

21. La Gestalt en un contexto integrativo

Un curriculum no tradicional, vivencial
e interdisciplinar para la formación de gestaltistas

Me dice Paco Peñarrubia que fue en el año 1982 que nos conocimos, cuando acudió él junto con otros gestaltistas españoles (entre ellos Juanjo Albert y Antonio Asín) a un taller que organizó para mí Paco Cheloz en Valencia. No sé hasta qué punto el doctor Cheloz, que había sido discípulo de Lacan y mantenía un contacto estrecho con Emilio Rodríguez—uno de los más distinguidos psicoanalistas argentinos—compartía la idea de su célebre colega de que yo pudiese ser el Don Juan de Castaneda, pero es obvio que la idea estaba ya en circulación en España por aquel entonces, y seguramente contribuyó a mi bienvenida.

Imagino que no lo hice mal en aquel primer taller, puesto que el Dr. Cheloz continuó invitándome, y comenzaron las invitaciones en otros lugares, principalmente en El Paular, en los alrededores de Madrid, por iniciativa de CIPARH, luego en el IPTG, de Antonio Asín, en Bilbao.

Ocurría esto en los años que siguieron a un período invernal en mi propio desarrollo, cuando después de una intensa primavera espiritual, que siguió a mi aprendizaje con Oscar Izacho y a un caluroso verano, (trabajando con grupos en Chile y Berkeley, de los que nació el actual Instituto SAT) había caído gradualmente en un período otoñal, durante el cual empecé a delegar mi trabajo de aquellos tiempos hasta que por último, llegué a abandonarlo.

Siguió a esta temporada una de prolongada hibernación en que, pese a contactos ocasionales con el mundo a través de Congresos Profesionales y algún artículo que otro me aislé considerablemente. Este invierno interior fue un período de intensa práctica espiritual, algo así como un retiro de meditación espontáneo en casa (al cual se refirió una vez en una de sus apariciones públicas Swami Muktananda, a propósito de la posibilidad de ser un yogui en el mundo de la América contemporánea secular).

Tras la Conferencia Anual de la AHP celebrada en Berkeley en el año 1980, en la que hablé acerca del emerger de una nueva forma de chamanismo que proponía llamar "new age shamanism" o "neo-chamanismo" —y en la que presenté como ejemplo de neo chamanismo a mi amigo chileno Ze Miranda— fuimos ambos invitados a Zentrum Coloman por su director, Dieter Mittelsten Scheid y con ello empezaron mis viajes anuales a Europa.

A través de ellos buscaba yo resarcirme de alguna manera del alejamiento del mundo, a través del contacto con gente diversa y la exploración de la nueva literatura en la librerías de Munich, Paris, Amsterdam, Roma y otros lugares.

Algún día mi amigo Manuel García Barroso—psicoanalista canario que reside desde hace mucho tiempo en Paris—con quien había entablado amistad desde su

paso por uno de mis talleres en Francia, me ofreció ponerme en contacto con Paco Cheloz y ya he explicado cómo Valencia resultó para mi una puerta de entrada a España. Ya no recuerdo quién había predicho que haría mi trabajo más significativo en España, y años antes, una misteriosa mujer, Antonia Ramos, (matemática y futuróloga), aún en tiempos de Franco, me había propuesto un rol de transmisor de la cultura californiana a la España post franquista a través de una organización, LATINOP IBERICA; pero posteriormente tuve dificultades con ella y me retiré de la organización mencionada. Sólo que no puedo dejar de sentir que la propuesta de Antonia me empezó a orientar hacia lo que resultó una tarea verdadera.

Tal vez por haber sido mi padre un Naranjo y proceder los Naranjos de España, tal vez también por la simpatía hacia varios españoles republicanos en el destierro durante mi infancia, creo que el gusto por lo español y los españoles contribuyó al éxito de mis años aquí. Y se agregó a mi gusto por los españoles y su lengua mi propio placer de volver a hablar el castellano, después de haberlo tenido en un relativo olvido mientras vivía en California. (Algún mexicano me lo hizo notar cuando acudí a un evento organizado por el doctor Roquet, que me había encomendado hablar sobre la muerte en las culturas indígenas americanas). Después de años de expresarme en inglés, volver a mi lengua materna me resultó como quitarme unas ropas que me quedaban estrechas y a cuya limitación me había acostumbrado tanto como para que no me molestase. La vuelta a mi lengua materna no sólo me daba mayor capacidad expresiva, sino acceso a innumerables proverbios y citas de la poesía conocida durante mi juventud.

En el período de viajes que siguió a mi tiempo de hibernación me dediqué a cultivar separadamente mis varias especialidades. Algunas veces ofrecía talleres de Gestalt; otras, talleres acerca del lugar de la meditación y la música en la psicoterapia; otras sobre la geografía del viaje interior y sus testimonios literarios, y otras acerca de esa caracterología del Cuarto Camino que Oscar Ichazo llamó Protoanálisis, y a partir del cual había desarrollado la Psicología de los Eneatipos.

Con el paso de los años me fui concentrando en Bilbao, donde Antonio Asín enseñaba a sus seguidores no sólo Gestalt y Bionérgica, sino también Zen, y en donde rápidamente me convertí en algo así como el gurú del país vasco. Pero siguieron en contacto conmigo los colegas de otras regiones del país, particularmente del mundo de la Gestalt, y por primera vez en Bilbao empecé a reunir mis diversas especialidades, no porque las presentase como parte de un programa integral, sino porque poco a poco fui compartiendo con ellos las distintas experiencias e ideas con un mismo grupo de personas.

Tal fue el prelude natural a un programa, el Programa o Proceso SAT, que conjuntamente Antonio Asín y Guillermo Borja me propusieron realizar, con su apoyo y organización, en Almería. Decidimos llamarlo SAT en Babia, en referencia al "Reino de Babia" al que acudían los reyes en sus momentos de reclusión y cuyo nombre casi mítico daba Ignacio Martín Poyo a una finca recientemente adquirida en las cercanías de Mojácar.

