

Caminante no hay camino, se hace camino al andar...

por Fernando de Lucca

"Para que cualquier cultura sobreviva, las aparentemente tareas sucias de plantar, fertilizar, regar, sacar las malas hierbas y podar deben hacerse. Los sabios sitúan estas tareas en muchos niveles de esfuerzo humano. Es el trabajo de las almas ancianas, plantar las semillas de la inspiración, fertilizando mentes con estímulo.

¿No es el gran trabajo irrigar los espíritus humanos que crecen con las aguas de la compasión y el perdón? Arrancar el sentido del fracaso, creado por cualquier proceso de aprendizaje, es enriquecer el potencial en el campo humano de los sueños.

Es un acto de generosidad cortar las ramas muertas que limitan las ideas, dejando que la mente curiosa, llena de imaginación, de fruto. La Madre Tierra nos recuerda que las tareas aparentemente sucias no son nunca lo que el observador casual percibe."

"La Medicina de la Tierra" de Jaime Sams (Ed. Integral, 1994, pág. 282).

Este bello pasaje me hace reflexionar en varios aspectos y en diferentes niveles. Tengo la certeza que el lector siente en lo escrito, algunas "verdades" irrefutables comunes a todos y a todo. Por otro lado, la forma en que está escrito es simple, contiene metáforas comprensibles por un colectivo y va directamente al corazón.

¿Qué es lo que hace que los seres humanos nos hayamos alejado de nuestra naturaleza y equivocado los medios y las metas a alcanzar? ¿O es esta nuestra verdadera naturaleza? ¿Qué es lo que se interpone a los aspectos esenciales y supremos que se describen en el texto?

La respuesta que hasta ahora he encontrado es esta: lo que se interpone y nos aleja de nuestra salud es nuestro ego.

Voy a presentar algunas ideas teóricas intentando contestar más elaboradamente a estas preguntas.

Considero que la actitud y la práctica de un terapeuta gestáltico se sustentan en su forma conceptual y experiencial de concebir lo psíquico. Comencemos por preguntarnos en qué consiste nuestro trabajo.

Es de uso común entre humanistas, que cualquier encasillamiento del ser humano en categorías fijas podría perturbar la percepción, la autenticidad y la actitud fenomenológica ante el encuentro con el otro. De todas formas existe en nuestro entrenamiento clínico diferentes formas de lectura de lo que ocurre internamente en el paciente sumado a la propia experiencia profesional que va generando naturalmente similitudes, equivalencias, contrastes y diferencias en los individuos que vamos tratando. Por tanto la elaboración de un "mapa" del acontecer psíquico, emana de la práctica sostenida y parece sernos útil siempre que no exageremos y lo confundamos con el "territorio". Si consideramos que el cometido de nuestra actividad profesional como psicólogos es la concientización creciente de lo que en realidad somos, tal auto-conocimiento esta velado por "algo" que hace que tal concientización no parezca fluida y natural. Es el trabajo sobre sí mismo que va generando un paulatino conocimiento de nuestra interioridad. Nuestros creativos ajustes a las particularidades de la existencia (impasses) es lo que produce en nosotros tal comprensión.

En este punto deseo detenerme y considerar que ha de haber alguna "ayuda-guía" que nos indique hacia donde ir, una propuesta que jerarquiza y enfatiza donde es mas conveniente que miremos. Si consideramos que lo enfermo en nosotros es una detención, un trastorno del crecimiento (como planteaba Fritz, enfrentándose a la palabra "neurosis"), la manifestación del problema del detenimiento en el crecimiento personal y por tanto de la creatividad en el proceso de vivir, está producido por una estructura defensiva que se antepone en lo micro y lo macro de todo lo que nos ocurre. Tal estructura defensiva se va

creando y auto actualizando desde que nacemos hasta los primeros momentos de nuestra adolescencia a través de las situaciones no concluidas que vamos "arrastrando" al enfrentarnos a acontecimientos variados que nos es complejo resolver, no solo por su dificultad sino por su ambigüedad.

