

25. El trabajo con las defensas

El concepto de mecanismo de defensa es tan esencial para el psicoanálisis y para la psicoterapia en general, que bien podríamos esperar que la mera consciencia de las defensas fuese algo terapéutico; sin embargo, tengo la impresión de que poco se ha enseñado acerca de cómo trabajar más específicamente con las defensas. Y no está del todo mal que el asunto no se aborde a través de la aplicación de técnicas estándares, ya que si hemos de sanar a través del entendimiento de nuestra ceguera, es la comprensión de una persona viviente la que más ayudará al nuestro, y no el recurso de procedimientos mecánicos.

Así pues, espero que lo que ya he escrito acerca de los mecanismos de defensa sea de ayuda para mis lectores sin la intervención de terapia alguna. Pero la ceguera no se puede ver a sí misma tan fácilmente, por lo que puede esperarse que fuertes resistencias se interpongan en el camino de quien pretenda ir entendiendo sus defensas fundamentales.

Siempre he tenido como ridícula la contención esgrimida por los gestaltistas, de que para ser un buen terapeuta sea necesario comprender la teoría de las 'perturbaciones de la frontera de contacto'; particularmente en vista de que, de manera implícita, en mi práctica terapéutica he pensado más bien en términos de relaciones que en términos de fronteras. Pero es también cierto que pocas cosas son tan útiles a un terapeuta como la comprensión de las defensas en la situación clínica. Imagino que Fritz percibía las defensas implícitamente como parte esencial de los estilos de personalidad, y que se mostraba muy sabio al trabajar con ellas. Recuerdo, por ejemplo, cómo ante el histrionismo recurría a la desdramatización, o cómo procuraba que los esquizoides reconocieran sus deseos y su dolor.

¿Cómo lo hacía ante los E1, perfeccionistas? No lo recuerdo, pero lo imaginaré. Con frecuencia he dicho que el pronunciamiento más importante de Fritz con respecto al fundamento de su terapia se condensaba en el breve enunciado: "Tengo ojos y no tengo miedo". Consecuentemente, comenzaré por preguntarme lo que Fritz pudo haber visto en el obsesivo-perfeccionista (E1).

A pesar de no ser Fritz una persona sistemática, en mi indagación me conduciré de manera sistemática, y comenzaré el abordaje del perfeccionismo por la esfera cognitiva.

Claro está que en el E1 Fritz habría observado el prejuicio de sus pacientes, así como la ceguera implícita de sus prejuicios —a través de los cuales éstos se ven como personas de importancia suficiente para justificar su arrogancia. Se habría percatado de su excesiva seguridad, manifiesta en actitudes tales como el enjuiciamiento crítico o en la expectativa de inducir admiración, o bien en la tendencia de instruir a otros. Sin embargo, Fritz sobre todo habría intuido el lado oculto de la persona virtuosa del individuo en cuestión: su sexualidad, su agresión y su egoísmo.

Y sería con todo esto que hubiera Fritz trabajado, en ocasiones reflexionando en remembranza, en otras con ironía o sarcasmo, y en otras tantas meramente permitiendo que en él se expresase su tedio espontáneo de cara a lo que para él serían juegos triviales e insignificantes, etc. Y también habría ocasiones en que invitaría a un paciente a que exagerase su propia ridiculez desconocida —incluso quizá sugiriendo con ello que al actuar como payaso se burlara de sí mismo y de su rigidez.

A nivel emocional, Fritz no habría pasado por alto el “hueco” en el corazón de tantos perfeccionistas: el bloqueo de la ternura, así como la pérdida del contacto con los sentimientos en general. Pero sobre todo habría querido trabajar con la falsa compasión —esa compulsión por ser bueno, o como solía decir, su haberse quedado pegado en ser “un niño bueno”. Y sin darse por satisfecho en hacer que sus pacientes comprendieran su calidad de buenos muchachos, me imagino que igualmente habría querido explorar su maldad. Imagino que en esto último influyera su larga familiaridad con la formación reactiva desde los días del psicoanálisis.

