

23. Ejercicios terapéuticos y de entrenamiento

Cuando se me preguntó que querría hacer en este pre-congreso¹ propuse el tema de ejercicios terapéuticos y para entrenamiento porque puedo decir que se trata de un territorio muy mío —ya que me he interesado en el tema desde que empecé a trabajar en Gestalt en Esalen, aún en vida de Perls. A través de muchos años ha sido una de las ideas inspiradoras de mi trabajo, la de transformar grupos en “máquinas auto-terapizantes”, es decir, en sistemas auto-regeneradores.

Aunque me parece que toda persona que está verdaderamente en una psicoterapia (con lo que quiero decir que esté verdaderamente en un proceso de transformación) se pone un poco terapeuta y adquiere cierta capacidad, aunque no intente aprender nada al respecto, simplemente como resultado de su proceso, de interesarse por otros y ayudarlos.

En el chamanismo es muy conocido que los chamanes en formación se ponen a chamanizar, y no pueden dejar de hacerlo, llegando a enfermarse a veces si no tienen ocasión. Me he interesado en capitalizar esa capacidad de ayuda que adquiere la persona que se está ayudando a sí misma.

No sé si será la experiencia de quienes me escuchan, pero como terapeuta aprendiz sentí durante muchísimos años cierta culpa de que me estuviese aprovechando de los demás para ayudarme a mí mismo. La verdad es que uno ayuda a los demás mucho mejor cuando se está ayudando a sí mismo; lo que ocurre cuando uno repara en que hacer psicoterapia es un quehacer muy exigente, que requiere que estemos verdaderamente presentes respecto al otro y a nuestra propia experiencia. Y me parece que cuando esto se conoce y acepta, se le puede sacar el máximo partido.

Yo fui muy influido en mi vida por la escuela de Gurdjieff, que siempre recomendaba a la gente que venía a trabajar con él, en respuesta a la pregunta de cómo deberían prepararse, “haciendo cualquier cosa bien”.

Y explicaba que hacer un par de zapatos bien importa más que leer muchos libros. El hacer las cosas bien demanda mucho de nosotros, y nos revela muy bien lo que nos falta, poniendo de manifiesto los distintos ‘hoyos’ en nuestra personalidad y nuestras incapacidades. Hacer terapia es especialmente demandante; tenemos que estar muy enteros para ello, como en el arte, que es también una actividad de alta categoría, o en el acompañamiento de un niño.

De todo lo cual se desprende que como elemento formatorio personal, la misma práctica profesional es muy útil. Por eso a través de una larga experiencia he estado auspiciando el que se realicen estas dos cosas conjuntamente; y no siempre con el rótulo de “formación de profesionales”; muchas veces como simple formación de personas, en el entendido que conviene realizar nuestras

¹ Ponencia realizada el día previo al Congreso Internacional de Gestalt de Valencia.

potencialidades y que, como reza el dicho: "de médico, poeta y loco todos tenemos un poco". Y mientras más así, me parece, tanto mejor.

Les presentaré a continuación una serie de experiencias organizadas en forma de mosaico; es decir, algo más que una simple serie de ejercicios, un conjunto de cosas entre las cuales se percibirán ciertas relaciones o reciprocidades. No todas serán estrictamente ejercicios gestálticos, pero creo que todas serán muy relevantes para un gestaltista.

Quiero empezar invitándolos a una revisión de situaciones inconclusas en sus vidas. Una de las expresiones a que más recurría Perls en la terapia era "unfinished business" —que literalmente significa negocio inconcluso aunque más apropiadamente lo traduciría como "situación inconclusa". Se refiere a lo que nos viene a la mente reclamando atención en vista de que hay algo en nuestro pasado que no hemos digerido o resuelto, lo cual parecería rondarnos como un fantasma. En la práctica se trata de situaciones ante las cuales no hemos sabido adoptar una actitud sana. Se trata, entonces, de situaciones sintomáticas, en que nuestra patología caracterológica se ha hecho presente, llevándonos a sentir que no hemos vivido bien, y sobretodo, que no hemos encontrado la manera justa de ponernos.

