesidad de que las dos listas guarden relación palabra a palabra. Pueden tener sustantivos (un hombre, un homosexual...) y adjetivos (fuerte, débil, rico...).

— *segunda parte*: «Adjudicarnos a nosotros mismos la lista “Yo no soy”».

»Repasad la columna “Yo no soy...”, afirmando: “Yo soy...”. De esta manera la adaptáis a vosotros mismos en forma positiva, por lo menos en parte. Así: “Yo no soy débil” se convierte en: “Yo soy débil” y la repetís cinco o diez veces, mirando a vuestros compañeros. Después volvéis a decirla preguntándoos: “¿En qué lo soy?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿con quién?”. Evitad, ante todo, ser demasiado reflexivos. Efectivamente, si yo pienso en concretar: “Yo no soy débil”, es porque la debilidad me afecta, me asusta, me irrita... Intentar reconocer lo que hay de debilidad en vosotros es aceptaros así. Podréis terminar diciendo: “Yo soy débil y eso es normal”. Esto se hace para descubrir la culpa de que nos acusamos y que nos deprime al inculparnos... Los demás siguen vuestra evolución y comentan sus opiniones: están o no están de acuerdo, se dan cuenta de lo convencido que estás de tus palabras... Podéis hacer este ejercicio por turno, durante quince minutos, ante uno o dos compañeros».

— *tercera parte*: evaluación de la segunda parte. «Discutid juntos vuestra experiencia: “¿Qué he sentido durante este análisis?”, “¿Qué he notado en el otro?”, “¿En qué he reconocido en mí o en el otro lo que dice él o su contrario?”».

— *cuarta parte*: adjudicarnos a nosotros mismos la lista “Yo soy...”.

«Cambiad cada frase afirmativa por su contraria negativa. Por ejemplo: “Yo soy cariñoso” se cambia por “Yo soy esquivo”. Especificad en qué circunstancias sucede así. Esto os ayudará a aceptar esta característica que tenéis en algunas ocasiones y considerarlas relativas, sin que os sintáis culpables».

— *quinta parte:* evaluación de la cuarta parte.

Variante: Dos listas: «Yo soy...» y «Tú eres...», igual que en el ejercicio de confluencia; pero aquí hay que adjudicarse lo que se atribuye a otro. De esta forma, «Yo soy un hombre y tú eres una mujer» se convierte al profundizar en «Lo que yo tengo de femenino es...».

Indicación principal:

— Proyección y adjudicación: lo que se observa en este ejercicio, sobre todo, es la integración de sentimientos opuestos.

Indicación secundaria:

— Necesidad de afirmación: se estimula en la fase en que se afirma de forma convincente: «Yo soy...», «Yo no soy...».

Número de personas: Dos o tres o en grupo, dividido en subgrupos de tres. La tercera persona observa la relación que hay entre las dos primeras.

Duración: Una hora.

Material: Papel y lapicero.

c. Me imagino que tú...

Descripción: «Levantaos... Pasead por la habitación... Elegid dos o tres compañeros, mejor si son personas a las que conocéis poco o nada... Observad si, a partir de este momento, tomáis la iniciativa o se la dejáis a los demás... Cuando seáis tres, sentaos en cualquier lugar de la habitación... Decidid quién hace de número uno, de número dos y de número tres. El número tres coge un papel y lapicero para tomar nota de lo que oiga y observe en los otros dos. Los otros dos se ponen cara a cara: el primero escucha y el

segundo habla.... Decidle al otro lo que os imagináis de él, que puede ser cierto total o parcialmente o puede parecerle completamente extraño. Sed todo lo concretos que podáis. Por ejemplo: “Me imagino que te gusta la música clásica”, “Me imagino que te gusta la danza”, “Supongo que eres hija única”, “Supongo que tienes veinte años” o “Me parece que te gusta mi compañía”... Adelante... Manifestad todo lo que os venga a la mente... Empezad con frases como: “Lo que piensas de mí es que...”. Durante este rato, el observador escribe y el otro escucha. Después podrán concretar: “Esto es justo y esto no”. Mientras habláis, observad bien a vuestro compañero, cada uno de sus gestos, detalladamente, de arriba abajo, tanto en superficie como en profundidad. Examinadlo con toda libertad, como si fuese una estatua. Podéis imaginar el carácter que tiene, si se siente a gusto en su cuerpo, si está casado, prometido, si es activo, pasivo, si le gusta el cine o el teatro...

»Al terminar, el observador repite todas las frases que ha oído (proyección) y el que escucha (número uno) da su opinión, sus sentimientos... El número tres, por fin, dice lo que ha observado en la relación establecida entre los dos interlocutores: ¿logran conectar entre sí con frecuencia o en pocas ocasiones?, ¿qué es lo que tratan de evitar?, etc.

»En una segunda etapa, se repite el mismo ejercicio, pero en esta ocasión el número dos escucha lo que dice el número tres mientras observa el número uno.

»En la tercera y última vez, el número tres escucha al número uno y el número dos anota lo que va sucediendo».

Indicación principal:

— Proyección: bajo este punto de vista, el que habla, después de haber observado sus proyecciones, puede

adjudicárselas: «Eso evoca en mí...». Por ejemplo: «Tu mirada autoritaria me recuerda a mi padre». Adjudicarse lo que se proyecta es un buen medio de reducir la proyección, tomar conciencia de ella y conocer de dónde viene.

Indicaciones secundarias:

- Contacto: en este caso, el observador destaca los puntos de coincidencia entre lo que imagina uno y lo que realmente es el otro. La coincidencia es mayor si uno tiene clarividencia y el otro es «visible», es decir, está sin defensas.
- Sensaciones, sentimientos: se puede completar la frase: «Me imagino que tú...» con la proposición «...y eso me...», invitando con ello al compañero a que observe el sentimiento inducido por esta proyección. Finalmente, después de esta toma de conciencia, el sujeto puede adueñarse de su proyección. Por ejemplo: «Me imagino que tú me odias y eso me entristece».

Número de personas: De tres a quince, en subgrupos de tres.

Duración: De treinta a cuarenta y cinco minutos.

Material: Papel y lapicero.

3. Retroflexión

a. Frases que empiezan por «Yo me...»

Descripción: «Durante quince minutos, va escribiendo cada uno en una hoja grande lo que se dice y se hace a sí mismo. Por ejemplo: “Me muerdo los labios. Pienso mucho

en mis proyectos, en vez de actuar. Me hundo en los cojines. Me muerdo las uñas. Me aburro en las conferencias. Me echo en cara que hago que me critiquen los demás. No me dejo vivir...”. Después, durante el cuarto de hora siguiente, paseáis por la habitación y enseñáis vuestra lista a los demás al mismo tiempo que vais viendo la de ellos... Guardad silencio... Sentaos después en círculo y, si os apetece, habláis con toda libertad de vuestras retroflexiones, completándolas así: “Me muerdo los labios cuando... se me mira... en lugar de responder directamente...”. Es una ocasión de conocer qué es lo que tiene su origen en la retroflexión y qué es lo que no lo tiene».

Indicación principal:

- Retroflexión: este ejercicio permite que cada uno medite en sus propias retroflexiones, comprenda lo que significa para él cada una al ver las de los demás y reflexione sobre las necesidades o tendencias que nos imponen, respondiendo: «Yo me... en lugar de...».

Indicación secundaria:

- Necesidad de afirmación: atreverse a decir cómo nos ponemos trabas para vivir bien y ver cómo los demás lo confiesen por su parte ayuda a disculpar y a reducir el secreto, base de la neurosis.

Número de personas: De cuatro a veinte.

Duración: De treinta a sesenta minutos.

Material: Una hoja de papel y un lapicero por persona.

b. Otros ejercicios: Ver I,1 d.

4. Evitación

a. Te evito

Descripción y reacciones de un grupo: «Este ejercicio está inspirado en una meditación hindú. Para ser feliz, hay que tener un equilibrio entre nosotros mismos y el mundo exterior. Si te concedes demasiada importancia (“Primero yo... y después los demás”), tarde o temprano corres el riesgo de verte aislado o de ser el blanco de las reacciones agresivas de los demás. En cambio, si concedes mucha importancia a los que te rodean (“Primero usted, señor, por favor”, primero los demás, la madre que se sacrifica por sus hijos, la esposa que se entrega, “Quiero hacer felices a los demás, olvidándome de mis necesidades”), adoptas una posición de salvador y, en último caso, de víctima. Para comprobar si ocupáis el centro de estas dos actitudes extremas, podéis fijaros en las personas con quienes tenéis una relación cercana: vuestra familia, vuestros compañeros de trabajo, vuestros amigos... y, en nuestro caso, los compañeros del grupo.

»Ahora, os invito a que destaquéis vuestro “yo”, sentándoos cómodamente con los ojos cerrados. Durante un cuarto de hora pronunciad vuestro nombre de todas las formas posibles e imaginables y escuchad vuestro mismo eco. ¿Qué es lo que sentís en vuestra persona al ser llamados por vosotros mismos?».

Las *Cuatro estaciones* de Vivaldi llenan el aire con sus cálidas notas. Nadie habla. Todos se echan o se reclinan. Todos esperan que empiecen los demás.

Al cabo de cinco minutos, empiezo: «Adelante... Observad si afirmáis vuestro yo pronunciando vuestro nombre o si os parapetáis tras los demás y calláis».

Miguel se lanza lleno de valor. Después, Luciano, Bernadette..., sobre todo, los hombres. Las mujeres parecen más tímidas. Reproducen aquí los privilegios masculinos de la sociedad, aunque sean muy sensibles a este problema... Es desagradable gritar así el propio nombre a los cuatro vientos... La mayoría escucha, pendientes de los demás, en lugar de ellos mismos; pero al cabo de un rato, casi todos están ya en acción. Les sugiero que remachen su afirmación con diversas actitudes, posiciones... Miguel hace el trípode, Luciano se vuelve hacia la pared, Bernadette se lleva la mano a la boca junto a la oreja de su vecino... Se mezclan los nombres. John grita con toda su fuerza y me sobresalta. Al verlos a todos así de despreocupados, me acuerdo de mis meditaciones en el colegio: estábamos todos arrodillados en línea, uniformados, reflexionando sobre la naturaleza de Dios; pero no sobre lo que pensábamos nosotros, sino sobre las opiniones que se pretendía que aceptásemos.

Aquí parecían mucho más felices...

Al cabo de un cuarto de hora, les digo que abran los ojos y se miren el uno al otro, por lo menos los que han estado en contacto, a no ser que no se hayan atrevido a hacerlo. «Dad una vuelta al grupo y fijaos en quién evitáis y por qué. ¿Cómo es que os sentís apartado o próximo a cualquiera de los demás ahora?... Examinad, pues, vuestras relaciones personales».

¿Qué hay en el fondo de estas cabezas que están tan atentas? Sus miradas escrutan. Todos están sentados de forma que puedan observar a los demás. Y, de nuevo, me viene a la memoria el recuerdo del fervor de adolescente, contemplación discordante en la que me daba la impresión de estar en las nubes, de meditar sobre el Cielo, el Espíritu Santo o, para ser exactos, sobre lo que se me había dicho... Aquí, los participantes se basan en sí mismos, en los demás,

en elementos mucho más reales y tangibles, influidos, como mucho, por mis prejuicios...