En ocasiones Fritz prescribía la maniobra de “inversión”, es decir, la de pedirle a la persona que hiciese lo contrario de lo que estaba diciendo o haciendo, y ninguna aplicación de la técnica me parece tan dramática como la del deshacer la bondad compulsiva. Claro está que no resulta posible integrar al Dr. Jekyll y al Sr. Hyde que llevamos internamente en una sola sesión terapéutica, puesto que es evidente que antes de que tenga lugar tal proceso dialéctico, es importante que la persona recupere su sombra; evidentemente, la comprensión de la formación reactiva le servirá como inspiración al terapeuta para que pueda tanto caricaturizar el ego ostensiblemente superior y virtuoso de su paciente, como estimular la expresión de su oculto alter ego.

Claro está que en el dominio de la acción, Fritz habría podido percibir la superioridad, el rígido y excesivo control, y supuesta bondad de los perfeccionistas; e imagino que vería especialmente lo que estos obsesivos intentaban ocultar acerca de sí mismos. Nunca fue ciego ante el autoritarismo, la auto-importancia, santurronería, intromisión, ansia de superioridad y cosas por el estilo en tales caracteres, pero imagino que se habrá interesado especialmente en la hipocresía de los supuestos motivos desinteresados y de sus supuestas buenas intenciones. Imagino, también, que cuando se encontraba con gente maniatada, en camisa de fuerza por así decirlo, los incitaba a que se soltaran, que se mostraran espontáneas, a que improvisaran y que se concentraran en su escasamente consciente vida emocional.

Pasando ahora al E2, evocaré la práctica de los gestaltistas en general, aunque repitiendo para comenzar lo ya dicho acerca de Fritz, a saber: su uso de la desdramatización ante los histriónicos. Aunque por un lado la mayoría de la gente se presta a ser seducida por los seductores, por lo menos como muestra de cortesía, Fritz ante ellos solía asumir una actitud y conducta que me hacía pensar en Bodhidharma¹: la personificación de un maestro severo que trata a los demás con el aire de imperturbabilidad de una montaña. Pero continuemos ahora con mi enfoque sistemático, comenzando nuevamente con el nivel cognitivo.

¹ Primer patriarca del Zen, a quien se representa con grandes ojos de mirada penetrante.

¿Qué es lo que percibe un buen clínico con respecto a la cognición de los histriónicos? En ocasiones sabe muy bien reconocer lo que los americanos llaman una "dumb blonde" (una 'rubia cabeza hueca'): una persona a tal punto orientada hacia el placer y la seducción que parecería no necesitar un cerebro. Pero una "rubia tonta" no necesita ser rubia o siquiera mujer: se trata simplemente de una persona en quien el imperio de lo emocional en la personalidad trae consigo una inhibición generalizada del pensamiento. Va en estos casos ligada la postergación de lo cognitivo (como David Shapiro ya observó) a una devaluación del mismo—que sirve a una correspondiente sobrevaloración de lo emocional—en tanto que a su vez el dominio de lo emocional sirve a las prerrogativas del niño interior o Id en virtud de una colusión entre los aspectos madre e hijo de la personalidad en antagonismo hacia la esfera paterna y superyoica.

Por otro lado, un buen clínico reconocerá a veces personas cuyo pensamiento es como aquel que Jung describía como propio de algunas personas predominantemente emocionales; un pensamiento apasionado, moldeado de manera invisible por las emociones de modo que lo racional sirve de pantalla a una buena dosis de fantasía. Y también pertenecen al mundo de los histriónicos aquellos que en vez de vivir fantasiosamente enamorados de su propia grandeza viven fantasiosamente enamorados del amor, volviéndose caprichosos y airados cuando son frustradas sus exigencias de niños mimados. A tales necesitados de ternura cuya manera de seducir es como la de un niño o niña al padre o a la madre que solía decir Fritz: "Nunca te ofrecí un jardín de rosas".

Ya he mencionado cómo respondía Fritz al histrionismo con la desdramatización. A ello alude el chiste según el cual un terapeuta Gestalt es uno que enseña a los obsesivos a volverse histéricos y a los histéricos a volverse obsesivos. Me parece una observación acertada, sólo que sería más exacta si en vez de hablarse de histéricos se hablase de histriónicos. Pues el histriónico E2 es alguien cuya mente tiende a la nebulosa imprecisión a quien conviene alentar a una mayor objetividad; y también una persona excesivamente centrada en el amor a quien convendría interesarse en una agudeza como aquella de los obsesivos del chiste. Quien tenga la suficiente experiencia clínica o capacidad intuitiva como para percatarse de cómo el histrionismo es una farsa emocional con una intención manipulativa, tendrá a su disposición un amplio repertorio de opciones a la hora de intervenir; lo importante es que el paciente reconozca la diferencia entre la simulación y sus emociones verdaderas.