A veces le damos vueltas a la situación, revisándola y re-escribiéndola, por así decirlo; buscamos otra manera de ponernos ante ella porque lo que una persona sana haría está en conflicto con alguna necesidad neurótica, que nos hace postergarla o no llevarla a la acción.

Les voy a proponer ejercicios en tríadas y parejas, pero antes de ello me interesa tener idea del nivel de experiencia terapéutica en este grupo. ¿Cuántos profesionales tenemos aquí? ... Veo que poco más de la mitad del grupo. ¿Y quién está en formación como gestaltista? ... Y ¿quiénes no tienen ninguna experiencia en psicoterapia? Tres personas.

Bien, eso no es incompatible con estar aquí. Yo pienso que el hacer terapia tiene mucho que ver con la intuición, y tiene mucho que ver con la salud mental y no tanto con haber leído muchos libros y haber recibido años de instrucción. Ahora se ha demostrado ampliamente que en la formación psicoanalítica el éxito terapéutico de los aficionados es superior al de la gente que ha hecho un análisis didáctico. En el mundo de la Gestalt todavía no se ha hecho una evaluación, y bueno sería que alguien la llevase a cabo.

Hay un libro de Suzuki Roshi, el maestro Zen que fundó el primer monasterio Zen en California, inspirado en la idea de que la mente del principiante percibe más agudamente que la mente experta porque tiene menos prejuicios. Pero comencemos ya.

Les propongo reunirse con otro participante para pensar en voz alta durante, digamos, unos 10 minutos, acerca de cuáles sean los principales 'asuntos inconclusos'; para así no sólo producir un inventario, y formarse una idea del horizonte de lo inconcluso, sino para hacer un intento de jerarquización respecto a cuál les parece el asunto inconcluso más importante y cuál el que le sigue en importancia.

Estos asuntos inconclusos pueden ser relaciones o situaciones específicas, o preguntas sobre las que ardientemente desean conocer la verdad, alternativas entre hacer esto o aquello, o más generalmente, cosas sobre las que consultarían

al oráculo de Delphos, si creyesen en él y aún existiera. Y terminen con alguna reflexión, aunque sea muy breve, acerca de si hay algún asunto que permea todo; es decir, un asunto inconcluso de fondo que se manifiesta a través de muchos asuntos aparentes. Dentro de media hora, entonces, cada uno le habrá dado una buena mirada panorámica a su situación problemática y ya tendremos un buen punto de partida para elegir algo con que proseguir el trabajo. Les recomiendo no asociarse con personas muy conocidas, con personas familiares, aprovechar la ocasión para acercarse a alguien que desde lejos les parece una persona atractiva a quien le interese intuitivamente conocer. [Hacen el trabajo]

¿En qué sentido llamarían a lo que se ha hecho un "ejercicio gestáltico"?
[Inaudible en grabación]

Alguien responde...

Sí, "contacto consigo", y con lo inconcluso en particular. Pero también ha sido un ejercicio de autenticidad, que supone una intención de abrirse con quien esté por delante, sin hacer tanto misterio de los "trapos sucios". Yo creo que éste es uno de los grandes principios de la Gestalt, y de toda psicoterapia, implícitamente; especialmente en el trabajo de Perls —y particularmente en su última época. El principio de desnudamiento era gran parte de su secreto abierto. Incluso en la psicoterapia de grupo, en que una persona trabaja en la, así llamada 'silla caliente', la presencia del grupo es fundamental, de modo que la situación es la de un desnudamiento frente a una representación del mundo, y no ante personas ya elegidas como familiares o íntimas, con las que uno ya ha adquirido confianza.

[Un participante pregunta algo que no se escucha en la grabación].