Leo una tremenda inquietud en la cara de Denise. Baja los párpados. Danielle estalla en sollozos, John lleva el compás con el pie... Se sigue oyendo a Vivaldi... Karl sonríe...

«Ahora, reuníos con cada uno de los compañeros de quienes habéis huido, con cada persona que sea importante para vosotros. Siempre llega un momento en que os escondéis hasta de los más allegados, con quienes os encontráis a gusto generalmente. Escoged a los que tengan más influencia en vosotros, bien sea positiva o negativa...»

Se van marcando rápidamente las relaciones. Miguel se dirige a Danielle, que esta vez sonríe tranquila. Este ambiente evoca el de un mercado, donde cada uno ofrece su mercancía: mucha animación y continuas transacciones. Sentados en el suelo, de pie o arrodillados, se establecen contactos corporales cogiéndose de las manos, abrazándose, acariciándose la cara... Luciano permanece intelectual. No hay duda de que hace un gran esfuerzo. En parte lo logra, pero está muy ocupado en determinar en su fuero interno lo que piensa, más que lo que siente... La sonrisa de Bernadette es luminosa...

Indicación principal:

- Evitar el contacto: cuando los participantes están aislados o desconfían, este ejercicio, especialmente en su segunda parte, facilita mucho la toma de contacto... Decir abiertamente lo que evitamos de los demás ayuda a reducir el miedo que les tenemos.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: el primer efecto de esta meditación es asombroso. Pronunciar uno su propio nombre en voz alta es una movilización de energía. Si la afirmación es el objetivo principal, podéis hacer que los participantes se junten y vayan diciendo su nombre murmurando o gritando.
- Contacto: consigo mismo (oír mi nombre produce una emoción, como si alguien me llamase) y con los demás (el miedo al contacto es menor).

Número de personas: De seis a veinte.

Duración: Cuarenta y cinco minutos.

Material: Ninguno.

b. ¿Cómo es que estamos juntos?

Descripción: «Juntaos en grupos de tres. Elegid compañeros con quienes os sintáis a gusto... Este ejercicio os debe permitir conocer si vuestro contacto es bueno, satisfactorio, o si lo evitáis, aunque las condiciones sean favorables... Empecemos... Levantaos... Formad los grupos de tres... Ahora, sentaos... Adjudicaos los números uno, dos y tres... Los números uno y dos se ponen cara a cara... Estableced contacto con la mirada o incluso tocándoos (dándoos la mano, etc.)... El número tres observa: ¿se compenetran los dos interlocutores?, ¿se miran, por lo menos de vez en cuando?, ¿el número dos escucha con atención?, ¿el número uno se expresa con la palabra “yo”, más propicia a la comunicación que “nosotros”, que impersonaliza la relación?, ¿le habla al otro en segunda persona?, ¿el número dos está siempre más pendiente de sus preguntas que de las respuestas del otro?, ¿se ríen los dos protagonistas?, ¿se ríen los dos juntos o es uno el que se ríe del otro?

»El contacto es más fácil y directo cuando comunicáis vuestras sensaciones, vuestros sentimientos (lo que siento), en lugar de vuestros pensamientos (lo que pienso). También tiene más vida cuando os expresáis en términos de “aquí y ahora”, quedando absortos en el presente, en vez de desperdiciarlo haciendo referencia a otro lugar del pasado o del futuro. Será más denso si, en lugar de generalizar, habláis de algo concreto; si compartís vuestra opinión en vez de hacer preguntas, excepto la que inicia el encuentro.

»La primera vez, el número uno le pregunta al número dos: “¿Cómo es que estamos juntos?”. Comentadlo durante cinco minutos... Después, invertid los papeles: es al número dos al que le toca contestar a la misma pregunta. Al terminar esta parte, el número tres dice lo que ha observado en el contacto de sus dos compañeros: ¿qué han evitado?, ¿en qué momento?, ¿cómo?, ¿con la mirada, con su forma de hablar, etc.? Sacad a relucir tanto los aspectos positivos como los negativos.

»Ahora hay que empezar de nuevo, pero son los números dos y tres los que están bajo la mirada vigilante del número uno.

»Para terminar, se hace lo mismo, pero los que intercambian opiniones son el número uno y el tres, mientras el dos los observa.

»Acabada esta última etapa, volved al sitio que teníais en el círculo y comentad vuestra experiencia con el resto de los miembros del grupo».

Indicación principal:

- Evitación: para que pueda aparecer la evitación, estad atentos a todos los mecanismos de contacto.

Indicación secundaria:

— Contacto: fijaos bien en los principales puntos de contacto: mirada, voz, lenguaje, tacto, autenticidad, etc.

Número de personas: Subgrupos de tres en un grupo de tres a quince.

Duración: De treinta a cuarenta y cinco minutos.

Material: Papel y lapicero para el observador.

c. Otros ejercicios: Ver I, 1 c, d, 3; II, 1 b, 2 c, 5 a, e; III, 2 a.

5. Confluencia

a. Yo y mis cosas

Descripción: «Haced un gráfico con diversos aspectos de vuestra personalidad (puede tomarse como ejemplo los círculos que hay dentro del cuadrado de la página 346):

— P o M: Yo como padre o madre (importancia que doy a mis hijos).

— Pr: Yo en mi profesión.

— H: Yo como hijo o hija (importancia que doy a mis padres).

— A: Yo como amigo o amiga.

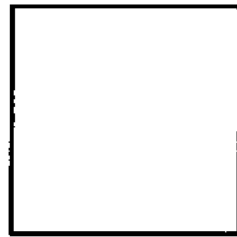
— X: Yo como persona (poned la inicial del nombre) (ése soy yo con independencia de todo lo demás).

— E: Yo como esposo(a) (importancia que doy a mi cónyuge).

— ?: Yo en cualquier otra dimensión.

«Para empezar, haced un esquema indicando cómo os veis en este momento. Para ello, representad cada peculiaridad de vuestra personalidad con un círculo cuyo tamaño

y posición en la hoja dependerá de vuestra percepción actual: la primacía que deis a ese parámetro... Por tanto, habrá círculos grandes, pequeños, unos estarán en los bordes, otros en el centro, otros se superpondrán... Cuando hayáis terminado, miradlo y examínadlo con atención. ¿Os resulta satisfactorio?, ¿desproporcionado?, ¿a qué nivel?, ¿qué queréis cambiar?



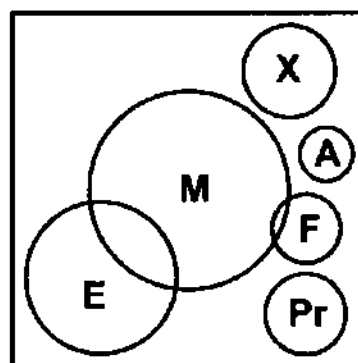
»El segundo paso es trazar vuestra trayectoria a lo largo del tiempo, para lo que se hacen tres bocetos: el del ayer, anterior a vuestra investigación actual, sacado de lo que querían que fueseis (familia, padres, educación, religión, cónyuge, hijos, amigos...); el del hoy y el del mañana, que indican el modo de vida que deseáis, teniendo en cuenta las cosas que queréis modificar; debajo, si lo deseáis, podéis representar a vuestro cónyuge, tal como lo consideráis ahora, observando si hay una correspondencia entre vosotros o si sois muy distintos. Por ejemplo, es difícil que haya armonía si vuestro centro sois vosotros como esposo y, en cambio, lo que prevalece en vuestro cónyuge es su yo como persona. Una situación que es generalmente más satisfactoria es la que pone en el centro al “yo” como persona, mientras los demás círculos coinciden con mis circunstancias: yo y mi relación con otros más pequeños que gravitan alrededor de mí. Los que tienen un yo débil se hunden cuando se casan los hijos, se jubilan o se muere el cónyuge.

»Enseñad vuestro esquema a otro y pedid que os diga cómo os ve. Comparad opiniones, discutid, reflexionad. Si

hay diferencia entre vuestro diagrama y el suyo es porque no sois muy transparentes para él o no veis claramente cómo sois. En cambio, si los dos dibujos son muy parecidos, es posible que tengáis una relación simpática con vuestro interlocutor. Anotad vuestras observaciones y hablad de ellas con el grupo o en una consulta individual».



Ejemplo: Una madre que se sacrifica por su familia.



Indicación principal:

- Confluencia o simbiosis: este ejercicio está indicado para una persona que se recluye en sus funciones, se sacrifica sin darse cuenta, vive para los demás, en simbiosis.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación y de autonomía: se estimula más si la persona puede darse cuenta de su grado de abnegación. Es el momento de preguntarle qué es lo que quiere cambiar (cuadrado de la derecha) y cómo piensa conseguirlo.
- Introyección: la confluencia es importante cuando responde a un largo condicionamiento: «Sé un buen marido, una madre sacrificada por sus hijos. No seas egoísta». Este ejercicio hace que destaquen las introyecciones. Podéis hacer que alguien se dirija a un cojín que representa al que le ha inducido la introyección: «Siempre me has dicho que..., pero ahora pienso que... o decido que...».

Número de personas: Una sola, dos o ante todo el grupo.

Duración: De quince a treinta minutos.

Material: Papel y lapicero.

b. Yo soy... Tú eres...

Descripción: «Poneos frente al compañero que elijáis... Entrad en contacto con él por la mirada o por el tacto... Decid frases que indiquen las similitudes y las diferencias que hay entre vosotros: “Yo soy... Tú eres...”. Por ejemplo: “Yo soy alto y tú eres bajo”, “Yo soy débil y a ti te veo fuerte”, “Yo soy creyente y tú no eres creyente”, “A mí me gusta la naturaleza y pienso que a ti también”, “Yo creo que hay Dios y supongo que tú dudas de ello”, “Te tengo miedo y tú no pareces temerme”.

»Aprended así a distinguir vuestras propias creencias u opiniones de las de los que os rodean, de vuestro interlocutor en este caso... Si no tienes seguridad en ti mismo, corres el riesgo de sentirte incómodo con las disparidades o

atraído por las similitudes, con peligro de que se cree una simbiosis o confluencia (“Podemos estar juntos. Nos parecemos mucho. Siempre de acuerdo”). Así, pues, para realizar la autonomía hay que fijarse en las diferencias (“Te gustan las caricias y a mí me dan miedo...”), añadiendo: “...admito esta diferencia”.

»Si estás solo, imagínate a un compañero y escribe las frases en un papel. Discútelas después con un amigo o con el terapeuta».

La persona que introyecta mucho tiene tendencia a minimizar las diferencias entre lo que cree y lo que quiere en realidad, neutralizando con ello su propia experiencia.

La introyección es mucho más tenaz si tienes tendencia a creer, sin analizarlo, todo lo que ves, lees u oyes o a idolatrar a alguien. La agresividad y la capacidad para decir «no» son necesarias para evitar un estancamiento prolongado en la posición de introyección. A veces se necesita una rebelión para acabar con ella. Cuando se pretende crear una existencia propia, hace que se restablezca la propia responsabilidad. En la diferencia puede haber armonía.

Indicación principal:

- Confluencia o simbiosis: buscad todas las divergencias y, para lograr progresivamente un bienestar con vuestro compañero, terminad siempre diciendo: «Así estoy bien».

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación y autonomía: para ello, reforzad la afirmación de lo que sois ante el otro.
- Contacto: para ello, fijaos en las semejanzas y decid lo que sentís ante lo que vais comprobando.