Pues cuando alguien seduce, por ejemplo a través de caricias que transmiten un sentimiento tierno, es común que la persona realmente "sienta" amor, sin llegar a discernir la diferencia entre tal manera deliberada de "amar" que implica una confusión entre erotismo y benevolencia, y una manera más auténtica de hacerlo —y se puede decir que parece vivir en un mundo de sentimiento imaginario. Naturalmente, es posible confrontar la falsedad emocional; pero sospecho que no sea tanto a través de intervenciones puntuales que puede la defensa histriónica ser superada, sino a través de la inhibición del 'acting out', a través del cual la persona evita encontrarse con su soledad, y a través de una práctica del 'aquí y ahora' o de la meditación que le permita establecer contacto con el "punto cero", de tal modo que desde la perspectiva privilegiada de una neutralidad que yace más allá del histrionismo, pueda llegar a reconocer la simulación o farsa.

Sospecho que sólo mediante dicho reconocimiento de la simulación pueda la persona discernir el camino hacia la liberación de lo reprimido.

Para el terapeuta el hecho de comprender que en el E2 la represión en gran parte desempeña la función de mantener fuera de la consciencia la visión de sí mismo como una persona limitada y necesitada, le servirá de orientación o guía hacia los contenidos inconscientes que es necesario llevar a la superficie: la bruja detrás de la mujer seductora, la intención egoísta tras de la generosidad, y la sed de amor tras una aparente fuente de abundancia.

Claro está que un terapeuta es capaz de percibir no solamente el énfasis en la expresión de las emociones, sino la seducción propiamente hablando. Y diría que lo que un buen terapeuta principalmente requiere ante la seducción es tener la suficiente seguridad en sí mismo como para no estar a merced de la misma. A partir de esta base resulta posible ayudar a que la seducción se torne autoconsciente y a sondear su contenido experiencial, sacando a luz motivaciones tales como la voluntad de conquista y su intención vengativa encubierta de frustrar, o el supuesto irracional de que la seducción es indispensable para la supervivencia.

Me extendí bastante al tratar del E1 y he sido un tanto más lacónico respecto a lo que el terapeuta puede hacer en relación con la forma de reprimir del E2, y habiendo a través de ello dado una idea bastante clara acerca de cómo abordar el tema, puedo mostrarme un poco más sucinto al pasar ahora al E3 y considerar el contexto en el cual surge el complejo que comprende la identificación con la imagen ideal, el control excesivo y la simple represión del contenido ideacional de los impulsos.

A nivel cognitivo, el pensamiento es lineal, racional y matemático, como conviene a una aplicación práctica eficiente; pero se trata también de un tipo de pensamiento que en su ceguera hacia lo extra-racional, propicia el auto-engaño. Tiene que ver también con el tipo de pensamiento que se ha vuelto estratégico en la búsqueda del éxito y de los logros, que es lo que requiere la implementación de un yo ideal.

En lo concerniente a los sentimientos, un buen terapeuta clínico conocerá lo que la medicina antigua llamaba "la belle indifference": la 'bella indiferencia' de los histéricos: un cierto tipo de neutralidad y temple marmóreo cuya presencia en gente que a la sazón también presentaba síntomas físicos severos a los médicos del Siglo XIX les resultó sorprendente. Al igual que el individuo E2 es compulsivamente feliz, el E3 es compulsivamente neutral, —como lo indica la represión de los verdaderos sentimientos, que han quedado tras de la máscara de las emociones de un yo idealizado.

En lo que respecta a la acción, tiene ésta la característica que llevó a Ichazo a referirse a este tipo de persona como un "ego-go" (un ego sobre la marcha). La noción es semejante a la expresada en Rabbit Run de John Updike. Pudiera ser que al principio la persona fuese de tipo emocional, pero en la condición neurótica su emocionalidad espontánea ha sido reemplazada por los sentimientos de un personaje en un escenario —como tan vívidamente lo plasmó Somerset Maugham en Being Julia.