No lo has vivido y esto sería un primer paso a vivirlo, un prelude al primer paso. Espero que haya más ocasiones de entrar en esto, pero aprovecho ésta para hacer más explícito lo que llamo "transparencia grupal", en referencia a una indicación general en lo tocante a la actitud con la que se está ante los demás. Tendremos poco tiempo aquí, pero pueden ocurrir verdaderos milagros si se aprovecha bien el "factor grupo". Quiero decir que la fuerza del grupo es muy grande si uno realmente hace un acto de fe de que estas personas que están aquí son tan dignas como uno mismo de estar aquí. El acto de entrega al grupo (o acto de confiar en que vale la pena la comunicación auténtica en las pequeñas comunicaciones que tendremos entre ejercicio y ejercicio) le devuelve a uno mucho. Cada momento se torna un momento terapéutico, y también las pocas cosas que a uno le devuelvan como feedback del grupo se hacen importantes.

Ahora no vamos a entrar en detalles de este ejercicio, sólo quiero preguntar: ¿quiénes vieron un asunto subyacente a todo? Como una cuarta parte del grupo, o tal vez dos tercios. Sí, a veces se trata de una emoción, un estado interior, tal vez un gesto, una actitud.

Les pido ahora que elijan un asunto determinado puntual, para trabajar algo más. En este momento ¿es claro para todos cuál sería un asunto apropiado para trabajar con un terapeuta anónimo en este grupo? ¿Quién no tiene algún asunto en que le parezca este momento prioritario? Algo que querría ver resuelto al salir de aquí.

Bueno, vamos montar una máquina de terapias mutuas no recíprocas, pues no será una situación en que A da terapia a B, y B a A, sino una en que A es terapeuta

de B, B de C y así sucesivamente, en cadena, de modo que los roles van a estar diferenciados y asimétricos.

Primero van a trabajar los impares como pacientes de los pares. Será una mini-terapia, una sesión muy breve, digamos de 15 minutos, pero a manera de pró les diré que la sesión más importante de psicoterapia que tuve en mi vida fue de 10 minutos, con Jim Simkin, durante el primer grupo de entrenamiento con Perls y Simkin que tuvo lugar en Esalen. La última sesión estuvo a cargo de Simkin, que ofreció dedicarnos 10 minutos a cada uno de los presentes, entre quienes estuvieron muchos conocidos terapeutas norteamericanos —como Virginia Satir— y yo creo que muchos coincidimos en sentir que esos pocos minutos habían sido muy importantes. No sólo se puede hacer terapia en 10 minutos sino que el saber que la terapia estará limitada a ese breve plazo lo hace más posible, ya que uno entonces aprovecha el tiempo.

Vamos a poner ciertas reglas fundamentales. Una es la regla fundamental de la Gestalt, para los novatos la repito: no se explican cosas, no se habla de momentos pasados, aunque si el terapeuta quiere tomar la iniciativa de examinar algo del pasado se lo lleva al presente, como si estuviera ocurriendo. En lugar de hablar “en torno a” se entra en las cosas directamente y en forma personalizada.

Vamos a hacer una dramatización de un diálogo pendiente, y para comenzar el ‘paciente’ informará a su terapeuta de cuál es su problema. Luego pone imaginariamente ante sí a la persona pertinente, o si es oportuno pone a dos o tres personas juntas —como el padre y la madre, u otros, o a sus colegas— y les dice: éste es mi asunto pendiente contigo (o con uds.) y me siento de tal manera.

Al escuchar lo que el otro (o los otros) tiene o tienen que decir, tomando para ello la posición del interpelado, como se hace usualmente en la Gestalt, siempre hay dos alternativas: o bien se hace “desde la superficie,” como ocurre en la vida real, cuando el hijo, por ejemplo, siempre le dice a la madre lo que le dice todos los días, o la mujer le contesta al marido lo usual, o uno se sitúa más a fondo en la otra persona, intuyendo lo que diría si fuera sincero. Por ello, les recomendaré a los que están en el rol de terapeutas optimizar la comunicación desde la autenticidad —tanto del yo de quien habla, como de su interlocutor imaginado.