- Introyección: indagad en vuestro pasado de dónde os viene esta tendencia a buscar demasiadas similitudes y reducir las discrepancias; a qué persona influyente de vuestra infancia sentís necesidad de pareceros; qué riesgo correríais en caso de distinguiros.

Número de personas: De dos a quince.

Duración: Treinta minutos.

Material: Ninguno.

- c. Otros ejercicios: Ver I, 3; II, 2 a.

IV. Fantasía, creatividad

a. Expresión corporal

Descripción: Se puede ver una forma de expresión corporal en el capítulo cuarto. Progresión del interior hacia el mundo exterior. Al principio, con los ojos cerrados, centráos en el propio cuerpo, sus sensaciones, sus sentimientos; después, el contacto con la materia que nos rodea, la música, el ritmo y, por último, los demás.

Indicación principal:

- Fantasía, creatividad: este ejercicio es especialmente permisivo, lo que quiere decir que favorece la expresión total, expansiva, explosiva de la propia imaginación, de la risa y de la creatividad entre los participantes.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de libertad, estimulada en las personas que inhiben sus manifestaciones espontáneas. Les

favorece mucho comentar en el momento de la evaluación lo que han descubierto.

- Contacto, sin parapetos, con uno mismo, sus propias necesidades y sentimientos, y con los demás.
- Introyección: este ejercicio permite explorar la distancia que hay entre mi fantasía interior y sus manifestaciones: dónde están los obstáculos, qué o quiénes los constituyen, si son los demás o soy yo, cuáles son mis posibilidades, mis límites.
- Proyección: aquí tenéis la oportunidad de comparar las limitaciones, cuya causa atribuís a los demás (el «qué dirán» de los demás, aquí y ahora), con la opinión verdadera que tienen.

Número de personas: De cinco a veinte.

Duración: De treinta a sesenta minutos.

Material: Fondo musical, lento al principio (*Flauta de Pan*, Saint Preux...); después, más movido (Jean-Michel Jarre, *Flauta india*, ritmos africanos...). Evitad melodías o ritmos conocidos, que pueden inducirnos a pasos aprendidos previamente (rock, samba...).

b. Escultura de grupo

Descripción: «Todos vosotros tendréis ocasión de realizar esta escultura por turno... Colocad todas las sillas y cojines en las paredes y formad un círculo amplio... El que hace el ejercicio se pasea por la sala y busca el sitio donde mejor se encuentre. Lo más normal es que se coloque en el centro, porque toda persona suele encontrarse en el centro de sus preocupaciones, piensa sobre todo en sí misma, en sus propias reacciones. Sin embargo, algunas veces se encuentra mejor apartado de los demás... Allí puede sentarse, echarse, quedarse de pie, subirse a una silla o a una

mesa, adoptando la posición que mejor encaje con su punto de vista... Observa durante un momento lo que siente en ese sitio... Después, en silencio, va a buscar a cada uno de los demás participantes y les asigna un lugar, más o menos distante de donde él está, de cara, de perfil, de espalda, sentado, de pie, echado...

»Cuando ha terminado, explica por qué lo ha hecho así: por qué está Pedro cerca y Pablo lejos... Finalmente, cada uno manifiesta lo que piensa. ¿Estáis de acuerdo con la posición que se os ha indicado? Comentad con el protagonista la forma en que pensáis que él os ha considerado... Ahora, le toca a otro organizar la escultura de grupo...».

Se puede aplicar el mismo esquema a una clase, a una familia. Esto nos puede llevar a una discusión que nos permita conocer las relaciones interpersonales dentro del grupo: quién domina, quién es activo o pasivo, quién admite la opinión de los demás y la tiene en cuenta, quién se abruma, quién actúa como un padre, quién razona demasiado, quién se expresa al nivel de su Niño, quién es sumiso, rebelde, natural, quién se comporta como un buldozer, un san Bernardo, un mártir, un samaritano, quién da su opinión...

Indicación principal:

- Fantasía, creatividad: este es uno de los varios juegos que permiten darse cuenta de las relaciones entre los participantes.

Indicaciones secundarias:

- Necesidad de afirmación: sobre todo para el que hace de protagonista.
- Toma de conciencia de cómo nos consideran los demás: ¿me veo a mí mismo o estoy ciego? ¿Pueden verme los demás o les resulto invisible?

Número de personas: De seis a veinte.

Duración: De diez a veinte minutos por escultura.

Material: Ninguno.

c. Otros ejercicios: Ver I, 4; II, 5.

Capítulo octavo

LA GESTALT, CONTINUACION DEL PSICOANÁLISIS

Como antiguo analista que se ha hecho gestaltista, me parece interesante comparar el psicoanálisis con la Gestalterapia. Los dos métodos se complementan, siendo el segundo hijo del primero. He vivido ambas situaciones, bien como cliente durante mi formación o como terapeuta.

Aquí voy a tratar sólo los puntos que más han llamado mi atención: no es un cuadro exhaustivo ni científico. Usaré a veces definiciones de la literatura científica y, en otras ocasiones, las de mi experiencia personal.

A mi modo de ver, la mayor diferencia radica en que el psicoanálisis busca un diagnóstico, mientras que la Gestalt es su complemento terapéutico. El psicoanálisis se centra en el conocimiento de la transferencia y la comprensión del pasado. En cuanto a la Gestalt, examinando siempre la transferencia, la pone ante una situación real en el presente

y busca por nuevos caminos para encontrar respuesta a las necesidades no satisfechas.

También hay diferencias en la actitud del terapeuta, más imparcial en el psicoanálisis y más intervencionista en la Gestalt; en el proceso terapéutico, más intelectual en el primer método y más experimental en el segundo; en el juicio moral, presente en los conceptos diagnósticos de uno y casi ausente en otro.

Os daréis cuenta de que mis preferencias o prejuicios están siempre a favor de la Gestalt en lugar del psicoanálisis... Pero ¿son prejuicios o deducciones?

A. La transferencia, la proyección y la relación actual

La transferencia es la forma en que el cliente reproduce en el presente, conmigo o con los demás miembros del grupo, situaciones pasadas, como el miedo a su padre. Son los sentimientos, destinados en otro tiempo a sus progenitores, que ahora experimenta hacia el terapeuta u otros participantes.

La proyección son sentimientos desconocidos por el cliente, que atribuye a otros miembros del grupo o al terapeuta, aunque, en realidad, no los tienen.

Entiendo por «relación actual» los sentimientos reales que experimenta una persona para con el terapeuta o los demás participantes y los que se revelan en ellos de acuerdo con su realidad subjetiva.

El psicoanálisis corre el riesgo de aumentar la transferencia y la proyección, en detrimento de la relación presente, lo que supone un peligro de alienación de la persona en sus sentimientos actuales.

Hace unos años, estaba en Holanda formando parte de un grupo de un mes. A veces tenía problemas con Juan, un asistente social que me llevaba diez años. Tenía una personalidad muy fuerte, dominante y agresiva. Muchas veces le decía que, en algunos detalles, me recordaba a mi padre. Su agresividad me asustaba cada vez más. Al final regañamos y le aseguré que no volvería a hablarle. Él contestó: «Si sigues viendo en mí a tu padre, es señal de que no estás aún en contacto conmigo. Piensas que estás delante de tu padre y no me ves tal como soy en realidad». Su conclusión me hizo pensar. Tardé todavía unas semanas hasta que pude superar mi miedo y llegar a tener contacto con varios participantes en una lengua extranjera, el inglés, con lo que me resultaba aún más difícil. Al final, pude establecer con Juan una relación más satisfactoria.

En psicoanálisis, estoy ante el psicoanalista, en principio todo lo imparcial posible, y puedo proyectar sobre él todos mis fantasmas, mis sentimientos, mis temores, mis deseos, mi agresividad. Si él es completamente imparcial, las proyecciones serán más puras. A partir de entonces, durante las trescientas o quinientas horas que dure este trabajo, dispondremos de un material de diagnóstico muy valioso. Yo he vivido esta experiencia, primero como analizado y después como analista. En aquella ocasión aprendí, sobre todo, a comprender quién era, a pesar de que mi analista me dejaba dentro de una relativa confusión. Cuando un paciente proyecta de esta forma sobre su terapeuta, se compara con su realidad interior; pero no se da cuenta de la realidad exterior, representada por el psicoanalista. Hasta cierto punto, sigue divagando, analizando y comprendiendo su delirio; sin embargo, no afronta la realidad.

Por suerte o por desgracia, el psicoanalista no es tan imparcial como suele creer él mismo: no puede ocultar que

es un hombre o una mujer. Me di cuenta de esto al cambiar de analista durante mi formación: mis transferencias y proyecciones no eran las mismas ante un hombre que ante una mujer. Al hombre lo veía autoritario, «superior», distante. Al cabo de dos años, me encontré con uno de sus pacientes. Entonces vi que casualmente éste proyectaba sobre él los mismos fantasmas que yo. Además, al conocer, con motivo de unas reuniones de la Sociedad de Psicoanálisis, a otros colegas que no habían estado en psicoanálisis con este terapeuta, comprobé que mis proyecciones se acercaban mucho a la realidad, tal como la veían los demás.

En un grupo de orientación psicoanalítica donde se emplee la dinámica de grupo y el psicodrama, la transferencia y la proyección se potencian al máximo y se utilizan en el trabajo los símbolos o imágenes que yo me hago de los demás en lugar de lo que son ellos en realidad. Con esto, se compara la realidad exterior, a la que se da de lado, con la interior proyectada al exterior: lo imaginario, la transferencia (lo que siento por el otro), la proyección (los sentimientos que atribuyo al otro), etc. En esta situación de grupo analítico, como en el psicoanálisis individual, una persona puede proyectar casi indefinidamente, sin encontrar la realidad del otro. De esta forma, puede desvariar durante mucho tiempo, atribuyéndole ideas o sentimientos que no son suyos. En un psicodrama analítico, si atribuyo a otro lo que me imagino, pensando que representa a mi padre, mi madre, mi cónyuge, mi hijo, mi jefe, etc., se me hace que forme mi fábula sobre lo que le he atribuido. Cuando le hablo, no es a él a quien le hablo, sino a lo que representa para mí. En la vida corriente, son los mismos mecanismos de proyección los que en buena parte producen los conflictos. Efectivamente, éstos surgen cuando alguien ve en su jefe el reflejo de su padre, a quien tiene

miedo, o sigue esperando indefinidamente que el cónyuge sea ideal, en lugar de lo que es en realidad; cuando se espera de otro más de lo que puede dar en realidad; cuando me limito a esperar con pasividad en vez de pedir, o cuando no digo lo que creo que otro piensa de mí y me quedo bloqueado en mis suposiciones, sin comprobarlas.