¿Qué se puede hacer en una situación terapéutica con personas en semejante condición de control loco o manía del control (para traducir la expresión (control madness) con la que frecuentemente Fritz describía su condición)?

Creo yo que se les puede sacudir, de una u otra manera, para hacer que se suelten; pero sobre todo, para inculcarles la necesidad de entregar su exceso de deliberación, tener más confianza en sus impulsos y sentimientos.

Pero para que uno pueda confiar en sus propios sentimientos primeramente necesitamos tomar consciencia de ellos, y para una persona E3 la consciencia corporal resulta de gran ayuda hacia la consciencia emocional. Y sólo tras un despertar de los sentidos la mente está en condiciones de poder decir "ahora siento". Y claro, no hay mejor escuela para la consciencia de las emociones que el continuum atencional, particularmente con un buen supervisor; es decir, con alguien que pueda confrontarle y señalarle en qué momento de desliza de una expresión honesta al querer dejar una impresión.

Procedo ahora a ver la personalidad E4, donde analizo los mecanismos de las retroflexión, devaluación e introyección en el contexto de los tres continentes del paisaje de la mente.

Cuando pensamos en una persona E4 nos referimos a veces a un pesimista, que se devalúa a sí mismo que alberga la idea irracional de no servir para nada o a uno con la idea compensatoria de ser el mejor, que devalúa a los demás; otras veces, sin embargo, se trata de uno que intenta compensar su auto-desvaloración exigiéndose más a sí mismo para merecer el amor. Correspondientemente, el terapeuta deberá reflejar su desdén de sí o desvalorización competitiva de los demás, y luego de llevarlos a su consciencia, invitarlo a actitudes inversas, ajenas a su condicionamiento. Igualmente en lo referente a la auto-exigencia, que además de ser mostrada y dramatizada podrá ser objeto de un deshacer de la retroflexión subyacente.

Por supuesto, en el dominio de la acción se observa un implícito repudio de las pulsiones instintivas y una correspondiente devaluación del placer. Sin embargo, parecería que la inhibición de la auto-gratificación se viera compensada por una actitud excesivamente exigente o por el chantaje emocional. En términos globales, la acción está demasiado sesgada hacia compensar la frustración del amor como para favorecer los dictados de la vida y el proceso de auto regulación orgánica. Es en tales casos cuando más sirve a la persona el implícito "hedonismo humanista" de la Gestalt: su filosofía de la salud mental como un estado que implica, entre otras cosas, una fe en la bondad de los deseos naturales. En lo que respecta a deshacer las retroflexiones, que era una de las especialidades de Fritz Perls, cabe citar lo que él mismo explica en el clásico libro escrito con sus colaboradores neoyorquinos:

"Como ejemplo, suponga que se ha estado usted sofocando para no gritar y que a la postre ha llegado usted a sentir en su garganta el impulso de gritar, y en sus dedos el impulso de ahorcar— por extraño que parezca, si todavía no se ha percatado de esto, o de un conflicto comparable, (y estamos hablando en términos de algo literal —no solamente de una forma figurada de expresión). Y si está usted sintiendo algo por el estilo, ¿qué hace al respecto? Ciertamente el ir desgañitándose a gritos tras de alguien para estrangularlo, no será una solución. Las dos partes del conflicto ciertamente tienen este significado —el deseo de

gritar y el deseo de ahorcar— pero son primitivas e indiferenciadas, y es precisamente por el hecho de que se encuentran firmemente afianzadas a su musculatura que se han mantenido así. Si no le paraliza la “tontería” que hay en esto, entonces puede usted en este momento aplicar alguna expresión manifiesta a ambos lados, haciéndolo de forma tal que resulte perfectamente segura. ¡Puede usted ahorcar una almohada! Entiérrele sus dedos como si se tratara de una garganta; sacúdala como un perro sacude a una rata.

La mera ejecución física de lo que usted está consciente que quiera hacer, ya fuera gritar, golpear, ahorcar, o lo que sea, resultaría inútil a menos que estuviera acompañada del significado del acto, del reconocimiento de su papel particular en su situación interpersonal —a quien quiera usted gritarle, a quien desee o lo que desee golpear— y mediante el sentido ejecutivo de que es usted quien lo está haciendo y que es el responsable de ello. De lo contrario la acción no es más que una engañifa...”