Conocí a Ignacio en El Paular y mi cálida relación con Ada López, asistente a los primeros grupos en Valencia así como la estrecha amistad entre ellos, facilitó

nuestro encuentro. Antes de que terminase aquel taller, Ignacio me habló de una tierra que había adquirido en Almería y que le gustaría que yo fuese a ver, y de inmediato le prometí que lo haría. Cuando algún tiempo después Guillermo (Memo) Borja y Antonio Asín, con el apoyo de Paco Peñarrubia y Juanjo Albert, me invitaron a realizar un programa de verano, que contaría de tres módulos de un mes de duración, Ignacio me invitó a hacerlo en su finca y me prometió que haría lo necesario para que ésta pudiera acomodar a treinta personas.

Fue una sorpresa que el grupo resultara ser mayor de sesenta, y que todos pudieran ser fácilmente acomodados en el castillo-monasterio que Ignacio, en el curso de un año, había construido para nosotros en el desierto.

Poco más de un año antes, Ignacio me había consultado sobre si aceptar o no el ofrecimiento de ciertos fondos del gobierno para construir un Centro de Crecimiento. Su reparo era que el ofrecimiento no fuera completamente gratuito, sino que se esperase un desembolso de cierto porcentaje de ese dinero al mediador. Le expresé mi parecer de que, pese a este elemento de corrupción, la empresa valdría la pena, y que seguramente el futuro de lo que él construyese sería lo suficientemente importante como para justificar el gesto. Por fin, sin embargo, y con quijotesca incorruptibilidad, Ignacio decidió recurrir a sus propios ahorros: después de años de éxito con una empresa de Marketing, (años durante los cuales había abandonado esa querida Gestalt que aprendiera en París y trajese a CIPARH y a España) le parecía que le correspondía ser filantrópico.

Dado que gran parte de este primer grupo SAT en España estaba compuesto por gestaltistas o aprendices de Gestalt en diversos centros de España, me resultaba implícito que estaría llevando a cabo ese ideal de una Gestalt integrativa e integrada que había propuesto en la Segunda Conferencia Anual de la Asociación de Gestaltistas norteamericanos en Baltimore.

Posteriormente habría de describir más ampliamente mi concepción en un artículo intitulado "Mejor que Utopía: En algún lugar de España", concebido al no poder concurrir al Congreso Latinoamericano de Gestalt que organizó en México el doctor Hector Salama poco después del tercer congreso mundial, y escrito ante su sugerencia de que enviase algo para ser leído en la ocasión. Con ese título quería decir que mi aparentemente utópico ideal de una Gestalt enriquecida por la meditación, por la contribución de la gente de teatro, por conocimiento agudo y claro del carácter, aportado por la Psicología de los Eneatipos, por el Proceso Fisher Hoffman y una cultura terapéutica general, lejos de continuar siendo un sueño mío, estaba siendo llevado a la práctica ya a través de años.

Ya que el trabajo terminó no siendo leído en su oportunidad y tampoco fue publicado por aquel entonces, se lo ofrecí a la revista de la AETG en respuesta a su pedido de algo para su vigésimo aniversario, y lo incluyo ahora en este libro. Se ha dicho que el programa SAT, del que tratan estas páginas y que es lo que he estado haciendo en España desde fines de los 80, ha contribuido al enriquecimiento, efectividad, reputación y éxito de la Gestalt en España. Hoy en día, no sólo ha servido a miles de personas en países desde Sudamérica a Australia, sino que comienza a interesar a los educadores como una influencia humanizante necesaria en un mundo crecientemente tecnológico.

Un curriculum no tradicional

Cuando me pregunté qué título darle a este artículo, el primer pensamiento que cruzó mi mente fue el de "Un entrenamiento ideal para gestaltistas"- pero el término "ideal" sólo habría sido apropiado algunos años atrás, como encabezamiento a la descripción de un sueño, un proyecto. Pero ya que con el paso del tiempo el sueño se ha hecho realidad, seguir llamando al programa que he venido implementando en años recientes "ideal" sólo podría tener un sentido auto-propagandístico. No puedo dejar de pensar, sin embargo, que un sueño realizado es más "ideal" que un "mero ideal".

Lo explicaré comenzando por hacer algo de historia.

Hace unos veinte años más o menos, cuando después de recorrer por muchos aprendizajes decidí juntar todo lo que había aprendido y regrese a los E.E.U.U después de un año de peregrinaje en Arica, decidí dejar mi trabajo de corta duración en Esalen y otros centros para concentrar mi tiempo y energía en un solo grupo intensivo y continuo en Berkeley, (donde he residido desde entonces). Este grupo generó un segundo, un tercero, un cuarto, y a medida que acudían familiares, amigos, y luego amigos de los amigos, mi actividad cristalizó en una institución. Como el Gobierno Americano pedía un nombre, le llame SAT, que no significa principalmente lo que a menudo se repite y se explica en los estatutos de la correspondiente corporación educacional (las siglas de "Seekers After Truth") por lo que las letras no llevan puntos de abreviación. Más bien constituyen un emblema fonético de una triada de principios universales, a la vez que forman la palabra sánscrita SAT que denota verdad y ser. Felizmente las letras evocan, además, en inglés, las iniciales de Time, Space, Awareness (tiempo, espacio, conocimiento) dimensiones cósmicas que me han interesado mucho y que fueron poetizados por Fritz Perls al comienzo de su libro autobiográfico.

Mi propósito al emprender esta actividad –como se habrá traslucido de mi explicación hasta ahora– no fue específicamente de hacer Gestalt, ni cosa determinada alguna. Simplemente me proponía echar mano a la suma de mis capacidades al abordar la tarea de ayudar en su evolución a un grupo de personas (durante un tiempo indeterminado). Pero el hecho de ser yo un especialista en la Gestalt se reflejó naturalmente en mi trabajo. Y cuando después de unos 15 años de maduración, tomó forma en España algo que bien podría haberse llamado "Un programa holístico de entrenamiento en psicoterapia integrativa" y se llamó simplemente "Un programa de formación personal y profesional," esta continuación de mi trabajo pudo con igual propiedad haberse anunciado como un programa para gestaltistas. Y en realidad, han sido gestaltistas, formados o en formación, quienes principalmente han pasado por él.