“¿Cómo sería tu respuesta si fuera verdaderamente auténtica?” puede preguntar a veces, para establecer, aunque imaginativamente, una comunicación ‘de alma a alma’ por así decirlo entre las partes en diálogo. Y vamos a dejarle libertad al terapeuta para hacer uso de todos los recursos que les sean familiares, pero para los más novicios lo importante será que se concentren en extraer del otro lo que está ya a punto de decir y no dice, y en estimular o amplificar la comunicación emocional. Eso significa, usualmente, algo así como incitar al que habla a que “le ponga música” en cierto modo a su texto —es decir, que le agregue a las palabras la entonación adecuada. Dramatizar la escena implicará que se escuchen recíprocamente a los implicados en ella, y los que ya tengan más experiencia en la terapia pueden intercalar lo que les parezca, según su inspiración y conocimientos.

Nos daremos 15 minutos esta vez, lo que bastará potencialmente para que se pueda resolver un asunto pendiente —con suficiente apertura, arte y gracia divina. Y dejaremos también un par de minutos para que el paciente pueda supervisar al terapeuta. O para decirlo en forma más simple, para que pueda

darle un poco de feedback respecto a lo que podría haber hecho mejor, o lo que le conviene escuchar como terapeuta en formación.

Nuevamente los interrumpiré, esperando que esté dicho lo fundamental. Y ahora les pediré a los terapeutas que, silenciosamente, consideren qué es lo que menos les gusta en el paciente que les tocó. Esto no es para ser comunicado, sino como preparación para la sesión próxima. Y pasen revista a las críticas que le harían a su paciente: que es demasiado pasivo, o no suficientemente receptivo, o controlador, etc., que haya querido dictar cómo se hace la terapia, o que no se atreva suficientemente a abrirse, o que se enganche demasiado en explicarse a sí mismo y auto-interpretarse, o lo que sea. Y a continuación, los invito a una breve reflexión sobre la contra-transferencia negativa. Bien sabrán los presentes cómo la contra-transferencia es algo que potencialmente puede interferir en la psicoterapia, pero que potencialmente puede ser bien utilizada. Así, en la Gestalt, la crítica espontánea hacia el paciente puede transformarse en confrontación cuando se hace oportuna —o simplemente parte del encuentro personal.

Durante los minutos siguientes los invito a escuchar una vez más lo que aparece en el 'aquí y ahora', sólo que esta vez como oportunidad de utilizar algo de lo que haya aflorado en esta muy breve consideración retrospectiva —ya sea con palabras o con gestos o con invitaciones terapéuticas a la repetición, exageración, etc.

¿Quién se sintió ayudado por esa brevísima terapia?

Por el número de manos levantadas, es aparente que casi la totalidad del grupo se ha sentido ayudada a pesar de lo breve.

Ya lo comentaremos, pero por ahora nos corresponde pasar a un turno recíproco, y quiero pedirles nuevamente a los pares y los impares que se pongan en sus respectivos sitios, para que aquellos a quienes toca ser pacientes busquen un terapeuta que no sea la persona con quien ya estuvieron. Busquen alguien que los atrae, ya sea por lo que se han conocido anteriormente, o por la fisonomía, o por algún contacto no verbal que han tenido, por la salud mental que emana de su aura, etc.

¿Alguien quiere ofrecer alguna sugerencia para que resulte aún mejor el proceso esta vez? ¿Algún consejo que alguien quiera ofrecer?

Entonces volvamos a la tarea, pero con especial énfasis en no perder demasiado tiempo en explicaciones preliminares acerca de cuál sea el problema, se aclarará sobre la marcha, ya sea durante la dramatización, ya cuando se le hable a la persona involucrada.