Respecto al trabajo con la devaluación, con sentimientos de inferioridad o de inutilidad, conviene agregar que un buen terapeuta clínico sabrá comprender que éstas son expresiones de un odio de la persona hacia sí misma, y que por ello su cura dependerá de la restauración del amor de ésta por sí misma. Sin embargo, antes de que ella lo logre, será necesaria la comprensión de la voluntad de no amarse, y el reconocimiento del autorechazo y odio. De cuando en cuando Fritz le decía a esas criaturas sollozantes que pretenden seducir al terapeuta mediante sus lágrimas, (pareciendo no saber otra cosa que lamentar un pasado que no es posible cambiar): ¿por cuánto más tiempo desea usted continuar sufriendo por lo que ha perdido?” Esto a su vez podría conducir a una invitación a decirle adiós a alguien, en el mundo interior o en el exterior. O bien, podría Fritz hacerle humorísticamente un ofrecimiento aparentemente piadoso: “Muy bien, sentiré compasión por usted esta tarde, entre las 2 y las 3”. Pero imagino que principalmente Fritz ante estas personas retraídas y excesivamente autofrustrantes ejercía el rol de un apóstol de Dionisio, invitándolas al placer y al derribamiento de las barreras habituales de la vergüenza.

Por otro lado, recuerdo cómo se refirió a más de una E4 sexual como una ‘reina de la tragedia’, desafiando así la importancia, atención y cuidados que éstas parecían reclamar a través de la intensidad de su dolor. Y hete aquí que Fritz tenía ante sí otra oportunidad ante ellas para la desdramatización, y una impecable negativa a la complicidad con la psicopatología de su paciente.

Creo yo que la reacción más común de Fritz hacia los introyectos no asimilados era “¿Quién está siendo usted en este momento?” Como respuesta a dicha indagación, a menudo quedaba claro cómo su interlocutor estaba siendo el padre, la madre, el hermano mayor o algún amigo admirado del o la paciente, lo que llevaba a la invitación obvia que les hacía a los pacientes para que interpretaran el papel de estas personas de manera explícita. Me daba la impresión de que en ocasiones se podía lograr mucho mediante la integración del otro introyectado al propio yo o sí-mismo, o su expulsión simbólica de la psiquis.

¿Qué puede hacer un terapeuta frente a la compartimentalización de un E5, en quien coexisten un intelecto lúcido y un mundo emocional velado por la indiferencia y la resignación? Fritz percibía su mundo interior con toda precisión como un desierto, y en lugar de interesarse en sus palabras les hacía patente su

indiferencia. Ya he relatado en mi primer libro de Gestalt cómo en nuestro primer encuentro, cuarenta años atrás, observó que una vez que comenzaba a hablar me costaba darme satisfecho con lo dicho y prolongaba mi discurso; luego me dijo que mi voz lo dormía, y que lo que había yo dicho le parecía como arena. Así, una mañana me trajo un plato con arena y me pidió que me lo comiera. De esa manera me hacía ver mi pobreza emocional y a la vez la arrogancia de mi auto-satisfacción.

Tal era la inventiva de Fritz; pero ¿qué decir de lo que podría uno hacer por lo general con un individuo que ha reprimido sus sentimientos y criminalizado su vida instintiva en el proceso de transformarse en un buen chico? He aquí algunas ideas:

- Instarlo a que se movilice por iniciativa propia, en lugar de responder pasivamente a las incitaciones que hace el terapeuta,
- Hacer contacto con, y expresar el coraje hacia sí mismo y hacia otros,
- Tomar contacto con su sufrimiento en el aquí y ahora, y en el dominio de los recuerdos, y
- Reafirmar sus verdaderos deseos.

De igual manera, tal y como la importante técnica del 'aquí y ahora' es particularmente relevante para los E3, diría yo que el encuentro intrapsíquico que se suscita en la elaboración vivencial de la experiencias resulta de particular relevancia para quienes sean maestros en el arte de mantenerse alejados de los otros o inaccesibles.