Consistió esta actividad mía en una improvisación. Yo atravesaba a comienzos de los 70 por lo que ahora llamo el "periodo carismático" de mi vida, y anuncié desde el comienzo que no seguiría un programa, sino que no sabía yo mismo lo que haría. A medida que fue surgiendo esta improvisación, sin embargo, se perfiló claramente una estructura, en el proceso a través del cual guiaba al grupo; y vi que era un programa que se podría repetir. Como una obra de arte, había tenido

una estructura no “pre-diseñada”. Posteriormente tuve ocasión de aplicar mi arte en forma de variaciones sobre el tema ya enunciado.

Los sufíes tienen varias maneras de aludir al hecho de que el trabajo tiene diversas facetas y etapas. En esta improvisación yo sabía desde el comienzo, como el zapatero de Nasrudín, que sólo necesitaba de cuero, hilo, aguja y cola; o como el panadero, que trabaja con harina, agua, sal, levadura y fuego. Tal vez el único formato de mi actividad era el patrón con el cual yo me había familiarizado en mi experiencia en los grupos de Gurdjieff (de segunda generación): un nivel de consciencia corporal en la acción, un nivel de consciencia emocional y trabajo en las relaciones con los demás y consigo mismo, un aspecto teórico (lo que usualmente se llama “enseñanzas”) y un cuarto ingrediente cuya esencia va más allá de lo activo, emocional e intelectual: un trabajo en la atención misma, encaminado a la conciencia de la conciencia. A diferencia del trabajo de Gurdjieff sin embargo, mi forma de trabajar en lo interpersonal ha incorporado todo mi aprendizaje psicológico y mi experiencia en el manejo de grupos (muy en particular las herencias psicoanalítica y gestáltica) así como mi familiaridad (como persona que se integró en Esalen en sus comienzos) con todo el movimiento de encounter y grupos Norte-Americano. En el nivel intelectual también me tomé la libertad de integrar en mi trabajo las formulaciones derivadas del Cuarto Camino con las formulaciones que son necesarias como contexto a la meditación budista, es decir, las enseñanzas budistas en general.

Mi ciclo de actividad en California atravesó varias fases, siendo la última de ellas un programa holístico de formación para educadores, endosada por el programa doctoral de la Golden Gate University. Por último, después de haber suspendido esa actividad, sentí que había terminado de dar a luz algo, y que era tiempo de recogerme. Lo hice, y poco a poco me puse a viajar. Gozando de mi libertad, me di el placer de conocer nuevos países y gentes, y aprecié el estímulo de diversas atmósferas culturales en mi trabajo –que durante estos viajes consistió- como en un tiempo anterior de mi vida, en talleres breves. Fue una ocasión de condensar y también refinar diversos ingredientes de mi trabajo durante los tiempos del SAT: la Gestalt, la meditación, la música, la filosofía espiritual, prácticas del “Cuarto Camino”, los ejercicios psicológicos, la supervisión e incluso la supervisión de la supervisión.

Años más tarde, la invitación del Dr. Antonio Asín a realizar un programa de verano de tres años en España entrañaría la oportunidad de reunir una vez más los elementos que había venido elaborando por separado, y así reconstruir –en forma condensada pero intensiva– lo que había sido SAT en California.

Si doy una mirada retrospectiva, mi actividad se ha desarrollado, paso a paso, de acuerdo con mi propia ley interior y las providenciales oportunidades. Nunca se me ocurrió que llegaría algún día a hacer de su descripción una propuesta más universal. A medida que pasa el tiempo, sin embargo, y va entrando la Gestalt en las universidades, se plantea más enfáticamente que nunca la conveniencia de que el gestaltista sea más que un mero especialista, y esto lleva automáticamente a proponer que para el mejor ejercicio de su arte conozca bien cosas tales como la psicología general, teoría de la motivación, psicometría, y otras cosas que constituyen el currículo tradicional de las escuelas de psicología. Pero me parece tan insatisfactoria la concentración exclusiva en el entrenamiento gestáltico como

el usual collage académico. Pues son otras las capacidades, experiencias y aprendizajes que me parecen más relevantes para el gestaltista; y en general, me parece más apropiado un entrenamiento con una componente vivencial más substancial.

Principalmente me ha interesado redactar el presente artículo como respuesta a la petición del Dr. Ricardo Zerbetto de que diese una formulación escrita a mi concepción de lo que debería ser el entrenamiento de un gestaltista y dado que mi visión de ese ideal corresponde, afortunadamente, con lo que la providencia me permite estar implementando, veo que me puedo ahorrar la labor de traducir a palabras nuevamente cosas ya dichas. Transcribo simplemente, a continuación, un panorama del programa SAT tal como lo he explicado durante la primera sesión del más reciente curso, en el verano del 92.

“Nuestra actividad comprenderá niveles desde lo físico hasta lo espiritual. Especialmente los aspectos espiritual y emocional estarán muy enfatizados: ésta ha sido una constante de mi trabajo desde siempre – casi un leitmotiv en mi actividad el unir lo terapéutico con lo que he ido aprendiendo al margen de la profesión, a través del contacto con diversas corrientes espirituales. Mi principal inspiración en lo tocante a la concepción del programa en su conjunto, ha sido la de la escuela de Gurdjieff en que se usaba mucho la expresión “Cuarto Camino” para la idea de un fusión de la vía de la acción, el camino de la emoción y de la devoción, y el yoga de la comprensión intelectual, a través de un centramiento en un cuarto factor, el atencional (que se puede decir la esencia de la meditación propiamente tal, ya sea que se practique formalmente o... como atención en lo cotidiano). Esta concepción, se puede decir, corresponde a lo que hoy en día se esta llamando “holístico”: la idea de trabajar equilibradamente en todos los niveles de la persona.