En un grupo de Gestalt la proyección queda bien clara; pero se comprueba siempre con la realidad o, dicho de otra forma, se comparan la realidad interior y la exterior. Lo que yo pienso de otro no es falso: es mi verdad, que no tiene que ser por fuerza la suya. Hay muchos ejercicios para comprender esta diferencia. Tomemos, por ejemplo, el juego de «completar frases», proponiendo a los participantes que digan: «Lo que tú piensas de mí es que... (ver detalles en el capítulo séptimo, página 331). De esta forma, lo que yo imagino, mi realidad interior, se compara con la realidad exterior, la del otro, tal como él la ve en ese momento. Aun en el caso de que él se equivoque, yo me pongo en contacto con su realidad subjetiva. Por ejemplo, puedo decirle a alguien: «Lo que tú sientes por mí es odio». Puede darse el caso de que él no se vea así, aunque todos sus gestos y su mímica parezcan indicar lo contrario. Si, como director, fomento el juego de las interpretaciones, se corre el riesgo de que el otro se sienta amenazado en sus vivencias personales. Por tanto, mi intención es que cada uno encuentre el mundo subjetivo del otro en un clima de aceptación aparte de todo comentario explicativo. Si se escucha con atención y la proyección tiene suficiente importancia, el otro llegará poco a poco a conocer lo que procede de su mundo interior, sin sentirse amenazado, especialmente si son varias personas las que le dicen la misma verdad (subjetiva) de distintas maneras y, sobre todo, si esta verdad se parece

a lo que él capta en su experiencia diaria sin darse cuenta por completo.

Este juego figura entre los que crean ocasiones de vivir juntos de una forma más real, dejando de divagar, como ocurre muchas veces en psicoanálisis. Además, en un grupo de Gestalt, siempre que alguien atribuye una opinión a otro le sugiero: «¿Quieres comprobarlo con él?». Esta puntualización inmediata evita que uno esté dando vueltas durante horas, días o años, a un tema falso que se imagina. La realidad, la realidad... Quiero insistir mucho en esta idea..., la realidad interior..., la realidad exterior... Desperdiciamos una energía y un tiempo valiosos luchando contra fantasmas y descubriendo lo que son. La vida normal no nos permite controlar fácilmente si lo que pensamos es imaginario o real. Participar en un grupo en el que se puede llegar a aclararlo ayuda a seguir la misma marcha en la vida diaria. Por el contrario, en psicoanálisis, con mentalidad terapéutica, hay que descartar la respuesta a las preguntas que hace el paciente, aunque la conozca el terapeuta.

Me viene a la cabeza una comparación: en la vida corriente, como en el análisis, tengo más o menos la impresión de avanzar en un caos y, por tanto, no poder orientarme con facilidad. Efectivamente, cada participante, incluido el director, está invitado a mostrar, de la forma más concreta posible, sus pensamientos, sus sentimientos y sus actos. Es mejor decir: «No quiero contestar» que inventar una respuesta con palabras que no dicen nada. Un gato es un gato y así se comprende mucho antes que si decimos que es un mamífero de veinte centímetros de alto, cuarenta de largo y que está cubierto de pelo blanco, negro, gris, etc. Por eso, cuando alguien dice: «Tengo sentimientos negativos ante ti», le pido que exprese lo que siente en lugar de lo que piensa, con el mismo lenguaje que usaba en su

infancia (por ejemplo: «Me caes gordo»). Le propongo que lo repita, gritando cada vez más fuerte y acompañándose de movimientos de todo el cuerpo. Lo mismo le sugiero si se trata de sentimientos positivos. La repetición ayuda a conocer lo que se siente de verdad, a soltar lo que está sofocado, a afirmar lo que está reprimido, a sacar a la luz y hasta dejar escapar lo que debe ser tu vida de todos los días.

En sentido estricto, psicoanalítico, la transferencia es un proceso por el que se actualizan en la persona del analista los deseos inconscientes. El paciente revive con él sentimientos que dedicaba en otro tiempo a sus padres y hace inconscientemente que desempeñe el papel de éstos, amados y temidos al mismo tiempo.

La neurosis de la transferencia se produce cuando el paciente repite en el analista la neurosis común. Como norma general, se produce también la transferencia con el médico que lleva el tratamiento. Se trata de la relación médico-enfermo, estudiada en los grupos Balint de formación psicológica para médicos y enfermeras. De una forma aún más amplia, se puede extender la transferencia al profesor, el cónyuge (ver en la esposa la imagen de la madre) o el inspector de Hacienda (volver a sentir ante él el miedo que se tenía ante el padre).

En la expresión «transferencia prolongada» englobo las reacciones de los participantes con transferencia y todo lo que surge dentro del grupo. Así, pues, cuando yo propongo un ejercicio, uno dirá «ioh!», otro «iah!», el tercero «ipaff!» y un cuarto no dirá nada... La transferencia prolongada matiza cada instante de la existencia cotidiana. Es el deseo de comportarse como un ser vivo ante los acontecimientos o viendo pasar el tiempo con la pasividad de un muerto.

Recuerdo también otro ejemplo. Estábamos empezando un grupo e invité a los participantes a que se mirasen a

los ojos, por parejas, durante diez segundos. Todavía no se conocían. Tania dijo: «Me daba la impresión de que era una intrusa mirando así a Paquita». A ésta le pregunté: «¿Te pasaba a ti lo mismo?». «En absoluto», respondió ella; pero me parecía que estaba agresiva con Tania. Le pregunté a esta última: «¿Lo has notado tú?». Lo negó. Las dos sentían impresiones análogas: «Soy una intrusa» o «Estoy agresiva con ella», pero ninguna de las dos vivía este sentimiento. Es muy importante tener en cuenta que este sentimiento procede de la persona que lo dice. El psicoanálisis lo considera así; sin embargo, no comprueba si el otro reconoce tener ese sentimiento que le atribuye su interlocutor. Nosotros, en cambio, sí que lo hacemos aquí. De esta manera se establecen relaciones más cómodas y con más rapidez, aunque, sin duda alguna, con momentos de miedo.

Lo que cada uno imagina de otro casi siempre depende más de él mismo que de lo que el otro es en realidad. Esta comparación de lo imaginario y lo real necesita multitud de actitudes y ejercicios. Cuando se les dice a dos personas que se miren durante cinco minutos sin decirse nada, imaginan infinidad de cosas. Por ejemplo, una puede pensar que la otra se parece a su maestro, a una tía, a la Gioconda..., y sacar de ahí diversas opiniones. Después de este ejercicio, hago que los participantes se comuniquen entre sí lo que han imaginado del otro. Por fin, cada uno puede indicar en qué posición se sitúa ante las opiniones de los demás.

Para empezar con un grupo cuyos componentes no se conocen, suelo proponerles un ejercicio similar: tocar al otro, observar su mirada, su cuerpo, su realidad, comunicarle sus gustos, sus miedos, sus deseos, sus tabúes y todos sus sentimientos de ese momento preciso. Siempre pretendo ayudarles a encontrar la realidad del otro y abandonar

poco a poco sus proyecciones, sus miedos, sus resentimientos. Creo que con esto hago que sean más reales, más auténticos, más responsables de sus sentimientos y más abiertos para los demás.

En este momento es cuando me doy cuenta de lo larga, ardua y penosa que es esta empresa. En esto, en encontrar la realidad exterior tal como es, siendo consciente de mi realidad interior, estoy todavía muy lejos: tengo mucho que aprender. Tampoco soy inmune a diferentes conflictos, más aún dado que, como todo el mundo, estoy expuesto a las proyecciones e impertinencias de los demás, además de las mías propias.

Me apena o me encoleriza que alguien me atribuya sentimientos que no tengo y que se empeñe en querer demostrar lo que yo no puedo probar, sobre todo si es una maniobra para hacerme compartir su punto de vista. Esto sucede así, especialmente si le afecta mi forma de ver las cosas, de vivir, de ser o de sentir. Me siento tergiversado cuando alguien mantiene: «Lo que dices no es así. Piensa como yo», o si me ve solamente como querría que yo fuese y no como soy en realidad: el ideal de jefe, de marido, de padre, de colaborador, de director, etc. Sufro al darme cuenta de que le da más importancia a lo que espera de mí que a lo que soy en realidad. Me da la impresión de que soy un desconocido.

Tengo un sentimiento muy desagradable cuando alguien interpreta mi conducta según su propio esquema de referencia. He conocido esta situación con mi psicoanalista, analistas directores y participantes, fuesen analistas o no. Las opiniones emitidas sobre los que nos rodean son, con frecuencia, un medio de defensa que enmarca al otro en su error o en su neurosis. Por desgracia, los psicoanalistas

hacen de ello una verdad categórica y dogmatizan; pero la Gestalt opera de otra forma.

Efectivamente, se fija y tiene en cuenta lo que dice una persona con sus palabras, sus gestos, sus actitudes. En principio, el terapeuta de la Gestalt no hace interpretaciones. Si hace alguna, expone su idea y se comprueba: «¿Qué te pasa con esto?», «¿Qué te dice?». No mantiene su sugerencia a no ser que la persona se identifique con ella, se haga eco de ella.

Voy a exponer una hipótesis que me parece aplicable tanto en grupos de terapia como en grupos Balint de formación psicológica para médicos y enfermeras, o en conversaciones individuales de psicoanálisis o Gestalt. Es la siguiente: cuanto más intelectual es un grupo, más pregunta para tratar de comprender, más piensa, más trata de buscar soluciones e incluso recetas, más se dedica a un juego de detectives y de interrogatorios, más interpreta; por otra parte, cuanto más emociones alcanza menos trata de encontrar artificios, se centra más en lo que está sucediendo realmente entre los participantes o entre el médico y sus pacientes, y es mayor la tendencia a descubrir nuevas actitudes, reaccionar, sentir, vivir. Yo tengo por máxima: «Pienso, luego existo» y «Siento, luego vivo». Esto se parece un poco al niño que está harto de sus padres: éstos tratan de comprenderlo, mientras que lo que él necesita es que lo acepten y lo quieran. El primer tipo expuesto, más intelectual, se basa en las ideas y la teoría. Es la forma de pensar que predomina en el psicoanálisis. El segundo tiene más en cuenta la relación a nivel emocional, los sentimientos, lo vivido. Es lo que predomina en la Gestalt.

El psicoanálisis hizo que me diese cuenta de que expresando mis sentimientos o dando mi opinión de forma clara, incluso afectuosa, o mirando a los demás a los ojos, parece que ignoro la transferencia y, en todo caso, la hago

imposible o la anulo. En realidad, dejo de ser el observador neutral e imparcial para convertirme en una persona con todas sus emociones. Es cierto que, en ese caso, la transferencia será menos «pura». Sin embargo, cuando considero las terapias individuales, dirigidas cuidadosamente con la mayor «neutralidad», al menos al principio, veo que los pacientes dan pasos de ciego en la transferencia durante meses. Además, cuando observo a otros, poco más o menos parecidos, que viven en una residencia dedicando una o dos semanas exclusivamente a la terapia, me asombro al darme cuenta de hasta qué punto puede manifestarse la transferencia, aunque yo o los demás no sigamos siendo neutrales. Aparece en diversas ocasiones, incluso se repite después de haberla esclarecido previamente, como si el paciente no fuese consciente de lo que repetía en su transferencia, estando, por ejemplo, siempre agresivo o fascinado ante mí o algunos más. Al cabo de varias veces, se da cuenta de que lo que piensa de mí y de los demás no coincide con la idea que tenemos nosotros mismos de mí o de sus compañeros. A partir de este momento, toma conciencia de su transferencia con más rapidez.