Al E6 se le puede describir como un tipo predominantemente pensante, demasiado proclive a ilusiones tales como una excesiva desconfianza o duda de sí mismo, o la grandeza; o a delegar demasiada autoridad en los otros, o a una creencia en la necesidad de castigar. Por el contrario, su acción se ve inhibida, o es algo a lo que se da rienda suelta bajo el amparo de una armadura, como ocurre con el subtipo sexual. La emoción es la función psíquica más reprimida, ya sea mediante la proyección o a través de la auto-enajenación concomitante a la identificación con la autoridad internalizada. Como ejemplo respecto a cómo puede uno ayudar a otra persona a tomar consciencia de la "castración", y también a transmitirle la filosofía implícita respecto a las ventajas que conlleva una vida consciente plena, tenemos la sesión de Jim Simkin con una personalidad evasiva o fóbica (en la Parte II).

Bajo el rubro de "introyección", Fritz Perls escribió acerca del trabajo de deshacer la identificación con la autoridad disfuncional, y allí propone que lo que nos "engullimos por completo" debe asimilarse mediante el proceso de masticación, y que dicha masticación no solamente es una buena metáfora para el proceso interno, sino también un medio terapéuticamente relevante para la movilización de la agresión que resulta necesaria para rechazar lo que no encaja dentro de nuestras preferencias o valores.

Una vez más tomo una cita de Gestalt Therapy/Excitement and Growth in the Human Personality:

"Para eliminar introyectos de nuestra personalidad, el problema no es como el que se presenta con las retroflexiones, el aceptar e integrar partes que están disociadas de usted. Más bien, se trata de hacerse consciente de lo que no es realmente suyo, de adquirir una actitud selectiva y crítica hacia lo que se le

ofrece, y sobre todo, de desarrollar la habilidad para “arrancar de un mordisco” y “masticar” la experiencia como para extraer sus saludables nutrientes².

Ahora consideremos al alcoholismo en el mismo contexto, el cual, aunque complicado y con múltiples ramificaciones (incluyendo cambios somáticos), se encuentra muscularmente anclado en un subdesarrollo oral. No hay cura alguna que tenga un efecto duradero, o que sea algo más que una supresión, a menos que el alcohólico (“adulto” lactante) avance hacia la etapa de la mordedura y la masticación. En términos fundamentales, el bebedor desea beberse su ambiente —para obtener una fácil y total confluencia o concurrencia sin la excitación (que para esta persona es un doloroso esfuerzo) de hacer contacto, de destruir y de asimilar. Esta persona es un bebé de mamila, es un tragón, y se muestra renuente a tomar alimentos sólidos para masticarlos. Esto se aplica al bistec en su platillo, pero también a los problemas más importantes de su situación de vida. Lo que desea esta persona es una solución en forma líquida, pre-preparada, de manera tal que no requiera de otra cosa más que de beberlos y engullirlos³.

Los neuróticos hablan mucho sobre que son rechazados. En gran parte, se trata esto de una proyección hacia otros de su propio proceso de rechazo (como así lo consideraremos más adelante en el siguiente experimento). Lo que se rehúsan a sentir es su disgusto latente por lo que han incorporado en sus propias personalidades. Si lo hicieran, tendrían que vomitar y rechazar muchas de las identificaciones “amadas” —que resultaban desagradables al gusto y objetos de odio en el momento de ser engullidas⁴.

Cuando uno visualiza el introyecto como un punto de un “asunto inconcluso”, su génesis se puede rastrear inmediatamente a una situación de excitación interrumpida. Todo introyecto es el precipitado de un conflicto que se abandona antes de resolverlo. Uno de los contrincantes —por lo general un impulso para actuar de cierta manera— ha abandonado el campo; el reemplazarlo, como para constituir cierto tipo de integración (aunque se trate de una falsa e inorgánica) es el deseo correspondiente de la autoridad coercitiva. Entonces, se ha conquistado al yo, al sí-mismo; al rendirse, se conforma con una integridad secundaria —un medio de supervivencia, aunque derrotado— al identificarse con el conquistador y al ponerse en contra de sí mismo. Asume el papel de quien coerce al conquistarse a sí mismo, retroflectando la hostilidad anteriormente dirigida de manera externa contra quien coerce. Es ésta la situación a la que comúnmente se hace referencia con el término convencional de “auto-control.” “Aquí, aunque de hecho se encuentra derrotada, ¡quien ejerce la acción de coerción alienta a la víctima a que perpetúe su derrota al regocijarse para siempre en la falsa noción de que ella se llevó la victoria!”⁵