Mi actividad en E.E.U.U., aunque seminal –en cuanto a que se formó en ella mucha gente cuya influencia fue significativa – fue corta. Hubo un primer período en que trabajé personalmente, luego otro período en que delegué en mis discípulos y me cupo la oportunidad de invitar a varios maestros de distintas tradiciones. Fue un raro experimento el de reunir tantas autoridades en tradiciones que usualmente no se encuentran en un programa unificado: un lama tibetano, un maestro taoísta, un rabino tántrico hindú y otros. Luego se cerró el SAT hasta que se formuló en España como un programa que reúne los propósitos del desarrollo profesional y personal. Seguramente se puede decir que la idea de reunir estos dos objetivos no es menos importante que la intención holística en este programa: porque lo profesional se enfría si no pasa por la persona, y si la gente acudiese por una motivación puramente profesional, se acartonaría el proceso. Y al revés, si la gente viniese solamente para su beneficio personal sin poner en práctica la capacidad de ayudar terapéuticamente unos a otros, se perdería un elemento muy importante, tanto en el valor asistencial del grupo para cada uno como en el aprendizaje humano que entraña para cada cual el desafío de ayudar a otros.

Cuando empecé a trabajar en California, no diseñé la segunda fase de vida de aquel grupo en torno a la idea del servicio mutuo con el ánimo de formar profesionales, sino en conformidad a la visión expuesta por Gurdjieff de que al trabajo “en uno mismo” debe seguir un trabajo “en el mundo”. El resultado fue

mi primer intento de hacer de un grupo un sistema auto-terapizante; y, sin pretenderlo, terminé formando profesionales. Ahora, tal vez sea más bien al revés: ofreciendo formar profesionales, he puesto en marcha un profundo proceso de transformación de las personas.

Desde el comienzo de este programa en España, gran parte de las personas que han asistido a él han sido gestaltistas, ya en formación o incluso bastante avezados. Ello es coherente con el hecho de que la actividad que desarrollamos tiene como eje central la Gestalt, y bien podría describirse como un entrenamiento Gestáltico amplificado o expandido –un nuevo acercamiento a la formación de gestaltistas que, fiel al foco experiencial de la Gestalt, incorpora elementos hasta ahora descuidados.

La Gestalt constituyó una notable síntesis cuando todavía el psicoanálisis tenía su monopolio en el mundo universitario y en la opinión pública. Sin embargo, esta gran síntesis que reunía elementos de diversas fuentes –del teatro, del psicoanálisis, del budismo zen, y aún de la cienciaología, (escuela un poco discutible de la cual Perls fue uno de los primeros concedores), además de elementos de la psicología rogeriana, y una cantidad de otras cosas más –se autodescribió principalmente en términos de negación con respecto a todas aquellas escuelas en las que se había apoyado e inspirado. En respuesta a la competitividad del mundo de esa época, Perls parece haberse sentido inspirado a responder con un “esto es Gestalt y no es psicoanálisis”, “esto es Gestalt y no es espiritualidad”, “esto es Gestalt y no es psicodrama”, etc. Pero si uno lo piensa bien, la Gestalt es todas esas cosas y además, una notable síntesis.

Ahora que se comienza a pensar que un entrenamiento Gestáltico debería consistir en más que la asistencia a grupos terapéuticos y la supervisión, me parece oportuno subrayar cuales son las zonas limítrofes especialmente pertinentes a la formación de gestaltistas.

Podría decirse que la zona limítrofe más notoria de la Gestalt la constituye el psicoanálisis. En vista de la actitud crítica de Perls hacia el psicoanálisis y de su actitud crecientemente anti-intelectual, quedó excluido su estudio de la formación de gestaltistas. Es claro, sin embargo, que este gran genio, que tal vez fuera el más sensacional de los terapeutas, había tenido una sólida formación psicoanalítica, y (como alguna vez le oí decir) “el diablo más sabe por viejo que por diablo”. Había visto mucho, había oído a mucha gente y tenía el ojo y el oído del psicoanalista. El que se haya formado toda una generación de gestaltistas sin nada de psicoanálisis, no es de reprochar en absoluto, porque hay tal confusión de lenguas en el psicoanálisis y tanta especulación estéril que en cierto modo ello constituye una justificación defendible; pero también es cierto que hubiera sido útil la inyección en los programas de algo así como una quinta esencia de la actitud y percepción psicoanalítica. En respuesta a este sentir he querido incorporar ciertos elementos del espíritu psicoanalítico al proceso que Uds van a atravesar. Especialmente este año se encontrarán con tres cosas que no llevan el nombre “psicoanálisis”, pero que sí son de naturaleza psicoanalítica.

Una de ellas lo constituirá una serie de experiencias con la “asociación libre de ideas” –ese ejercicio tan fundamental en la historia y el desarrollo del psicoanálisis que bien podría llamarse, alternativamente, un ejercicio de observación compartida del pensamiento– y que tiene mucho que ver con la

meditación. Esta técnica básica del psicoanálisis no quedó incluida del arsenal de recursos de la psicología humanística simplemente porque, histórica y políticamente, el movimiento humanista se definió por oposición al psicoanálisis después de nacer casi como una reacción crítica ante éste. Es así como en la época de los años setenta en adelante en que entraron en circulación tal abundancia de técnicas procedentes de diversas fuentes, y en que los psicólogos eclécticos lo utilizan todo, la única técnica que no se utiliza (excepto en la práctica del psicoanálisis) es la asociación libre. Aquí la usaremos extensamente, pero en un contexto nuevo. Y un elemento de este contexto diferente será una forma de interpretación, no basada en los esquemas teóricos del psicoanálisis. No se tratará aquí de la "interpretación" clásica en que un experto le dice implícitamente a un supuesto ignorante: "Yo te conozco mejor de lo que te conoces tú a ti mismo porque yo he leído a Melanie Klein y he estudiado la teoría de las relaciones objetales", o qué se yo... Exploraremos, en cambio, una situación de asociación libre como un punto de partida para compartir intuiciones. Me parece que gran parte de lo que ocurre en psicoterapia es el compartir intuiciones, y que se ha estado tratando de formular la psicoterapia demasiado desde la razón, desoyendo el elemento intuitivo que, desde la partida, es el elemento constitutivo básico de este quehacer (tanto como lo es del arte –donde también es la intuición y no la razón la que hace posible la verdadera obra perdurable).