Voy a resumirlo. En psicoanálisis se trabaja con la transferencia. Es un trabajo importante, histórico, en el que se hacen desaparecer los restos del ayer. Por otra parte, me parece que en grupos parecidos a los que yo dirijo se descubre y deja en claro la evidencia con la misma rapidez; pero, además, nosotros aprovechamos otra dimensión: la relación aquí ahora. Me parece que ésta se desconoce en psicoanálisis. Con la transferencia se explora el pasado y sus recuerdos. En cuanto a relación, se está en contacto con el presente y la construcción del futuro. ¿No es ése el fin que buscamos: mejorar la situación actual y futura en lugar de comprender el pasado?

Cuando actúo según el psicoanálisis, sirviéndome de la transferencia, es decir, la forma en que el paciente reproduce conmigo en el presente situaciones pasadas, como el miedo a la opinión de su padre, me considero como un sepulturero, como un arqueólogo o como un *bulldozer* que arrastra con todos los escombros de un bombardeo. En cambio, cuando por medio o por encima de la transferencia presente, abordo la relación que hay actualmente entre el paciente y yo o entre él y los participantes, tengo la impresión de ser un constructor, un artesano, de trazar unas pistas. En medio de la selva virgen puedo descubrir el caos de otros tiempos, los caminos que ayudan a encontrar la vida tal como era en su origen o tal como puede surgir ahora. Cuando dirijo un grupo me parece que le estoy dando a la gente herramientas, palustres, plumadas, escalas para que puedan construir una casa, un «yo» que responda mejor a sus necesidades.

¿Qué repercusión ha tenido en mí este cambio de actitud? Cuando me dedicaba al psicoanálisis estaba más agobiado y aburrido. Desde que le doy una importancia primordial a la relación, el contacto, el encuentro, soy yo mismo, tengo más vitalidad, más interés por todo, soy más feliz, más poeta.

B. Acto o acción

Hablemos de la acción, muy reprimida en psicoanálisis. Por ejemplo, Karl quiere tocar a una mujer que le gusta. En la Gestalt, pasar al acto es como poner en acción un sentimiento que permite experimentar la diferencia entre los miedos iniciales y la realidad actual. Así, Karl se ha visto en otro tiempo rechazado por su madre y ha desconfiado

de ella. Ahora hace lo mismo con otras mujeres (Sonia, Teresa) al mismo tiempo que las desea. Al poner en acción sus sentimientos puede aclarar cuáles son sus proyecciones, puede darse cuenta de que no tiene que intervenir, por fuerza, la desconfianza, el sufrimiento o la seducción para abordar a una mujer, sino que puede establecerse un trato más sencillo, más directo, sin la carga de viejos sentimientos que reproduce en la transferencia y en la proyección.

Esta actualización permite ver lo inútiles que son en el presente los temores del pasado. Se puede proponer una explicación así a cualquier persona, que puede aceptarla o rechazarla. Es una forma de reconocer el propio ritmo de toma de consciencia. La repetición de los sentimientos de antaño, sin experimentarlos ni verificarlos, nos está impidiendo vivir una relación plenamente satisfactoria.

Hablando del paso al acto, Freud precisa: «El sujeto, dominado por sus deseos y fantasmas inconscientes, los vive en el presente con un sentimiento de actualidad, tanto más vivo cuanto más desconoce su origen y su carácter repetitivo».

Se deben tener en cuenta dos aspectos: la actualización y la acción motriz.

En el ejemplo de Karl (página 236), volvemos a encontrar la actualización. Efectivamente, desconfía por norma de las mujeres, sin darse cuenta de que siente por todas ellas lo mismo que por su madre. Sin ser consciente de ello, el problema sigue apareciendo indebidamente. No basta con decirle, como en psicoanálisis: «Hay que evitar (iba a decir... está prohibido) el paso al acto, es decir, a la acción del fantasma». En ese caso, Karl estará siempre atento a su «paso a la actualización». Continuará con la actualización de su visión desconfiada de las mujeres y desarrollará una acción motriz de retraimiento u hostilidad ante ellas. Por el

contrario, en la Gestalt le ayudo desde el primer momento a actualizar su deseo o su miedo: «Tengo razón al desconfiar de Sonia como desconfiaba de mi madre». En la segunda etapa, le hago que ponga su miedo en «acción motriz»: «Beso a Sonia como a mi madre». Es el paso al acto típico, tal como lo prohíbe o lo rechaza el psicoanálisis. Mientras tanto, según vamos avanzando, Karl puede tratar a Teresa como una mujer, teniendo siempre en cuenta sus sentimientos actuales: los propios de él, que la desea, y los de Teresa, que se muestra tierna con él. Al entrar en acción en el presente tiene, por fin, una ocasión de salir de ese «ciclo de actualización» repetitiva del pasado.

Es propio de la neurosis recurrir al pasado («Mi madre no me quiere») para justificar un presente inapropiado («Las mujeres no me quieren, no me fío de ellas»). No es un comportamiento patológico acariciar a Sonia o hacer el amor con ella; lo que sí es patológico es seguir viéndola y besándola como a una madre, de la que hay que desconfiar. Es necesario pasar a la acción esclarecida, para abandonar el «paso al acto» ciego y repetitivo.

Esta toma de conciencia, que aquí es muy rápida, costaría meses en psicoanálisis, donde se haría solamente en el ámbito de las ideas. En la Gestalt, los sentimientos, los diferentes episodios de contacto, las sensaciones físicas, la aceptación abierta por parte del terapeuta y el grupo, sus comentarios, la experimentación concreta de lo vivido contribuyen a que el trabajo sea más terapéutico, es decir, a producir un cambio en el comportamiento de Karl. El psicoanálisis sería más diagnóstico, más lento, más pasivo.

La acción se acepta en el grupo; pero está limitada (no ofender ni herir a los demás) o simbolizada (luchar dando golpes con una raqueta a un cojín que representa al jefe).

También me doy cuenta de que, como terapeuta, propongo agrandar lo que capto o evoco. Sin embargo, hay veces que provoco lo que me imagino o deseo. Con esto, Karl puede hacer sus pruebas y le sugiero que observe de forma objetiva lo que ha sucedido en él en la realidad, en oposición a lo que él puede temer o provoco yo. Finalmente, casi siempre hago que el grupo reaccione, lo que me sirve de control. Los participantes no dejarán de advertir si pido demasiado o trato puerilmente a la persona, con lo que se hace más dependiente.

Dejemos claro también que, tanto en la Gestalt como en análisis transaccional, los experimentos permiten que se acelere el diagnóstico. Al estar libre de sus elementos transferenciales, Karl puede darse cuenta antes de sus verdaderos sentimientos, verificar sus proyecciones sobre los demás, conocer lo que Sonia y Teresa sienten de verdad por él, descubrir lo que en realidad le conviene, en lugar de lo que le han dicho que es bueno o malo. De cualquier forma, las experiencias de tipo terapéutico mejoran el diagnóstico.

También conviene saber que en la Gestalt puedo trabajar con Karl sin conocerlo ni saber nada de su vida. Efectivamente, parto de un sentimiento de odio que tiene para con su madre. No necesito un diagnóstico ni una anamnesis completa, como en psicoanálisis. Puedo ir directamente a su sentimiento actual. Sin embargo, desde los primeros minutos abordo un objetivo que él decide modificar, para precisar el modo de hacerlo. Puede llegar a cambiar su tendencia, sin recurrir a medios destructivos o falsos. Si el paciente no está decidido a cambiar, no empiezo a trabajar con él o si me doy cuenta, como con Denise y su pasividad, suspendo el proceso y me dedico a tratar su falta de acción y la manipulación activadora del terapeuta.

C. Cuadro comparativo entre psicoanálisis y la Gestalt

a. Método

PSICOANÁLISIS	GESTALT
Europeo.	Americano.
Intelectual y racional.	Pragmático.
Conceptual, centrado en la estructura.	Operacional. Centrado en el proceso y el cambio.
Censor y normativo: los conceptos y los diagnósticos han sustituido a los pecados y la religión.	Liberalizador: son raros los juicios. Aclara y estimula con las experiencias que se proponen.
Terapia más larga y completa.	Intervención más breve y localizada, según necesidades.
Contactos ritualizados (tres sesiones por semana), individual, diván, etc.	Contactos más informales: terapia individual o en grupo. La frecuencia, a veces, según la conveniencia del paciente.
Más defensivo, más pasivo, más diagnóstico.	Más comunicativo, más activo, más terapéutico.
Vivencias más tristes en la terapia.	Vivencias más dramáticas, más vivas, más enervantes.
Centrado en la historia del pasado.	Centrado en la actualidad presente.

THOMAS, cincuenta años, psicoterapeuta: «Estuve inmerso en un denso ambiente psicoanalítico durante veinte años, con colaboradores analistas.

»Seguí mi propio psicoanálisis con un psiquiatra analista de fama mundial. Terminé dirigiendo un equipo educativo y terapéutico con veinte profesionales analizados.

»Empecé a cambiar a la Gestalt, que descubrí en 1970 en los Estados Unidos con una gestaltista americana que había sido psicoanalista, que no renegaba de su formación psicoanalítica, responsable de un programa de formación de Gestalt en Esalen (California).

»Por medio de la Gestalt he integrado los principios analíticos. El psicoanálisis da una base explicativa, una coherencia a la estructura mental del hombre, a su vida; pero no cubre todo el ámbito de las relaciones humanas. Se sitúa a un nivel relativamente racional con un filtro intelectual, sirviéndose de la palabra, mientras que la Gestalt me ha puesto en relación directa con mis emociones y mi cuerpo a un nivel anterior a las palabras. Yo he vuelto a vivir en la Gestalt, partiendo del “aquí y ahora”, emociones de mi primera infancia en los primeros meses de mi vida y mis primeras relaciones con mis padres. No había llegado a tanto en psicoanálisis, donde quedaron ocultos muchos aspectos de mi primera infancia que guardan relación con mi neurosis.

»El subconsciente también existe en la Gestalt. Ahora siento en todo mi cuerpo emociones que surgen sin saber bien por qué. Pero ahí están. Tienen, por tanto, un origen subconsciente o preconsciente. Nos interesamos por su vivencia, su acción, su influencia. Es la explotación del inconsciente en su aspecto dinámico; es el cómo, la recuperación de la energía.

»En el análisis se busca el porqué, el origen, la comprensión, la toma de conciencia de las emociones».

ARBARA, cuarenta y cinco años, psicoterapeuta: «Yo empecé por la Gestalt. Lo esencial del trabajo que he hecho en mí misma ha sido por la Gestalt.

»La Gestalt me ha permitido superar mi duelo. Mi padre murió cuando yo tenía diez años. No llegaba a aceptar su muerte. Por ejemplo, me emocionaba cada vez que veía una relación entre padre e hija y tenía un temor mágico a que muriese mi marido antes de que nuestros hijos fuesen mayores, como si fuese inevitable la repetición de mi situación. Durante un fin de semana estuvimos trabajando sobre este luto por mi padre y me liberé de esta especie de cadáver que llevaba sobre mis hombros desde hacía treinta y cinco años. Me he reconciliado con la muerte y, por consiguiente, con la vida. Este miedo a acabar las cosas, terminarlas, el miedo a abandonar, todo ha desaparecido. Empecé a encontrarme mucho mejor.

»Desde ese momento, creo en las terapias relámpago. También a partir de entonces, he vuelto a encontrar montones de cosas de las que me privaba: placeres, satisfacciones...