Al cambiar del tema de la idealización y la geografía interna del E7, lo primero que viene a la mente es la frecuente aseveración de Fritz de que “Detrás de cada niño bueno, hay un buen malcriado”. Creo yo que esta declaración debió haber sido inspirada por un E7, ya que se trata de algo que es sobre todo verdad respecto este tipo de personalidad, cuya rebeldía se esconde tras la cara de niño

² p. 191 Gestalt Therapy: Excitement and Growth in Human Personality. Perls et al.

³ p.193. Op. cit.

⁴ p. 202.

⁵ p. 203.

bueno. Recuerdo también a Fritz diciéndole a un E7: “Creo que se hace usted demasiada propaganda a sí mismo”. E incluso, a título más personal, “Tiene usted una opinión demasiado alta de sí mismo, y no la comparto.”

En otra ocasión recuerdo haberlo escuchado decir: “¡Ah juega usted a encajar las cosas!” para subrayar la trivialidad del despliegue intelectual de su interlocutor.

Ahora bien, debido a que una persona E7 es alguien que reprime experiencias dolorosas y las disfraza de una falsa alegría, es claro que será importante ayudarlo a que establezca contacto con el dolor —y éste, ya sea en el presente o en el pasado revivido— venía siendo uno de los ingredientes principales de la cocina de Fritz. En efecto, para éste era claro que cuando se evita el dolor, se estrecha nuestra consciencia o embota el estado de alerta, de manera que para él la tarea de ayudar a despertar esta consciencia de la gente resultaba inseparable del proceso de guiarle para que superase este obstáculo.

Un rasgo particularmente revelador respecto a la comprensión que Fritz tenía acerca de la calidad defensiva de las idealizaciones y sueños era su actitud hacia quienes en la década de los sesenta esgrimían alguna forma de identidad espiritual—como los recién aparecidos terapeutas transpersonales, los seguidores del New Age, o profesionales religiosos. Y es que debido a que Fritz reconocía el olor de la espiritualidad malsana y de la racionalización espiritual de la neurosis, no se iba con la farsa; y tan alerta estaba de ella, que prefería que no se le tomara como “espiritual”. Me imagino que el quid de su contribución a la desidealización de sus pacientes consistía en ayudarles a que tomaran consciencia del fenómeno, para después guiarles a que pudieran darle voz a lo reprimido —el dolor, el deseo de venganza, las ganas de estafar— de manera que fuera posible integrar todo, y transmutarlo de compulsión a recurso.

Pasemos ahora al E8, y antes que abordar específicamente el tema de la desensibilización, y de lo que al respecto puede hacerse, hablaré del amplio paisaje psicológico de este tipo caracterológico.

En lo que respecta a la cognición, el individuo E8 se muestra ciego a los procesos psicológicos, es pobre en empatía, y tosco: exageradamente simple y prosaico en cuanto a su subyugación al placer y el provecho. A nivel emocional, lo que encontramos es una pérdida de ternura y sensibilidad, además de un deseo insaciable y mezquino de cada vez más placer y satisfacción.

En contraste, vemos que existe en estas personas un excesivo desarrollo de la acción, como si se tratara de compensar el empobrecimiento cognitivo y emocional; se presenta tanto una impulsividad como un avasallamiento de las necesidades y deseos de otros.

Ya he descrito anteriormente el modo de defensa que como desensibilización presenta el individuo E8, aunque señalé que ello es el trasfondo de la exagerada búsqueda de placer de la persona —que incluye un sádico placer en descargar su enojo. Diría que esta búsqueda compulsiva de la intensidad y del placer que pretende el lascivo es en sí misma una defensa, en vista de que se trata de la búsqueda de una apariencia de vida con que se pretende sobrecompensar una pérdida de sensibilidad o ‘encallecimiento’ psíquico. Busca sentirse vivo a pesar de haber soterrado su corazón, y dado que ya no es capaz de encontrar su corazón en su placer, necesita de esa “terapia de concentración” que Fritz Perls creó

durante su vida en Sudáfrica. Por “terapia de concentración” (que luego rebautizaría como “Gestalt”) se refería a prestar una cabal atención a la experiencia de cada momento, así como a aprender a navegar en el mundo de la experiencia mediante una creciente sutileza hacia niveles más profundos de verdad.