Un segundo elemento relacionado con el psicoanálisis en nuestro currículo es uno que no nos viene de la tradición psicoanalítica. Se trata de algo ya conocido por algunas personas aquí: el "Protoanálisis". Este trabajo de auto-conocimiento a la luz del "Eneagrama" no es de origen académico, pero constituye una refinada caracterología y una poderosa interpretación cognitivo-dinámica de los diversos síndromes caracterológicos. Se trata de un cuerpo de conocimientos de origen oriental, y más específicamente de aquella escuela cristiana asiática y esotérica de la cual tuvimos noticia décadas atrás en occidente por Gurdjieff. Me ha tocado ser un canal de elucidación y presentación de esta especialidad durante los últimos veinte años, más o menos, y he podido comprobar que si se pone en relación la información del protoanálisis con la situación de asociación libre -o, en forma general, con la situación terapéutica- se tiene un recurso muy rico del análisis del carácter, que va también más allá del trabajo en uno mismo tradicional.

Tradicionalmente esta teoría constituye una visión de las cosas que, asimilada por la persona, hace posible un auto-estudio. Pero cuando se lo pone en movimiento en una situación grupal y en forma de ejercicios grupales (o, por lo menos, entre dos personas) el recurso toma otra dimensión: una alternativa a Freud, Melanie Klein, Fairbairn, y el conjunto de interpretaciones en circulación en la torre de Babel psicoanalítica. En este momento está apareciendo en E.E.U.U. un libro mío sobre este tema que estoy llamando "Carácter y Neurosis: Una Visión Integradora"¹ y planteo en él que si uno quisiera hacer una integración del conductismo y la experiencia clínica con los síndromes psíquicos

¹ Naranjo, Claudio *Carácter y Neurosis. Una visión integradora*, Ediciones La Llave D. H. Vitoria, 6ª edición 2006.

—está todo contenido allí como por casualidad, en esta visión que llamamos el protoanálisis.

Otro elemento casi-analítico (por cuanto se acerca al psicoanálisis, aunque también nos llega de una fuente diversa) es lo que algunas veces se conoce como el “Proceso Fisher Hoffman”, y que oficialmente en E.E.U.U. se llama ahora “Proceso de Cuadrinidad”. Mi versión de este programa se anunciaba a veces en España (a sugerencia del Dr. Asín) como el “Proceso HFN”, sigla que sugiere la palabra “Hoffman”—el nombre de la persona que trajo al mundo este enfoque terapéutico— pero en el que las tres letras evocan a “Fischer” (al centro, como el originador más remoto del enfoque), a Hoffman y a mí mismo — a quien cupo originar la adaptación grupal del método. Ahora el “Proceso de Cuadrinidad” ha corrido mucho por el mundo. Está siendo muy conocido en Alemania y hasta en Australia se practica, aunque donde más se ha cultivado el método es en Brasil, de donde proceden los más conocidos formadores, en tanto que en el SAT se incluyen nuevas aplicaciones de la inspiración original. Cuando hace más de diez años comencé a escribir un librito sobre el método de Hoffman pensé llamarlo Psicoanálisis Revisited —un poco a la manera de Aldous Huxley que años después de publicar Brave New World (El Mundo Feliz) escribió “Brave New Word Revisited” —“Nueva Visita al Mundo Feliz”; y usé esa misma expresión, “revisited”, que literalmente indicaría una nueva visita al psicoanálisis, aunque en este caso más cabría hablar de una especie de segunda visita del psicoanálisis a nuestra cultura —aunque esta vez desde fuera del círculo psicoanalítico. Como el psicoanálisis, el proceso de Fischer y Hoffman se propone como tarea un buen insight del proceso de la formación del carácter en el seno familiar, y en poco tiempo permite una buena limpieza de toda esa parte de la mente que podemos llamar a la psiquis infantil del adulto: la psiquis de los introyectos de padre y madre; que también es la psiquis ambivalente del amor y odio a los padres. El método logra esta “limpieza” de una forma bastante dramática, y un recurso importante en él es una catarsis dirigida de la agresión hacia los padres.

Estos elementos psicoanalíticos, en un amplio sentido de la expresión, serán algunos de los ingredientes de este programa. Otra zona limítrofe de la Gestalt es la meditación. La Gestalt entró en el mundo especialmente en los años cuando Fritz Perls se vino a vivir a Esalen, y no se llamaba terapia Gestalt en esa época, sino “Gestalt Awareness Training” —Entrenamiento Gestáltico de la Conciencia, o Entrenamiento Gestáltico de la Atención —desarrollo mental a través de la Gestalt. Tal expresión puede haber tenido un sentido político en el mundo de las rivalidades entre las terapias, pero también refleja ambición verdadera de ser un aporte humano relevante a lo que es función general de la meditación. La meditación se orienta a un desarrollo de la conciencia, un desarrollo de la capacidad de estar presente, y lo más central de la terapia Gestáltica es esa capacidad de estar, de recuperar la capacidad de experiencia que es una capacidad de presencia en el aquí y ahora y eso se toca mucho con distintas formas de meditación. La orientación de la terapia gestáltica muy obviamente se corresponde con la de la meditación budista original, el llamado Vipassana, que precisamente consiste en el cultivo del aquí y el ahora, un cultivo de la atención al momento. Pero si uno compara la terapia gestáltica con el Vipassana, se encuentra con que ciertos aspectos del Vipassana van más hondo que la Gestalt.