»Después hice un análisis: una especie de comprobación. Fue como pasar el aspirador por los rincones para ver si se había olvidado algo. Fue como un trabajo secundario si se compara con el otro, esencial, que se hizo con la Gestalt. También he sacado de él algún beneficio: una especie de confianza en que todo iba bien y una confirmación, muy importante, de todo lo que me había dado la Gestalt».

NATACHA, terapeuta: «Después de una larga temporada de terapia personal en la Gestalt y en análisis transaccional, para cambiar y aprender a vivir, he iniciado un análisis lacaniano para comprender.

»¿Hablar, filosofar, o vivir? Es cierto que en psicoanálisis hablo... no sólo de mis pensamientos, sino también

de mis sentimientos y sensaciones, y vivo mis miedos y sufrimientos (no soy muy intelectual). He llegado a comprender que mi cólera está y estará siempre ahí, que es algo de por vida.

»En la Gestalt, cuando me asaltaba la cólera, pensaba que más tarde desaparecería. Es cierto que después me quedaba más tranquila, más serena; pero en el fondo seguía habiendo cólera».

BENEDICTE: «En psicoanálisis, había muchas preguntas que quedaban sin respuesta, además de otras que no me atrevía a plantear y de sentimientos que no quería admitir. Tenía miedo al psicoanalista: no estábamos en la misma longitud de onda. Yo esperaba algo de él y él esperaba algo de mí; pero nunca he podido comprender qué. Él tenía aires de saberlo todo; yo no. Hasta el ritual era muy rígido: “Buenos días, doctor...”, “Buenos días, señora...”, y a continuación, me hundía en el fondo de un sillón, mientras él ocupaba otro tras una mesa de despacho (una barrera para impedir el contacto), sin moverme, sin llorar sobre todo, como un cordero en la boca de un lobo. No se solucionaba cambiando o faltando a una cita; era todo el montaje».

b. Diagnóstico

PSICOANÁLISIS	GESTALT
Más estático. Hace frecuentes referencias a una norma, aplicando un criterio, en mayor o menor grado: perverso, histérico, narcisista, sádico, masoquista... El diagnóstico es	Más dinámica. Pocas normas o ninguna. El diagnóstico es más dinámico, movido, propuesto como una sugerencia, suscita la reacción del paciente. Éste, después del examen,

un juicio de hecho, muy parecido a un juicio de valor. La resistencia es mental. A veces es mala y está influenciada por un juicio: «Es tu complejo de Edipo», «Proyectas»...	se considera libre para aceptar o rechazar la hipótesis que se le ofrece, con lo que presenta menos resistencia por su parte. La resistencia es mental y física (coraza). Se trabaja con lo que se siente en el cuerpo. Se pretende que el paciente se sirva de estos sentimientos para prevenir, evitar y bloquear las emociones. Las resistencias también tienen sus aspectos positivos.
---	--

THOMAS: «La Gestalt ha venido a cubrir las lagunas que quedaban sin explorar por el psicoanálisis y me ha permitido incursiones en una regresión más importante. La Gestalt no es la anulación del psicoanálisis, sino su continuación. Es un análisis que ha pasado del nivel individual al nivel colectivo del grupo; del verbal, al corporal y emocional; del pasado al presente y al futuro. No me gustaría que la Gestalt renegase de su origen analítico y de todos los valores que puede sacar del análisis; pero también sería lamentable que se quedase prisionera del análisis tradicional “de papá”. En los dos hay detalles buenos y malos, y puede haber también patinazos. La Gestalt es más rica que el análisis; sin embargo, al mismo tiempo, puede enriquecerse a costa de él. En el psicoanálisis hay una concepción religiosa, hay una “Verdad” y un “maestro” (los “textos sagrados” de Freud), una interpretación de estos textos, también hay cierta normativa y una connotación moralizante (perversión) y culpabilizadora. La Gestalt es también normativa. Tiene nuevas normas anticonformistas, egocéntricas, como permitirse todos los placeres, hacer lo que se quiere sin pensar en los demás,

disfrutar, manifestar las emociones aquí y ahora, no razonar y ni siquiera reflexionar. Es uno de los riesgos de la Gestalt de California. Después de partirme el cuerpo con el psicodrama se me quiere partir la cabeza con la Gestalt. Tengo una cabeza, un cuerpo y un corazón y los quiero conservar».

NATACHA: «¿Diagnóstico? No sé lo que diagnostica mi analista ni lo que tiene que diagnosticar en mí. Me conformo con ser como soy».

BENEDICTE: «Aterrorizada, primero pasé tests psicotécnicos y después un encefalograma. Esperé el diagnóstico. Éste llegó frío, cruel y muy científico: “neurosis fóbica angustiosa”. Una etiqueta que me resultaba muy pesada. Descalificada, desechada al mundo de los locos, buscaba un salvavidas. Después de todos estos años, al escribir estas líneas, mi corazón se rebela y me dan ganas de llorar. No necesitaba que se me catalogase, sino que se me ayudase. Me sentía como una niña perdida en un mar bravío, gritando entre olas enormes, monstruosas, completamente sumergida, tratando de que me oyesen, me reconociesen.

»El diagnóstico me parece frío, una etiqueta médica que se te pone en la espalda y se te inscribe en un registro con la contraseña “neurosis fóbica angustiosa”. ¿Qué significa esto? El médico lo sabrá; pero no el enfermo».

c. Proceso terapéutico

PSICOANÁLISIS	GESTALT
Más estático y teórico. Hacer que se tome conciencia: si el paciente se da cuenta de los motivos inconscientes que producen su neurosis o resistencias, es de esperar una mejoría progresiva en su estado. Muchas veces se entiende la toma de conciencia como la percepción de una relación entre un hecho importante de la infancia y un síntoma. Por ejemplo: el deseo de ver morir a su padre y la aparición de una parálisis.	Más dinámica y práctica. La toma de conciencia es importante, pero se insiste en lo que le ocurre al paciente que toma conciencia y no en su resultado. Se aplica con más profusión la toma de conciencia, no sólo en casos pasados, sino más aún en episodios inmediatos, en lo que ocurre con los sentimientos actuales y las tensiones que aparecen y desaparecen. Por ejemplo: me doy cuenta de que siento una opresión en el pecho y me encuentro mal cuando pienso en el trabajo y estoy mejor cuando respiro hondo.

THOMAS: «La técnica del psicoanálisis es, efectivamente, si no mortífera, por lo menos falta de vida, de vitalidad. Lo que he sacado de mi análisis es una mejor aceptación de mi forma de ser, especialmente en dos campos fundamentales: el de la sexualidad y el de la agresividad. Me ha permitido aceptar mejor tanto mis impulsos como mis necesidades sexuales con menos sensación de culpabilidad; asumirlos en lugar de combatirlos en vano, renegando y agotándome en una lucha sin salida; tratar de asumirlos, aceptarlos y controlarlos por fin; amarme en mi sexualidad.

»La Gestalt me ha dado mucho: entrar en un grupo, es decir, compararme con los demás; saber cómo me ven los demás y cómo los veo yo en la realidad aquí y ahora, en mis agresiones, mi intolerancia, mi idea del poder, de la ternura, de la agresión. He asumido mejor mis emociones corporales y sentimentales.

»Si el análisis me ha reconciliado con mi sexualidad y mi agresividad, la Gestalt lo ha hecho con mi emotividad, que es una riqueza muy grande para vivir con más plenitud. El efecto del análisis ha sido eliminar el aspecto negativo de la lucha contra mí mismo, y la Gestalt no sólo me ha reconciliado conmigo mismo, sino que me ha permitido utilizar de una forma más dinamizante la energía emocional que había en mí. Esto confirma lo que dije antes: el análisis, lo mismo que la terapia individual, trata de reducir la enfermedad; la Gestalt aumenta la vida».

NATACHA: «¿Tomar conciencia? En Gestalt, he querido cambiar alguna forma de comportamiento y mi manera de tratar a la gente. He empezado a prestar más atención al lenguaje de mi cuerpo, a mis necesidades, mis sentimientos, mis sensaciones. He aprendido a decodificarlos y a satisfacerlos. El análisis me permite comprender lo que bulle en el subsuelo y la influencia que todo esto tiene en mi vida. Puedo dar una explicación clara y lógica».

BENEDICTE: «Empecé el psicoanálisis cara a cara. Por una parte, estaba muy desconcertada, creyendo que era un acontecimiento y, por otra, contenta. Empezaba a vivir de nuevo: alguien joven, cuyo aspecto no era desagradable, me dedicaba por fin, a mí sola, cuarenta y cinco minutos a la semana. Había encontrado a alguien con quien hablar, en quien confiar, alguien que, estaba convencida, se iba a preocupar por mí y que, sobre todo, sabía lo que yo no sabía aún. Me imaginaba esperada, deseada. Tal vez iba a descubrirme y amarme. Tenía que quererme. Por mi parte, yo lo queda ya

y lo admiraba en silencio desde lejos, como a Dios Padre Todopoderoso y Misericordioso. Le atribuía poderes mágicos y, como una niña obediente, empecé a mejorar: me imaginaba qué era lo que él esperaba de mí y lo hacía. No recuerdo lo que le decía en las conversaciones. Me interesaba más él que la terapia. Sé que organizaba mi tiempo, no para mejorar, sino para poder decírselo. Orgullosa y temblando de emoción y de temor, iba a las citas y hablaba; pero ¿de quién o de qué? Le hablaba como me hubiese gustado hablarle a un amigo.

»He vuelto a empezar en la Gestalt, primero con una terapia individual. Al principio desconfiaba mucho: más psicoanálisis, más diagnósticos, etiquetas, monólogos: nada en claro. Yo quería algo concreto. Quería acción.

Empecé también un grupo, con cierto recelo. ¿Cómo iba a lograr ponerme en mi sitio y entregarme de lleno? Tras una breve fase de observación, en la que participaba sobre todo en el trabajo de los demás, me sentí integrada, recibí caricias, que tanto necesitaba. Gracias a estos ejercicios se atenuaron el miedo y la culpabilidad y profundicé en el tema. Trabajé para mí y me fue bien. Se confirmó la impresión que siempre tuve de que tenía algo que debía aprovechar. Faltaba el impulso decisivo y lo encontré.

MARCEL, médico cardiólogo: «En el análisis, yo pasaba el tiempo tratando de comprenderlo todo. Pero esta terapia no me ayudaba a vivir mejor. Vivía a la búsqueda del “porqué”. Era muy larga, muy lenta, muy estática. El analista interpreta los sueños de una forma casi magistral, basándose más en “textos sagrados” que en

experiencias propias. Me daba la impresión de que tenía que cambiar de “complejos” para satisfacer al analista. Se analizaba e interpretaba la transferencia de una forma intelectual. La contratransferencia del terapeuta se analizaba, pero no se explicaba. Se interpretaba la proyección.

»En el grupo de la Gestalt me encontraba mucho mejor cuando dejé de intentar explicarlo y comprenderlo todo (nivel intelectual). Vivía lo que era. El trabajo era más dinámico. Los sueños se vuelven a vivir de una forma más emocional. Al contarlos me identifiqué con sus diversos personajes: “Soy mi padre... Soy el asesino... Soy...”. A veces los represento en el psicodrama. La transferencia se agranda, se manifiesta y se aclara también con la de los demás o su visión del terapeuta. La contratransferencia se dice de palabra. La proyección se compara con la realidad y después se analiza».