Pienso que debemos considerar a la desensibilización y la compulsión por la intensidad como dos aspectos recíprocamente alimentados de un mismo proceso. Y si la lujuria en sí misma es una defensa, el trabajo con ella debe comenzar con el entendimiento de que esto es efectivamente así; lo que significará tomar contacto con la mortificidad (deadness) interior. Así podrá el niño interior sensible sepultado tras una personalidad granítica cobrar nuevamente vida, e incluso, posiblemente, atisbar el que el rescate de la propia mente buscadora (que reside en incluso la gente más embrutecida) puede resultar más gratificante a la larga que la mera búsqueda del poder, el placer y el dinero. Pero permítaseme agregar que la recuperación del niño interior y de sus necesidades de dependencia y sed de amor, tan importante para los “inquebrantables”, es no solamente una recuperación de la sensibilidad y la espontaneidad, sino también de la ligereza e inocencia. Cuando hablamos de “inocencia infantil”, nos referimos a la espontaneidad antes de que el juicio del bien y el mal se convirtieran en parte de la personalidad; porque cuando decimos que un E8 es uno que se ha rebelado contra las normas sociales que establecen la distinción entre el bien y el mal, nuestra aserción es sólo superficialmente verídica; sucede que la necesidad de aprobación social así como la internalización de las normas sociales se han tornado inconscientes, de modo que, lejos de sentirse inocente, el individuo se siente implícitamente malvado o inaceptable—y sólo en la superficie de su mente es capaz de lidiar con este hecho diciéndole a todo el mundo que se “vaya al carajo”. Creo que el mismo Fritz personificó este retorno a la inocencia de la niñez, y que cualquiera que la personifique en cierta medida, en la misma medida será una influencia de vida sobre su entorno, y un agente de sanación. Más aún, el énfasis fenomenológico en la Gestalt, con su viva invitación a prestar cabal atención a la experiencia del presente sin recurrir a supuestos prejuiciosos, es en sí mismo una puerta de entrada hacia la inocencia.

Para terminar, paso ahora a la consideración del E9 y las defensas que lo caracterizan—la confluencia, la distracción, la negación y la hipomanía—en el contexto de los tres ámbitos psíquicos.

En lo que respecta a la cognición, existe una tendencia a la ceguera, y sobre todo a una ceguera psicológica; en cuanto al sentimiento, no existe un acceso inmediato y pronto a las emociones, en parte debido al desalentador efecto de la resignación, el cual modera los deseos y aplaca a los sentimientos; y en parte también por el deseo de atender solamente lo positivo y lo placentero. En lo que concierne a la acción, se puede decir que se trata de un tipo sensorial y motriz, aunque también se trate de personas cuyas acciones responden más a las expectativas de otros y a los usos y costumbres sociales que a sus propios impulsos, necesidades e intuiciones.

Así pues, en vista de la superación del problema de la confluencia/distracción, a tales personas una educación tendiente hacia pensar claro, hacia atender a su propio cuerpo y sentimientos, y hacia la escucha de sus voces interiores. Para que desarrolle la motivación correspondiente, sin embargo, deberá tomar consciencia

de la forma en que su acción se encuentra excesivamente subyugada a influencias extrínsecas, y de que nadie en el mundo externo podrá tomar la decisión entre permanecer pasiva o comenzar a vivir, sino ella misma.

Me parece que el remedio para la confluencia/auto-distracción (o simbiosis/auto-ensordecimiento) yace en la búsqueda conjunta de la auto-consciencia (insight), y de la espontaneidad. Y en esto, como en otras grandes cosas, las técnicas resultarán secundarias a la presencia de alguien que haya alcanzado, a través del auto-conocimiento, alguna capacidad de ver al otro, y quien igualmente a través de su auto-liberación haya llegado a ser un aliciente para la libertad de aquellos con quienes se relaciona.