Pretende pues el Vipassana, tradicionalmente, llegar a la conciencia iluminativa del Buda –un despertar que va más allá de la mejoría sintomática. Y eso lo logra a través de un intento de, no sólo tomar conciencia de lo que sucede en el mundo exterior, y no sólo atendiendo a lo visual, lo auditivo, lo gustativo, y el cuerpo, sino haciéndolo en una actitud particular, de la cual tendremos ya ocasión de hablar. Así como el Vipassana tiene algo que aportar al gestaltista, lo mismo se puede decir de la tradición Zen. La Gestalt surgió al mundo en un ambiente Zen – cuando el Zen estaba llegando a California a través de Suzuki y Allan Watts—y fue recibida la Gestalt con brazos abiertos por los buscadores que tenían el olor del Zen en las narices. Se puede decir que Perls, aunque no tuvo una formación sistemática Zen, tenía mucho aprecio al sentir de la actitud Zen que conoció ya en Nueva York a través de su amigo y discípulo Paul Weiss. Y se tocan los dos enfoques especialmente en la invitación a una postura no conceptual ante la vida, a un callar del pensamiento y un bajar más hacia el vientre, hacia el contacto directo de la experiencia y con el cuerpo. De modo que, cuando uno se encuentra con el mundo tradicional del Zen, no sólo descubre numerosos puntos de contacto, sino que puede apreciar que el entrenamiento Zen aporta un refinamiento con respecto a intenciones ya presentes en la actividad de la Gestalt. No entraremos en este primer año en el Zen porque el programa de los tres años con respecto a meditación consiste en un recorrido de los tres yanas, las tres formas cronológicamente sucesivas del budismo: el budismo theravada o budismo antiguo en el primer año, el budismo zen en el segundo, y durante el tercer año el budismo tántrico tibetano, que es el que tiene las relaciones más interesantes con la Gestalt. Es el budismo tántrico donde se encuentra más desarrollado ese aspecto de la meditación en que uno se vuelve la cosa meditada: la meditación con objeto, en que uno medita en algo transformándose en ello. Demás está decir que cualquier gestaltista conoce muy bien ese aspecto de la Gestalt que se resume en las palabras “vuélvete eso”, “sé eso”, “sé el objeto del sueño”, “sé el tono de tu voz”; pero también aquí la ejercitación sistemática de la capacidad absorptiva entraña un complemento obvio.

Esto es algo que se acerca no sólo a la meditación sino al drama, al teatro; y esto nos lleva a otro aspecto limítrofe de la Gestalt –el ámbito expresivo, que alguna gente ha cultivado expresamente ya desde tiempos de Perls. A mi me tocó estar en varias clases de pintura con Perls. Naturalmente no se trata de una pintura para pintores (aunque él aspiró en un tiempo a hacerse pintor) sino una pintura para buscadores: una pintura centrada no tanto en el producto artístico sino en el cultivo de la espontaneidad. Importaba dejar que el pincel hiciera “lo suyo”, dejando a la mano seguir su propio impulso, respondiendo a algo más allá del control cotidiano que ejercemos sobre nuestros actos. La actitud expresiva de la Gestalt es ante todo una terapia expresiva. En nuestro programa este elemento expresivo estará representado no sólo en el ámbito de lo plástico sino en el de la voz y la improvisación musical y especialmente (esto durante el segundo año) en lo dramático. Así, también en este caso lo que he querido hacer en la formación de gestaltistas actuales fue acercarlos a la condición de la persona que creó la Gestalt –pues Perls tuvo el entrenamiento de un actor. Ello se reflejó abundantemente en su trabajo, particularmente durante los últimos años, hasta el punto de que sus antiguos asociados– los de la escuela de Nueva York, que se

volvieron contra él después de su muerte –llegaron a decir que había traicionado el espíritu de la Gestalt, habiéndose transformado en un director de teatro. Pero está claro que se puede decir eso de otra manera: fue en esta última época de su vida cuando más integró un elemento teatral que estaba en su experiencia desde la época en que había trabajado con el célebre Max Reinhart; y es que a veces pasan muchos años en la vida de una persona antes de que converjan todos los elementos formativos que durante un tiempo de menos madurez permanecen como en compartimentos separados.

Así pues, vamos a explorar diversos aledaños de la Gestalt: el de lo analítico, el de lo meditativo y el de lo expresivo, como aspectos complementarios a un elemento central que será la Gestalt misma. Y la Gestalt misma no estará muy presente en este primer año. Sólo durante el segundo módulo del programa lo estará abundantemente, y en el tercero se pondrá mucha atención a la supervisión de la práctica terapéutica.

Otra área limítrofe de la Gestalt (y de cualquier terapia que pretenda ser holística o integrativa) es lo corporal. El “mundo del cuerpo” es solamente en apariencia un mundo del cuerpo. Durante la década del 70 me tocó presentar a Moshé Feldenkreis cuando, bajo mis auspicios, hizo su primera aparición en Berkeley. Hablando de este notable innovador en el ámbito de las “nuevas somatologías” (fundador de una escuela ahora mundialmente famosa pero entonces conocido más que nada en Israel), lo presenté al público ingenuamente como uno de los grandes genios en el campo de la “terapia corporal” (o más precisamente, hablando inglés, en el terreno de lo que comúnmente se designa como “body work”). Él protestó, diciendo: “Yo no me considero uno que trabaja con el cuerpo, sino con la mente”. Y con plena razón. Además muchos de los que trabajan en el cuerpo en realidad están trabajando en lo psicológico y en el espíritu. Mucho en las terapias corporales tiene relación con la atención, por ejemplo, y puede considerarse una extensión de la meditación; y otro tanto apunta a la espontaneidad expresiva, y resulta difícilmente separable del quehacer terapéutico a nivel emocional.

Se incluyen actividades del mundo de la “terapia corporal” en cada uno de los tres niveles de nuestro programa. Encontrarán en él la gimnasia expresiva que se asocia con la escuela de Río Abierto, representada por Graciela Figueroa; encontrarán también algo de la educación de la atención en el movimiento introducida por Feldenkreis, y un trabajo de conciencia del cuerpo en reposo que deriva de las influencias combinadas del yoga y de la Eutonía de Gerda Alexander. Particularmente revelante a lo psicoterapéutico y al ámbito de la Gestalt serán las experiencias que tendrán durante el segundo y tercer año a través del uso de la respiración en la inducción de experiencias regresivas profundas –a través de la síntesis que Cherif Chalakani e Ilse Kretzschmar han elaborado entre la técnica de renacimiento de Orr y la técnica de respiración holotrópica de Grof, centrada en las “matrices perinatales”.