Yo diría que la comunicación emocional puede intensificarse bastante. No se preocupen de que el volumen de la voz les quite intimidad. Más vale hacerlo en una actitud de transparencia grupal, sin preocuparse de que otros además del terapeuta escogido puedan escuchar una u otra cosa a pesar de lo ocupados que están en lo suyo. Permítanse esa desnudez, tal vez hasta promiscuidad, para que así no quede inhibida la intensidad de la comunicación emocional; permítanse las lágrimas, y los gritos cuando sea necesario, además de los gestos enfáticos.

Bien, comenzaremos ahora el segundo cuarto de hora.

[Hacen el trabajo]

Una vez más les quiero pedir a los terapeutas que evoquen lo que no les ha gustado en la persona con quien estuvieron trabajando, ya se trate de su

resistencia a la terapia o de algo más ampliamente contra-transferencial. Algo que no les guste de la persona, algo que les resulte antipático. Observen de qué se trata, qué rasgos de carácter de la persona están implicados, o qué momentos en la sesión. E imagínense cómo sería decírselo directamente: "me cae mal de ti tal cosa". No para decirlo, sino para dar ocasión a que ello se pueda transformar en una confrontación útil.

Bueno, dejémoslo aquí.

Vuelvo a preguntarles ¿quién se sintió ayudado esta vez? Una vez más, casi la totalidad. ¿Alguien siente que cerró su asunto problemático? No llegó a tanto la ayuda, pero 15 minutos para resolver un asunto pendiente sería un record, especialmente al tratarse de algo que se ha arrastrado durante buena parte de la vida y que... sí, claro que la prueba es en la vida, pero algunas veces uno tiene la intuición de que una claridad tan grande tendrá consecuencias.

Bueno, estamos en el punto medio del tiempo disponible. ¿Van a querer un recreo, o prefieren una relajación en grupo, un tiempo de silencio meditativo? Bueno: algo aquí, para no dispersarse. Entonces, les propongo que se pongan frente a frente con otro para hacer lo que ya les describiré.

Vayan poniéndose con los ojos cerrados frente a otra persona. Y vayan tomando contacto con el estado corporal del momento. Y si se encuentran con tensiones, vayan soltándolas, soltando los hombros, soltando lo que impide la actitud de apertura necesaria, no sólo tensiones en el cuerpo, sino tensiones en la manera de ponerse ante el momento, no sólo tomando contacto con el aquí y ahora, sino optimizando el aquí y ahora', poniéndose en una actitud más sana frente al momento presente, tal vez con más humor, tal vez con más entrega, tal vez una entrega como a la que se llega con la auto-regulación organísmica, pero que en los antiguos tiempos se describía como entrega a la voluntad de Dios, o al Tao, o a las fuerzas regenerativas de la vida. En lugar de estar 'arreglándoselas', dejar que todo se arregle solo, y estando simplemente ahí, presentes, conscientes en medio de la entrega o relajación. Aprovechando el estímulo de la respiración para tomar contacto con la experiencia del momento, a cada inspiración nos preguntamos "¿qué siento?" - "¿cómo estoy?" o "¿qué es esto?"

Ahora levantando muy lentamente la vista hasta encontrarse con la boca de la persona que está enfrente, intentando no perder la naturalidad, seguimos atendiendo a cómo es la experiencia de cada momento.

Y ya cuando se mira hacia la boca al otro uno sabe que el otro lo está también mirando, y uno se deja ver. Imaginen que el otro verdaderamente los está viendo, y antes de encontrarse con la mirada del otro —lo que será el paso siguiente— los invito a ponerse en una actitud de transparencia, como si uno le permitiese al otro saber exactamente lo que siente y cómo vive este momento. Puede ser que les resulte un acto de humildad dejarse ver, puede ser que la experiencia del momento no sea tan grandiosa como lo que les gustaría exhibir, o puede ser que entrañe el mostrarse un acto de coraje, una valentía.