BENITO, médico psicoterapeuta: «En el análisis no me daba cuenta del impacto que producía en el cuerpo la emoción. Siempre trataba de comprender. Esta actitud me hacía estar en tensión; pero ni mi analista ni yo establecíamos un enlace entre mi búsqueda intelectual y mis emociones. Casi solo, abandonado, sin ayuda, traté de comprender la relación que podía haber entre mi caso y los complejos que se definían en los libros. Al mismo tiempo, y siguiendo los consejos de mi psicoanalista, no leía obras psicoanalíticas para no dejarme influenciar por ellas. Me daba la impresión de estar continuamente en un maremágnum y que nada cambiaba en mi vida.

En la Gestalt, aprendí antes a tener un contacto real con los demás (encuentro real y proyección), y por tanto he estado más en contacto conmigo mismo y mi cuerpo. La investigación intelectual era para mí como una resistencia para la toma de conciencia de las emociones que vivía. Recibía del terapeuta y del grupo mucha más ayuda para comprenderme por una vía más emocional y estar menos tiempo bloqueado en la comprensión. Los cambios fueron más rápidos a partir de entonces. Desde el principio, me gustaba mucho leer, resumir mis lecturas con unos comentarios completamente personales y charlar de ello con los demás. Al estar más en contacto con mis emociones, he podido cambiar mi modo de vida de una forma mucho más rápida».

d. Actitud del terapeuta

PSICOANÁLISIS	GESTALT
Pantalla blanca, neutral, no existe como persona (relación psicoanalítica). Todo lo que aparece viene del paciente, en principio: transfiere o proyecta.	También hay una pantalla en la que proyecta el paciente. El material psicoterapéutico está formado tanto por la experiencia del psicoterapeuta como por la del paciente (ampliación del campo terapéutico).
Proceso intrapersonal.	Proceso intra/interpersonal.
En lo emocional es paciente (paciencia) y pasivo.	Reacciones emocionales según el comportamiento del paciente.
Reacciones intelectuales, con interpretaciones que puede considerar el paciente como juicios autoritarios («Esto es la verdad») y recriminatorios.	Interpreta poco o nada. Propone a veces su interpretación como un consejo personal y pregunta al paciente si la acepta o le evoca algún recuerdo.

La Gestalt, continuación del psicoanálisis

Dice sus interpretaciones. Si el paciente se opone a ellas, se resiste, y él insiste, incluso irritándose, es porque su interpretación le ha afectado a algún nivel. «¿En qué piensas?» (más intelectual). Ayuda al paciente a tomar conciencia y que piense que seguirá la mejoría. Analista más autoritario y autocrático, distante. Su pasividad le da poder (la pasividad es una forma de poder: hace que actúen los demás). Silencioso y pasivo. Como el paciente no hace nada, todo procede de él, es su problema. Si no ocurre nada, el psicoanalista no es responsable y se limita a esperar. Se analiza, supervisa, interpreta y controla la contratransferencia dentro de lo posible; pero no se le comunica al paciente. El analista es el experto que sabe (impresión que he vivido yo como analizado). El experto está por encima del paciente. El máximo de la dependencia: el analista puede prohibir a un paciente que participe en un gru-	El terapeuta se sirve de su campo de conciencia para compartir los rasgos de conducta que puedan observarse. Es objetivo: tiene más en cuenta lo que el paciente le dice que vive que lo que le dice que piensa. «Veo que tienes la cara contraída. ¿Qué te pasa en este momento?» Ayuda y entrena al paciente a tomar conciencia de lo que le ocurre, de lo que piensa, siente y vive en su cuerpo. Terapeuta y paciente investigan. El terapeuta está más en contacto, es más democrático, responsabiliza más. El terapeuta se considera también responsable del camino que siga el paciente: examina si algunas de sus actitudes pueden bloquear al paciente silencioso. Puede preguntarle. Intensifica la conciencia de su contratransferencia. El terapeuta es el paciente de más experiencia, el más consciente de su contratransferencia (el primer participante del grupo). Como terapeuta, puedo ser una persona, observar lo que sucede, tomar conciencia de lo que siento, expresar algunas reacciones. El terapeuta no es el experto que lo sabe todo. El gestaltista aborda el problema, ayuda al paciente a decidir lo que va a hacer (grupo de trabajo por
---	--

po «para no impedir la transferencia». Hay que preguntar al analista si se puede iniciar una terapia por parejas o si se puede cambiar de empleo.	parejas), da un consejo, propone a veces que se espere el tiempo necesario para tomar una decisión.
---	---

THOMAS: «En el análisis, sólo tengo un terapeuta, un punto de vista. En la Gestalt, veo a dos directores, hombre y mujer, cada uno de ellos con su visión distinta del mismo problema. El análisis busca en todo el mundo un complejo de Edipo; pero en la Gestalt, tan pronto como aparecen las emociones “aquí y ahora” veo con frecuencia que aparecen manifestaciones hombre-madre o mujer-padre a las que se puede aplicar la teoría psicoanalítica. En el análisis, me aburre su carga de dogmatismo: si no se nota, está oculta por algún sitio. Una de las riquezas de la Gestalt es que no tiene ningún “a priori”».

NATACHA: «Siempre he escogido a hombres como terapeutas. No creo haber considerado a mi analista como a un padre, hermano o cualquier otra persona. Él es para mí una buena madre, que me consagra tiempo y atención. Eso es lo que yo veía en mi terapeuta de Gestalt, que me ha aceptado, aunque yo fuese fea, torpe o mala. Esto tiene mucho valor para mí. Además, en análisis no me ha parecido que se me comprendiese o se me interpretase de otra manera distinta a como yo lo hacía. En la Gestalt, me veía interpretada y tenía que protegerme de las proyecciones de los demás. En ningún caso tomo al analista por un intérprete. Soy yo quien interpreta... Él no interpreta nunca por mí. Puede hacerlo por su cuenta, pero eso a mí no me

importa; no necesito saberlo. Lo que necesito es conocerme».

BENEDICTE: «Mi analista..., nada, un muro, una estatua: siempre elegante y joven; pero frío y muy poco humano. Sin embargo, yo tenía que ir a él, estaba condicionada. ¿No estaba enferma y era una de sus pacientes? Cada vez me costaba más trabajo: llegaba enferma porque tenía que ser así y no se me recibía más que como tal, yo explicaba y analizaba mis síntomas, la enfermedad, siempre la enfermedad. Ni un eco ni una respuesta: una impresión indiferente, una sonrisa que me daba por un momento la sensación de existir. Cada vez me encontraba peor. Estaba hablando a..., en lugar de hablar con... Tenía una gran dependencia. En la Gestalt, en cambio, me parece que la personalidad del terapeuta es muy importante, además de que no tengo la sensación de estar ante un médico ni de ser yo una enferma. Él es afectuoso, activo, comprensivo. Puedo hablar con él».

Estos testimonios, procedentes de distintas personas, pueden confirmar las afirmaciones más categóricas hechas al principio. Se van marcando las características de cada uno: en psicoanálisis, preponderancia del psicoanálisis y el diagnóstico, neutralidad del terapeuta; en la Gestalt, reactivación de las emociones y estimulación de los cambios de conducta, con una participación considerable del terapeuta dentro de una relación más viva con el paciente.

GLOSARIO

ANÁLISIS TRANSACCIONAL: Método que describe la estructura de la personalidad, las relaciones entre distintas personas y la terapia, inventado por Eric Berne, de Estados Unidos.

BALINT: Médico húngaro. Inventó en Londres (1950-1970) el método de discusión del caso, inspirado en el psicoanálisis, para ayudar a los médicos de medicina general a acercarse a sus pacientes de una forma más integral en sus sufrimientos y su enfermedad, tanto física como psicológica.

BIOENERGÍA: Método terapéutico inventado por W. Reich, basado en la manifestación de los sentimientos, emociones o deseos no admitidos, por medio de la expresión corporal, ejercicios de respiración, el contacto físico, etc.

CARICIA POSITIVA: Física o psicológica, como manifestación de una consideración expresada en terapia hacia una persona para ayudarle a elevar el concepto que tiene de sí misma.

CONFLUENCIA: Tendencia a reducir la diferencia existente con los demás y a aumentar la dependencia.

DEFENSAS: Ver RESISTENCIAS.

DIAGNÓSTICO: Denominación de una enfermedad. Ejemplo: anginas.

DIAGNÓSTICO PROLONGADO: Diagnóstico ampliado para adaptarlo a una situación. Ejemplo: niño que padece anginas y tiene una madre intranquila que dramatiza y no quiere los antibióticos.

DINÁMICA DE GRUPO: Método que considera que, con su comportamiento espontáneo y sus palabras, cada participante del grupo tiende a reproducir aquí el mismo tipo de relaciones que establece en el exterior.

EVITACIÓN O DEFLEXIÓN: Forma de evitar el contacto con los propios sentimientos o con otras personas, despersonalizando lo que se dice, dando respuestas marginales, generalizando, sin mirar a la cara.

FREUD: Fundador del psicoanálisis (1856-1939).

GESTALTERAPIA: Método existencial, descubierto por Perls. Se sirve de la terapia individual y de diversas técnicas de grupo, para llegar, por medio de juegos, a evocar y expresar la existencia real del individuo en el presente. La Sociedad Francesa de gestalt está en el número 33 de la rue du Fuor, 75006 París.

GRUPO DE ENCUENTRO: Método de grupo desarrollado en Estados Unidos. Se sirve del encuentro auténtico, «aquí y ahora», por medio de juegos y ejercicios, para mejorar la relación interpersonal. Este tipo de encuentro favorece la manifestación de emociones y sentimientos, con

perjuicio de la dimensión intelectual. Es un movimiento muy parecido a la Gestalt.

INTROYECCIÓN: Consiste en interiorizar y hacer propias («decidiendo» estar de acuerdo) las obligaciones y prohibiciones inculcadas por nuestros padres y educadores.

KIBBOUTZ DE GESTALT: Vida de comunidad y trabajo, con fines terapéuticos.

LÍDER O LÍDER DE GRUPO: Director de grupo o terapeuta de grupo.

MECANISMOS DE DEFENSA: Ver RESISTENCIAS.

MEDICINA PERSONAL O MODELO MÉDICO: Medicina clásica en la que sólo se considera al enfermo como objeto de observación, al que hay que sanar. La medicina bipersonal considera, además, a la persona del médico y la relación médico-enfermo como medio de llegar al diagnóstico y punto de apoyo terapéutico.

MODELO MÉDICO: Ver MEDICINA PERSONAL.

NEUROSIS: Estado del que sufre viejos conflictos internos que se repiten en el presente y lo convierten en arteso de su propia desgracia.

NEUROSIS DE TRANSFERENCIA: Se repite cuando el paciente reproduce en el analista su neurosis común.

NORMALIZACIÓN: Estado del que está completamente sometido a las normas, normalizado, sin vida propia.

PASO AL ACTO: Acción de carácter impulsivo y a veces agresivo, máscara de la aparición de lo reprimido.

PROYECCIÓN: Se produce cuando el sujeto proyecta sobre otro (lanza hacia delante, atribuye) sus sentimientos prohibidos, introyectados o sus opiniones no reconocidas.

PSICOANÁLISIS: Disciplina fundada por Freud. Es un método para diagnosticar las perturbaciones psíquicas, basado en la exploración del inconsciente, un método

de tratamiento psicológico basado en las transferencias y una descripción de las dos personalidades: normal y patológica.