Aún otra línea de actividad que se encuentra con la Gestalt es una que se podría considerar parte de la meditación pero no se llama corrientemente “meditación” (y que, a mi juicio, no está suficientemente enfatizada en el mundo de la terapia actual). Me refiero al cultivo de la atención en la vida cotidiana. Cuando se habla de “trabajar en uno mismo” día a día, y momento a momento, uno de los

elementos más importantes, más allá de lo interpersonal, es el vivir lo más concientemente posible, y en este afán de estar consciente tiene bastante importancia –una importancia que uno va descubriendo con la experiencia- la atención a cosas muy de este mundo. Comenzando con la atención al cuerpo mismo. La atención al cuerpo se puede trabajar en forma relativamente especializada en trabajos tipo eutonía, gimnasia expresiva, Feldenkreis o bioenergética. Pero hay un aspecto que ha sido cultivado tradicionalmente en las escuelas espirituales del pasado –como el Sufismo y el Budismo: aquel que tiene relación con el “estar presente” en lo cotidiano, y con el desarrollo de una continuidad en la atención a través de las actividades prácticas de la vida. Me parece que mientras más vamos despertando al sentido de la vida, es inevitable que vayamos apreciando cuán cierto es que –como decían los antiguos- *ars longa, vita brevis*. Y en vista de ello nos tornamos apreciativos a la idea de que conviene aprovechar todas las situaciones de la vida para nuestro progreso evolutivo. En lo tocante a atención en la vida cotidiana las tareas pueden ser múltiples, pero lo más importante es acostumbrarse a ponerlas en práctica. Como Ouspensky comentaba: necesitamos acostumbrarnos a tener “pensamientos largos”; a que el deseo de hacer un trabajo no este solamente activado por la situación de asistir a una clase o a una situación dirigida, o por la motivación del sufrimiento, sino que uno lleve consigo, ya como segunda naturaleza, el intento de ser testigo de la propia vida. Y para ser testigo de la propia vida a veces hay que comenzar por ser testigo de los pies, o ser testigo de las manos, o de la expresión de nuestro rostro; cosas que no son tan sutiles como las emociones y los pensamientos. Un grupo reunido como éste, en una situación residencial, se presta idealmente para cultivar –por lo menos experimentalmente- una actitud de trabajo intensivo como describo; de trabajar no solamente durante reuniones formales, e intentar crear el hábito de optimizar la propia conciencia durante todas las horas de vigilia. Podrá parecer un poco ambicioso trabajar durante el sueño, pero aún eso podrá pretenderse más adelante –no olvidarse de la atención aún en el soñar.

Aún me queda por enumerar un elemento en nuestro programa que podrá designarse como un elemento conductista, en cuanto entraña la exploración personal de la modificación de la propia conducta y una experimentación con el cuestionamiento sistemático de los propios esquemas referenciales cognitivos. Se ha dicho que la Gestalt es un híbrido de auto-conocimiento y modificación de la conducta. El trabajo apoyado en el eneagrama, que irán conociendo, también contiene esas dos dimensiones. Se aplica el conocimiento de los eneatis al auto-conocimiento, como un mapa que sirve de punto de referencia para la observación, pero también se utiliza como un mapa que sirve de punto de apoyo al desarrollar conductas alternativas a las habituales. Que no es otra cosa que lo que se pretende con la modificación de conducta cuando es llevada al nivel de las conductas más sutiles y generalizadas que constituyen el núcleo cognitivo y emocional de nuestra personalidad. Así, sin ambicionar una revisión de los aportes del conductismo, aplicaremos algo de su arsenal práctico como complemento a un intento más antiguo y a la luz de un esqueleto teórico alternativo.

¿Y qué más? Hay, por último un elemento grupal. Toda terapia integrativa se apoya fuertemente –por supuesto- en un elemento de encuentro. Apenas

tendremos actividades formales de encuentro, pero impregnando el conjunto de nuestra actividad estará la idea de una "retribalización sanadora". Podemos decir que la neurosis se mantiene no sólo a expensas de oscuridad, de un no saber o un no querer saber, de un esconderse de uno mismo; también se perpetúa a través de una ruptura de la grupalidad, de una ruptura del sentido de comunidad, de una quiebra amorosa y una pérdida del sentido de hermandad con nuestros semejantes. Los grupos, además de constituir situaciones en que muchas personas trabajan juntas, son implícitamente situaciones en que se tiene lo que se podría llamar un "factor de grupo", o una "energía de grupo" que le da otra dimensión a las cosas y entraña un elemento de contagio. Se puede decir que éste es un factor que los participantes invocan en la medida en que ponen algo de su parte. Es decir: si uno se pone en el grupo no como un individuo aislado en una relación única con el que enseña, sino que adopta un cierto espíritu de comunidad, tanto más este factor grupal le responde. ¿Qué es esto de adoptar una actitud de comunidad? Yo creo que se reduce principalmente a dos cosas. Una, una actitud de transparencia, una disposición a lo que podría describirse como un desnudarse en grupo. Naturalmente esto no puede dejar de ocurrir en una sesión de Gestalt, pero me refiero más bien a la comunicación que se hace en otras situaciones –tales como aquellas en que se comparten experiencias después de ejercicios en pequeños grupos. Cuando una persona está dispuesta a mantener la misma autenticidad en la situación grupal que en una situación individual, este acto de desnudamiento, de autenticidad, de riesgo y capacidad de mostrarse (a pesar de que el grupo entrañaría una tentación de enmascaramiento social) ese factor de transparencia grupal, trae como respuesta algo así como un efecto de amplificación de su conciencia. Lo otro es algo así como un pacto. Un pacto que podría describirse diciendo que en la lucha contra el ego (llamemos así, simplemente a la pequeña mente limitante contra la cual estamos todos interesados en ir) podemos establecer una alianza provisional para inhibir el grado de destructividad y manipulación que uno tiene normalmente entre la gente. Nos comportamos como si en el mundo un cierto nivel de manipulación nos pareciese indispensable para la vida o para la supervivencia. Puede ser que haya aquí gente muy cristiana o que, inspirado por una u otra tradición o ideología, sostenga que hay que ser veraces, que no hay que mentir, que no hay que dañar, etc. Pero a pesar de los diez mandamientos y otras normas, existe un cierto nivel bastante alto de daño y manipulación en la sociedad, y sólo una persona muy comprometida con un camino interior rompe la implícita "norma". Yo creo que un grupo como el nuestro puede beneficiarse explorando una especie de compromiso de "hermandad" transitoria. Propongo que durante los días del programa se trate de mentir menos, de manipular menos, de dañar menos a los compañeros que están en esta misma empresa. Creo que una actitud tal sirve muchísimo; crea algo así como un cuerpo psíquico colectivo, aunque transitorio, que potencia la actividad del individuo.