Y vayan ahora encontrándose con la mirada del otro, pero dejándose estar exactamente como están, dejándose ser plenamente libres y espontáneos ante la mirada del otro. Permítanse a la vez ver y ser vistos, y si eso no les resulta fácil, tomen conciencia de la barrera, de la resistencia a ese contacto auténtico.

Y ahora, antes de despedirse, compartan en pocas palabras cómo han sido para ustedes estos minutos de encuentro silencioso, que he anunciado como descanso pero habrán reconocido como meditación.

Se supone que la meditación es un descanso consciente. En este caso fue una meditación llevada a lo interpersonal.

Durante lo que les propondré en seguida, el que esté en el rol de terapeuta tendrá ocasión de continuar en la misma actitud, a pesar de la comunicación verbal. En cierto modo el terapeuta no será tanto uno que trabaja como uno que descansa. Por lo menos, descansará más de lo que comúnmente descansa un terapeuta. En otras palabras, mi propuesta entrañará el llevar al rol terapéutico algo de la actitud meditativa. Una actitud de "estar a su aire", como se dice en España, y una actitud de llevar un no-hacer a la situación de escucha.

Pero el rol será más específico: consistirá en un ejercicio en el que el terapeuta no hace otra cosa que repetir una misma pregunta y escuchar las respuestas que suscita. Sabemos cómo Perls recurría a veces a la pregunta repetida, en el curso de su práctica terapéutica, generalmente indicándole al paciente hacerla cuando intuitivamente le parecía apropiado. Pero ahora el ejercicio será uno en que no se hace otra cosa durante unos 15 minutos que repetir una pregunta —cuyo contenido se amoldará al tema inconcluso del otro. Y podrán escoger entre el asunto inconcluso que ya vienen trabajando, y en el que tal vez quieran ahondar, o entre el asunto inconcluso número dos ya observado al comienzo de esta reunión, al considerar la jerarquía de sus asuntos pendientes. Sea cual sea el caso, el ejercicio que haremos debe comenzar por ponerle un nombre al asunto en cuestión, para que el terapeuta-interrogador les pregunte una y otra vez "¿qué falta para que des por terminado el asunto tal o cual?".

En vista de que se repetirá muchas veces la pregunta conviene darle un nombre corto, que puede ser por ejemplo "tu problema con tu hijo". No se pasen un rato muy largo en ello, para que en un par de minutos a lo sumo ya le hayan dado un nombre, tal vez con alguna breve intervención del terapeuta que puede hacerle eco, reflejar, estimular o sugerir.

Quien responde a la pregunta, la recibe cada vez como si fuera la primera, pero esto no quita que pueda optar por continuar ahondando en un determinado curso de pensamiento, cuando se va abriendo un filón de insight.

La escucha del terapeuta, como decía, es una escucha meditativa, un estar consigo mismo, y a la vez en contacto con lo que le entra por el oído y por el ojo en esa actitud de "indiferencia creativa" a la que se refiere Perls al comienzo de su primer libro y por el que le da crédito a la única persona a quien consideró en su vida como su gurú: Salomon Friedländer. Esta "indiferencia creativa" desde la cual plantea que se puede resolver la polaridad, se parece a la neutralidad preconizada por el psicoanálisis, pero que va mucho más allá por cuanto no se limita a las palabras sino que apunta a un estado interior de ecuanimidad o desapego, frente a las polaridades y pasiones de la vida.

La idea del ejercicio es que quien escucha pueda, a través de su neutralidad meditativa, evocar una correspondiente neutralidad en la mente del otro, contagiándole así un elemento terapéutico a través de la mera presencia. Eso lo hacen los grandes terapeutas de cualquier escuela implícitamente, en la medida en que se han acercado a esa neutralidad, que es parte del desarrollo humano y

viene a ser una especie de superación del mundo y de las pasiones carenciales. Sólo que aquí lo vamos hacer más explícito. Trataremos de estar consciente del otro y a la vez estar consciente de sí, pero en una actitud de verdadera escucha, que es una receptividad que no juzga, ni se engancha con el anzuelo del otro.