Me voy a atrever a tomar el concepto de ego utilizado por la psicoterapia transpersonal. El Dr. Claudio Naranjo, expresa en su libro: "La vieja y la novísima gestalt" (pág. 243,244) que "a diferencia del psicoanálisis, que iguala ego y sí mismo, los transpersonalistas designan como "ego" a una obstrucción interna, una falsa personalidad que se antepone en el camino del sí mismo mas profundo. La mejor traducción para ego en el sentido en que lo utilizan tanto los transpersonalistas como las tradiciones espirituales, no es el "ego" del psicoanálisis sino que el "carácter" —es decir, la suma total de los condicionamientos, la suma total de las respuestas adaptativas aprendidas en la infancia que son verdaderamente nuestros sí mismos y que ahora no son adecuadas para la vida en el presente".

Es importante señalar que entre los años 1986 y 1992 me he interesado en la relación entre "lo espiritual" y el abordaje psicoterapéutico gestáltico. Como buscador he intentado contrastar la teoría del self de Paul Goodman, donde el self no es ni ego ni yo, con la teoría del ego, emanada de los enfoques mas cercanos a lo transpersonal. Para Goodman, el self es el proceso de ajustamiento creativo entre el organismo y el ambiente, es decir el lugar donde ocurren los fenómenos psicológicos: la frontera de contacto. La neurosis entonces es la perturbación de dos funciones que caracterizan el self: la función Yo (necesidades y deseos) y la función Personalidad (nuestra identidad). Es llamativa la similitud del modelo teórico de Goodman con el freudiano, lo cual no es necesariamente un conflicto teórico sino mas bien un problema de identidad y actitud.

Fritz Perls consideraba al carácter (ya podemos equivaler este concepto con el de ego) como "un sistema rígido". Fritz citaba en su libro: Gestalt Therapy Verbatim, que a través del carácter "la conducta se petrifica y perdemos nuestra habilidad para enfrentarnos libremente con el mundo, con todos nuestros recursos; nos hacemos predecibles" y también comparaba el carácter con el "rigor mortis" contrastándolo con el rigor vital de la salud organísmica. Siguiendo estos lineamientos; ego nos da la idea de permanencia, dinamismo, de "propiedad privada" y de intimidad en el proceso de su formación y por tanto podemos definir toda neurosis como un trastorno interpretativo afectivo-intelectual-instintivo de la realidad intra y extra psíquica producido por este.

Es mi intención que este trabajo sea en realidad una propuesta para discutir sobre la salud y la enfermedad desde una mirada que identifique el ego como un accionar interno y responsable de la-patológica-sobre-adaptación.

"Aprender es descubrir", al decir de Fritz; pues nuestro ego es lo que dificulta el acto de descubrir-nos.

También necesito desde ya, explicitar que el ego es un accionar que tiene estructura y estrategia. El ego se nos revela en formas diversas a través de conductas que pueden identificarse por su presentación y su repetitividad.

¿Cómo algo puede repetirse y ser diverso al mismo tiempo?

Todos somos únicos, diferentes, peculiares y a su vez todos tenemos aspectos en común. Lo común a todos, adopta sesgos, divergencias que llamamos individualidad; en nuestra realidad subjetiva pasa a ser vivido como lo personal. Cualquier aspecto que defina a más de uno de nosotros implica una repetición y probablemente estemos tentados a generalizar creando una encubierta evitación al contacto consigo mismo y con el ambiente.

Ahora; necesito aclarar algunos aspectos.

Toda perturbación conciente de la autorregulación organísmica nos lleva irremediamente a trabajar en nosotros mismos.

El trabajo tiene como finalidad liberarnos precisamente de tal perturbación y ser así más "uno mismo". La autorregulación orgánica es tomada aquí como la actitud saludable del organismo ante la cual el individuo naturalmente tiende y genera una confianza básica al ir conquistando una mayor conciencia de sí mismo y de su relación con el mundo. Cualquier interferencia en la autorregulación, produce en realidad una desorganización global de todo el sistema.