Resumiré, entonces, diciendo que habrá un fuerte factor de "dinámica de grupo" aunque no esté dentro del currículo algo que se llame explícitamente "encuentro" o "dinámica de grupo". Ello estará, más bien, en los intersticios de todo lo demás. Otro elemento que estará en los intersticios, omnipresente, pero en dosis homeopáticas, será un elemento teórico de tipo integrativo. No habrá aquí ni

teoría de esto, ni teoría de lo otro —a excepción de ciertos elementos del Budismo (ya diré oportunamente por qué Budismo) que constituyen el contexto apropiado para la meditación, así como también ciertos elementos del Protoanálisis. Pero también habrá, en pequeñas dosis un apuntar a “cómo una cosa se toca con otra”. Me tocó alguna vez ser profesor de religión comparada y he sido un buscador muy sediento de muchas fuentes, y ambas cosas han contribuido a hacerme un integrador. Imagino que se desarrollará, a través de nuestra actividad una comprensión implícita de cómo convergen distintas ideas y técnicas en el nivel vivencial. Creo que también uno de los aportes míos más personales suele ser el saber condensar en pocas palabras —como “de contrabando” entre las grietas de distintas actividades- intuiciones que tienen que ver con la integración del conocimiento psico-espiritual. Entonces, así como no habrá “dinámica de grupo” en el currículo, no habrá teoría de ninguna cosa en particular, ni siquiera aquella “metodología comparada de los caminos de desarrollo” que propongo en La Única Búsqueda, pero sí un perfume trans-sistémico y la comunicación de una comprensión sintética con respecto a “cómo es la cosa” en el que todos estamos metidos: nuestra situación humana que toca la psicología por una parte y que toca por otra parte todas las tradiciones espirituales.

Me queda aún una actividad por mencionar, y una no inconsiderable en términos del tiempo que ha de ocupar: el escribir. Muchas actividades (especialmente el Proceso Fischer-Hoffman) involucrarán el escribir. Pero además de las cosas que se especifiquen como recomendaciones o tareas de día —tareas de escribir sobre tal o cual cosa— les recomiendo que lleven un diario, y que pongan atención a los sueños. No habrá ninguna actividad dirigida a los sueños durante este año, y por ello quiero recomendar un diario de sueños especialmente: será como un complemento a todo lo demás. Esta actividad estimulará el soñar. El sólo hecho de que, sin ánimo de hacer otra cosa con los sueños más allá de tomar nota de ellos, los escriban simplemente, será una manera de tomar contacto espontáneamente con lo que los sueños quieren decir”.

Por haber sido esta una charla de apertura al primer ciclo del programa SAT no quise recargar a mi auditorio con detalles concernientes al programa de formación de Gestalt propiamente tal, y por ello quiero mencionar aquí brevemente que éste no se limita a proveer las experiencias de participación en grupos dirigidos por un amplio espectro de terapeutas (segundo año), ni a la supervisión de sesiones terapéuticas cotidianas entre los participantes (tercer año), sino que comprende elementos de formación práctica en lo tocante a capacidades terapéuticas que pudieran llamarse universales, tales como el saber escuchar, reflejar, preguntar, interrumpir o no interrumpir, confrontar y ante todo, estar presente.

Sin entrar en mayores detalles en este tema que podría ser el objeto de una presentación futura, menciono el asunto de un desarrollo de tales capacidades interpersonales para sugerir que aún en éste aspecto del entrenamiento de un gestaltista se puede pensar en una amplificación y un enriquecimiento de la situación clásica de aprendizaje.

Terminaré diciendo que me complacería mucho (aunque no lo había pensado antes) que estas ideas pudieran ayudar no sólo a quienes ya han ayudado sino también a otros, a través de una influencia benéfica sobre los actuales centros de

entrenamiento. Es cierto que muchos factores providenciales han incidido en la vitalidad del SAT —y entre ellos la conjunción de mis múltiples entrenamientos y la generosa colaboración de excelentes colegas, pero no creo que la validez del currículo esté condicionada por un grupo determinado de personas: sólo es importante la calidad de los docentes en sus especialidades y su buena acción coordinada.

Agregado

Desde que escribí esto a comienzos de los noventa los programas SAT en España continúan y han comenzado a realizarse también en otros países. También han evolucionado, tornándose cada vez más eficientes y breves, llegando ahora a tres módulos de diez días y uno de cinco días. Y aunque en su contingente continúa habiendo una proporción considerable de gestaltistas, acuden también a ellos muchos profesores y cada vez más he ido abriendo las puertas de estos programas a buscadores, sin mayor interés en la formación profesional.

Y no siempre se habla ya del Programa SAT como uno destinado específicamente a la formación de gestaltistas. Muchos entre quienes se gradúan en éste, anuncian luego su trabajo, apropiadamente, como “Psicoterapia Integrativa” y durante el homenaje que me hicieron los psicólogos chilenos en la Universidad de Chile, años atrás, lo describí como “un programa transpersonal e integrativo para la formación de agentes de cambio”.

Últimamente empieza a aplicarse el programa a la formación específica de educadores y, si no me equivoco en pensar que el Proceso SAT sea potencialmente un factor clave para esa transformación radical de la educación que sería necesaria para la formación de la sociedad, podría decirse que es en parte a la Gestalt española que lo ha acogido e incubado, a la que deberá atribuirse el mérito.