Bueno, en 15 minutos se puede producir un "¡ahá!" o "¡eureka!", o "¡no!" A veces ocurre que en sólo 10 minutos uno llega verdaderamente a un insight importante, pues la pregunta repetida funciona en forma semejante a cómo la repetición opera en técnicas espirituales tales como la repetición de un mantram. Se toca el asunto y se lo deja; se lo vuelve a tocar y dejar, y el ritmo alternante hace maravillas, yendo mucho más allá de lo que se consigue a través de un monólogo continuado, en el que se sigue la consigna de una continuidad limitante.

Vamos, entonces, a la primera combinación de terapeutas con pacientes, como durante el primer turno, y comenzamos...

¿Alguien siente que logró aclarar qué es lo que faltaba para dejar atrás su asunto problemático? Se hizo corto el tiempo, por lo que veo, ya que sólo dos o tres levantan la mano. Vamos a continuar, entonces, por un tiempo más. Y lleven la neutralidad a su postura, terapeutas, como en la meditación, rostro relajado, sin movimientos de cabeza para decirle al otro compulsivamente que lo entiende, sin lenguaje corporal. Permítanse estar simplemente ahí como un marciano. No se trata de que no haya empatía o emoción: se comunican estos espontáneamente sin gestos intencionados. Es decir, para transmitir solidaridad o esa comprensión no es necesario que uno gesticule o sonría. Claro que, en el caso del que habla, mientras mejor su expresión corresponda a la emoción del momento, mejor. Un poco más de lo mismo entonces...

¿Alguien tuvo un insight claro ahora? Diez personas. Ya está mejor: la mitad de la gente.

Bueno, vamos al segundo turno. Me gustaría hacerle un poco de propaganda a eso de la neutralidad. Y me gustaría convencerlos que si uno está allí, presente, eso resulta contagioso. No se den más libertades que la de alguna inflexión en la voz al hacer la pregunta. Confórmense con simplemente ofrecer su presencia, y si el otro se sale por la tangente, sólo repitan la pregunta, que servirá para interrumpirlo cuando se esté yendo por las ramas. Igual ante un exceso de explicaciones. Y aprovechen el tiempo. Nunca me había pasado encontrar un nivel tan bajo de insight. Tal vez porque hay gente muy nueva, o por no haber dado una explicación suficientemente larga. Pero les aseguro que potencialmente se puede lograr muchísimo. Y lo digo porque si se hacen la idea de que ello pueda ocurrir, seguramente se hace más posible que ocurra...

¿Quién ha logrado un insight esta vez? Once personas. Otra vez la mitad.

No nos queda mucho tiempo ya. Pero vamos a una última sesión, que se dedicará a escenificar lo comprendido hasta ahora. Vamos al primer turno, nuevamente. El terapeuta tiene dos recursos nuevos, además de un conocimiento más prolongado de la persona con quien ha estado trabajando: ha considerado brevemente lo que no le gusta del otro, y podrá utilizarlo de manera confrontativa en la improvisación que sigue, y también el insight de su paciente, que equivale a un decir "la salida es por aquí" o "lo que falta es esto". La idea de esta sesión será la de llevar lo comprendido hacia la realidad a través de un ensayo o anticipación. Se trata de prepararse para volver al encuentro e implementar la visión a la que

se ha llegado. Naturalmente es diferente la situación para quienes llegaron a algo claro y para quienes aún están en la búsqueda de una actitud más satisfactoria, pero en ambos casos se pueden acercar a una nueva actitud. La persona que ha estado considerando lo que falta para que pueda dejar atrás su situación inconclusa en interacción con el terapeuta y su visión, que también puede tomar iniciativas simplemente poniendo palabras en la boca de su paciente para hacer tal o cual experimento. Gran parte de la terapia es la intuición que el terapeuta puede tener de lo que al otro le falta, y que no es necesariamente lo que anda buscando. Como Jim Simkin decía remedando a un sastre "try it on for size", "pruébatelo a ver si te queda bien".