Es por esta razón que lo neurótico no puede ser visto como producto de una parte sino como un trastorno de la totalidad del ser. Tal vez la percepción de lo neurótico se vea más explícitamente en algunas manifestaciones del carácter del individuo que en otras, sin embargo sería un error de percepción considerar que la perturbación no es global.

¿Como el ego se convierte en una instancia perturbadora de la autorregulación orgánica?

El ego produce una errónea interpretación racional y afectiva en la percepción y experimentación de la vida. Es una lente defectuosa que neuróticamente considero como un valioso instrumento para mi contacto con el mundo y conmigo mismo. Claro está que los defectos de la lente son ya tan integrados a las características de todo lo que me afecta, que sencillamente no tengo ningún indicador del defecto. El defecto produce una "lectura defectuosa" del mundo dada la subjetiva vivencia afectivo-racional, la cual solo consigo descubrir a través de repetidos conflictos con la realidad.

El problema está en que podría no darme cuenta nunca de ello, considerando que la vida es muy parecida a la neurótica manera en que estoy habituado a vivirla. Todas mis potencialidades están al servicio de la perturbación; desde mi inteligencia a mi sensibilidad y es aquí donde he de entrar en la idea de ambigüedad como forma de lectura del ego.

El ego es la neurosis y es también el guía en el camino de salida, contacto y crecimiento. El ego es lo que impide nuestro relacionamiento creativo y percepción saludable del ambiente y es, al mismo tiempo, la única alternativa para vincularnos mientras no llegamos a conquistar esa salud.

El ego y su expresión caracterológica como ya expresamos anteriormente, nos hacen vulnerables, predecibles y más o menos alejados del fluir orgánico, mientras nos vincula con los egos de otros individuos que encontramos en este mundo. Lo ambiguo es que durante nuestra estadía en esta vida, necesitamos tanto de nuestro ego, como de la búsqueda de estrategias para tomar conciencia de su existencia y poder experimentar paulatinamente la vida en una dimensión más real: con "menos ego". Nosotros, los psicoterapeutas, no somos distintos ni distantes a cualquier otro ser, claro está. También es claro que poseemos un conocimiento teórico del psiquismo que nos sirve como instrumento para entender lo que ocurre en los pacientes que suelen llegar a nuestra consulta.

Es el sufrimiento y su detención en su fluir, lo que en amplia generalidad hace que un paciente llegue a consultarnos. Para ello el paciente se dio cuenta que no podía trabajar sobre sí con sus propios recursos. Esta simple consideración abre un universo trascendente: es el encuentro de dos para trabajar sobre sí. Son en realidad dos individuos portadores de ego e intentando percatarse de lo que está perturbado en la lente de uno de ellos. Es evidente en esta consideración, que las perturbaciones en la autorregulación orgánica del terapeuta han de estar minimizadas por su propio trabajo sobre su ego.

Bien, ¿de que se trata el trabajo con ese ego? El ego se expresa de formas variadas a través de conductas visibles. Se forma, como dijimos antes, como un sistema defensivo ante las frustraciones fundamentales de la vida que por supuesto tienen una marcada conexión con las condiciones del nacimiento. La vida intrauterina se caracteriza por una elevada estabilidad del medio y es en el nacimiento donde comienzan a predominar las situaciones inacabadas que generan necesidades que han de satisfacerse.

Las deficiencias de tales necesidades de satisfacción del niño en etapas tan tempranas requieren dedicación por parte de los padres. Tal dedicación no puede tener la constancia, regularidad y estabilidad de las condiciones biológicas intrauterinas. Es aquí que comenzamos a hablar de las perturbaciones del maternaje y paternaje tempranos. La vida

continúa y así mismo las frustraciones naturales de la existencia. Esto mantiene el proceso de formación del carácter y se va generando el hábito dados los buenos resultados de las conductas estratégicas para conseguir lo deseado. Como plantea Perls: "sin frustración no hay necesidad, no hay razón para movilizar nuestros recursos y descubrir que tal vez somos capaces de hacer algo por nosotros mismos" (Sueños y existencia, pág. 44).