PSICODRAMA: Método terapéutico, inventado por Moreno, que se sirve del lenguaje y la expresión corporal al mismo tiempo que de escenificaciones en las que se representan conflictos pasados y de otro lugar, con compañeros que simbolizan al padre, la madre, el hijo, el jefe..., con el fin de cambiar las conductas insatisfactorias.

PSICOLOGÍA HUMANISTA: Es un método científico, compuesto de varias disciplinas, basado en la experiencia humana, que estudia al hombre en su conjunto global. También es un ejemplo de *Métodos de contacto individual o de grupo*, que relaciona los métodos no directivos de Rogers, el psicoanálisis existencial, la bioenergía, el análisis transaccional, la Gestalterapia, etc.

RESISTENCIAS: Dificultades que encontramos para tener un comportamiento natural, obstáculos en nuestra marcha hacia la satisfacción de una necesidad (ver ciclo y resistencias). Mecanismos de defensa, defensas, bloqueos, complejos y rechazos son muy parecidos, casi sinónimos.

RETROFLEXIÓN: Consiste en hacernos a nosotros mismos lo que querríamos hacer a los demás o que los demás nos hiciesen a nosotros.

TRANSFERENCIA: Proceso por el cual los deseos inconscientes se repiten en la persona del analista. El paciente siente ante él los mismos deseos que sentía en otro tiempo con sus padres.

TRANSFERENCIA PROLONGADA: Son las reacciones de los participantes, con sus propias transferencias, ante todo lo que ocurre dentro del grupo.

ÍNDICE

I. VIVIR AQUÍ Y AHORA	7
«Perdón, discúlpeme»	8
¿Qué decís después de dar los «buenos días»?	11
La difícil intimidad	16
Mira a los ojos	19
Daos la mano, miraos	23
Te aprecio. Te odio	28
Tomar conciencia del propio cuerpo	30
Todo encuentro es una responsabilidad	35
Un nuevo estilo de vida	43
¿Quién soy aquí y ahora?	45
Aquí y ahora: reactualización del pasado, trampolín del futuro	47

2. CÓMO HE LLEGADO A ESTO	49
Cómo era yo de niño	50
Mi adolescencia, crisol de mi vida	50
La universidad: ¿formación o información?	54
La verdadera formación, el autodidacta dirigido	57
Mis primeros grupos vespertinos	68
Los grupos residentes	69
Kibboutz de Gestalt o grupos de terapia por el trabajo	71
3. EL TRABAJO EN «VER CLARO» Y EN LA VIDA.....	73
Una jornada de grupo de terapia por el trabajo: organización y espíritu	74
Miguel, jefe ineficaz	76
Luciano	80
El perfeccionismo imposible	86
Bernadette y su trabajo: todo el mundo es bueno, todo el mundo es amable	87
Karl: ahora sé lo que es ser obrero	89
Todos tenemos nuestro punto ciego	93
Tania, mujer protegida	95
«Producir» personas felices, autónomas y responsables	97
La sociedad crea la dependencia	98
Teo y su sindicato	102
Juan: por culpa de los demás... ..	104
Los que hacen un trabajo que no les gusta no introducen cambios en él	107
Tratamiento médico del cansancio	108

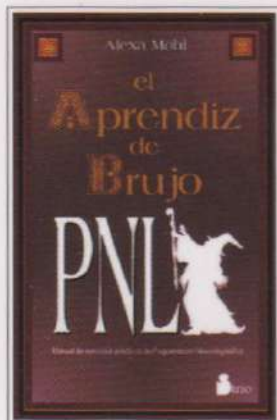
Índice

4. VIDA EN COMUNIDAD Y VIDA EN FAMILIA.....	111
En una casa corriente	112
Una terapia por la vida en comunidad:	
un día normal	114
Las reglas de la educación	115
¿Qué es un principio?	117
Tras la máscara	118
Las compras: prueba para una pareja	121
La cocina y la mujer esclava	123
En la mesa: piensa en los demás	
o ayúdate a ti mismo	128
El fregadero: un puesto de esclavitud	132
Comer por placer	133
Las veladas: momentos de vida o de huida	136
La noche: otra ocasión para Ver claro	138
La ducha reveladora de Teo	142
La fiesta de Ver claro, donde danza la vida	143
La expresión corporal y el Niño libre	148
El terapeuta desacralizado y vivo	152
La riqueza de los ratos vacíos o «esperando a Godot».....	154
El fin de un grupo	160
Una transferencia muy prolongada	162
5. LA TERAPIA GESTALT.....	165
I. La enfermedad psicológica	165
II. Definición de la Gestalt	167
III. De la Gestaltpsicología a la Gestalterapia	167
IV. Las necesidades	175

6. CICLO DE LA GESTALT. RESISTENCIAS	185
I. El ciclo de la satisfacción de	
una necesidad o ciclo de la Gestalt	185
1. Sensación, sentimiento, necesidad	186
2. Toma de conciencia	187
3. Energización	188
4. Acción	189
5. Contacto	192
6. Retirada	193
II. Las resistencias o mecanismos de defensa	193
a. Introyección	193
b. Proyección	221
c. Retroflexión o retorno a sí mismo	230
d. Evitación o deflexión	236
e. Confluencia o simbiosis	247
III. Necesidades-ciclo-resistencias: síntesis	248
IV. Sesión de terapia de grupo:	
respuesta a una necesidad	249
V. Respuestas y resistencias a una necesidad	265
7. JUEGOS Y EJERCICIOS EN LA GESTALT	267
Definición	267
I. Las necesidades	271
¿Cuáles son tus necesidades?	271
1. Necesidad de amar y ser amado	273
2. Necesidad de sentirse útil	280
3. Necesidad de afirmación	281
4. Necesidad de seguridad	285
5. Necesidad de libertad	286
II. El ciclo de la satisfacción de las necesidades	288
1. Sensación, sentimiento	288

Índice

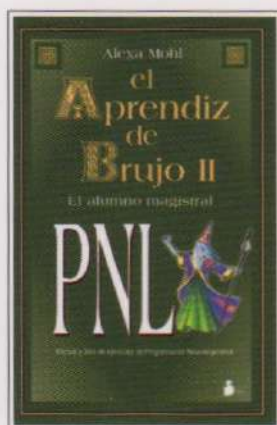
2. Toma de conciencia	298
3. Energización	304
4. Acción	306
5. Contacto	309
III. Las resistencias	326
1. Introyección	326
2. Proyección	331
3. Retroflexión	337
4. Evitación	339
5. Confluencia	344
IV. Fantasía, creatividad	349
8. LA GESTALT, CONTINUACIÓN DEL PSICOANÁLISIS	353
A. La transferencia, la proyección y la relación actual	354
B. Acto o acción	364
C. Cuadro comparativo entre psicoanálisis y la Gestalt	368
Glosario.....	383



El aprendiz de brujo

Alexa Möhl

Obra que tiene su origen en una serie de seminarios destinados a transmitir el conocimiento de la PNL a personas deseosas de desarrollar una práctica vital más comunicativa, creadora y productiva.



El aprendiz de brujo II

Alexa Möhl

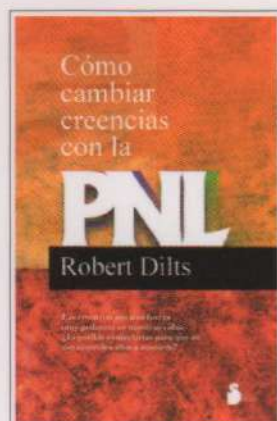
Una información detallada sobre el trabajo del trance, sobre cómo conseguir la capacidad hipnótica necesaria tanto para la transformación de la propia vida, como para cuestiones profesionales.



PNL. La rana sobre la mantequilla

Helmut Krusche

Clara y amena exposición de los fundamentos teóricos de la Programación Neurolingüística y del modo en que podemos utilizarlos para mejorar nuestras relaciones interpersonales, influir en los demás de un modo responsable y ayudarles a transformar creativamente su conducta.



Cómo cambiar creencias con PNL

Robert Dilts

Las creencias moldean, influyen y determinan la inteligencia, la salud, la creatividad e incluso el grado de felicidad y de éxito personal del individuo. ¿Es posible desaprender o cambiar viejas creencias que nos limitan e instalar en su lugar otras que amplíen nuestro potencial? Robert Dilts nos explica cómo lograrlo.



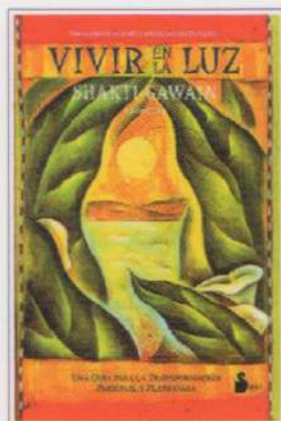
Cómo crecer cuando ya has crecido *Nancy O'Connor*

La guía perfecta para todo aquel que desee evolucionar como ser humano, dejando atrás los complejos, a fin de llegar a la persona oculta que todos deseáramos.



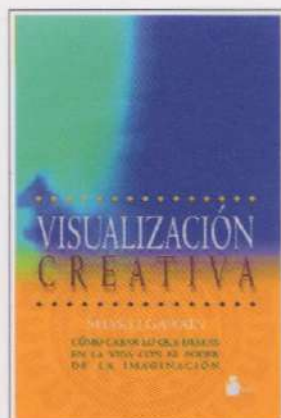
El dragón ya no vive aquí *Alan Cohen*

El arte de vivir y amar con plenitud y libertad. Un relato que inspirará a todo aquel que busque lo trascendente en esta vida y que responderá totalmente a nuestras necesidades actuales.



Vivir en la luz *Shakti Gawain*

Shakti nos muestra una nueva forma de vida, nos enseña a convertirnos en un canal por el que pueda fluir la fuerza creativa del universo. La clave es escuchar nuestra intuición y seguirla incluso a riesgo de actuar en contra de los viejos patrones, expectativas y creencias. Así lograremos la plenitud total y la transformación del mundo que nos rodea.



Visualización creativa *Shakti Gawain*

La autora nos enseña a utilizar la imaginación creativa, una facultad natural que todos poseemos, de un modo cada vez más consciente, como una técnica para crear lo que verdaderamente deseamos. La visualización creativa es la clave de acceso a todos los dones que el universo nos ofrece.



La terapia Gestalt fue así denominada por Fritz Perls en el año 1951, a partir del verbo alemán *gestalten* que significa “dar forma”, “estructurar”. Utiliza los cambios de perspectiva en la observación, tanto de la figura central, como del fondo. Todo aquello que creemos ver, no existe más que en la visión de quien lo ve. Lo que en el lenguaje corriente llamamos “realidad” no es sino una proyección creada a partir de los impulsos sensibles que llegan a la retina. Los objetivos de la terapia Gestalt son ampliar el campo de posibilidades del ser humano, aumentar su capacidad de adaptación al entorno y restaurar su libertad de elección. Andre Moreau expone en este libro los elementos claves de esta terapia, y describe numerosas experiencias vividas en sus sesiones terapéuticas.

editorial **S**irio

ISBN: 978-84-7808-276-6



9 788478 082766

Importado por:
Distribuciones Mediterráneo SAC
RUC: 20537069831
Boulevard 162, of. 504.
Santiago de Surco, Lima -Perú
(511)436 1530-(511)436 1413

R