Tendremos una sesión de un cuarto de hora para cada turno, nuevamente, poniendo en ella cada uno todo su arte y recurriendo además a la confrontación si les resulta oportuna.

Pero antes de pasar al segundo turno vamos a ver como fue la cosecha de buenas terapias. ¿Alguien logró resolver ya su problema? 10 personas. Muy buen resultado, a diferencia de la primera vuelta, de modo que esperemos que el segundo turno sea igualmente bueno. Después de las terapias recibidas, uno ya puede estar en condición de darlas. Así que sin más comentario vamos al último cuarto de hora.

Nuevamente quiero hacer el censo de cuántas resoluciones terapéuticas hubo entre los dos últimos turnos... 23 personas. Creo que a todos nos interesará escuchar un poco a las personas que estén dispuestas a compartir, entre aquellas que van sintiendo que esto les significará una diferencia. ¿Quién se va con la certeza de que esto le va cambiar la vida? Me gustaría pasar la grabadora porque estoy documentando el proceso.

[Grabación inaudible]

Estupendo. Si alguna vez pueden ver una película de Jodorowsky que se llama Santa Sangre se encontrarán con exactamente este tema de un duelo puesto al servicio del sacrificio, de la amistad.

Bueno nos quedan cinco minutos, que propongo dedicar a las comunicaciones pendientes: a lo que quiera cada uno decir o preguntar...

[Grabación inaudible]

Participante —yo diría que lo más importante que me pasó fue la relajación, pero tenía todo que ver con lo que había pasado antes, porque al trabajar con mi terapeuta en las situaciones inconclusas, para hacerlo rápido, yo no me había dado cuenta que yo sentía que mi padre, que murió hace muchos años, me había dado una misión; una misión de servicio. Entonces pasamos a esto de relajarnos frente a otro, y entonces yo empecé a darme cuenta de cómo yo me tengo en estado de tensión y alerta. Pero después me di cuenta de que no tenía nada que hacer, que podía quedarme tranquila y podía mirarlo tranquilamente, y fue una cosa muy bonita. Y después pude darme cuenta, en la otra vuelta, de dejar la exigencia que yo tengo. Como que me auto-defino como una persona que tuvo extremados sufrimientos en la vida, enfermedades graves y pérdidas importantes, y qué sé yo, y por lo tanto tenía algún merecimiento especial; y yo era una especie de maravilla de la que alguien tenía rápidamente que darse cuenta, y esto me tenía en una tensión increíble. Pude completar esto después al darme cuenta de que lo que más me hacía falta era poder soltar a los muertos, dejarlos ir, y poder

estar —y estar bien, y que estoy bien. Así puedo seguir con una misión más tranquila.

Claudio —¿Alguien vio Santa Sangre de Jodorowsky? Es sobre este tema.

Participante —Estaba pensando ahora si esto que había encontrado lo podía aplicar. De pronto me he dado cuenta que ya he aplicado algo que había encontrado anteriormente, que era conformarme con lo que tenía. Entonces, al principio, cuando tuve que elegir, quedé disconforme con lo que había elegido. Fue fantástico trabajar con lo que me vino, y todo lo encontré con la persona que me vino como terapeuta personal, y tener que conformarme fue muy rico. Y con respecto a lo segundo que hemos trabajado hoy, la razón era como una máscara, como una forma de no conectarme, como que mi propia arma era parar un poco esto, quizás escucharme, escuchar al otro. Y es tan simple, y estaba buscando cosas tan complicadas.

Claudio —Ya nos ha dado la hora, de modo que sólo me resta agradecerles su interés, y aquí lo dejaremos.