Podemos ya sacar tres conclusiones importantes: la frustración que hace que se activen conductas compensatorias formadoras del ego es sencillamente inevitable; los padres, familia, condiciones del ambiente, etc. nunca podrán igualar las condiciones previas al nacimiento. Por otro lado las singulares actitudes compensatorias del individuo lo definen como tal. Tales actitudes son altamente específicas, se actualizan también de manera específica y diferenciada así como van variando en el tiempo en cada uno de nosotros. Aún así se pueden identificar y agrupar grandes formas, amplios trazos, rasgos, etc. que nos permiten descubrir el ego predominante como cara visible de un interior donde la autorregulación orgánica ha sido perturbada.

Visible desde el exterior, el ego se auto sustenta como compensador de lo que me hizo falta, manteniéndose en el presente aunque ya no sea necesario. Puede haber abundancia presente de recursos internos y ambientales y aún así el ego se actualiza con independencia. Ahora, ¿de que se ocupa la psicoterapia? y ¿cómo trazar un camino de crecimiento personal que verdaderamente cumpla con lo que propone?

En cirugía se crea un espacio que define el lugar donde, previa investigación, se va a operar. Si esto no ocurriera así, el cirujano se perdería en la complejidad de un organismo sin un plan de acción delimitado. Creo que lo que la Gestalt-terapia propone al focalizar en el trabajo terapéutico es similar; nos perderíamos si no jerarquizamos lo que vamos a tratar con nuestro paciente en el presente. Aquí aparecen nuevas consideraciones.

Introduzcamos en este momento el concepto gestáltico de figura y fondo. El fondo es todo aquello que no siendo figura, le da a esta un contexto de existencia. Es a partir del fondo que la figura se actualiza y obtiene valor y sentido. El ego contamina la figura no solo manteniéndola fija y repetitiva sino que le transmite o impone una forma de presentación.

La figura estereotipada le hace perder al individuo su confianza en la autorregulación orgánica, en la satisfacción de sus necesidades. El ego caracteriza a la figura. El ego neurotiza su presentación que es a su vez un posible indicio para un diagnóstico del estado del individuo. La presentación de la figura es por definición presente. El ya clásico distintivo en Gestalt-terapia del presente como forma de abordar al individuo, tiene su máxima expresión en la actualización de la figura. El fondo es un continente de todo aquello que fui, soy y puedo ser. El fondo, por contener la totalidad de mis dimensiones es obviamente donde el ego se aloja. La figura que surge de este fondo siempre se contamina de la modalidad que el ego le impone.

Tal modalidad es detectable por su forma, repetición y automatismo, lo que hace posible una identificación de tendencias. Las tendencias promueven contrastes, equivalencias, similitudes y claras diferencias entre individuos que muestran modos afectivos, racionales y activos en su relación consigo mismo, incluyendo las fantasías del mundo intra psíquico, y con el ambiente donde desarrollan su vida. Poco podrá el terapeuta discernir en el relato del paciente si este no jerarquiza aspectos centrales y repetitivos.

Por supuesto que no alcanza con percibir su reiteración, redundancia, monotonía e insistencia; el terapeuta ha de identificar el grado en que estos rasgos inciden en la autorregulación orgánica. El paciente dada esta perturbación de la autorregulación se convierte en un individuo que ya no confía en si mismo y percibe al mundo como un campo de batalla donde ha de hacer uso de todo su sistema defensivo. El sistema defensivo- evitativo se convierte en un útil indispensable, altamente considerado y donde dada la distorsión cognitivo afectiva de la realidad, dicho sistema sufre una retroalimentación constante. Aunque esto no lo es todo, el terapeuta ha de tener la habilidad a través del acto clínico, de traducir todo lo expresado anteriormente a modos que el paciente pueda aprovechar para percatarse de su ego, es decir de sus habituales trabas en su crecimiento: su neurosis.

La actitud fenomenológica, a través de la cual el Gestalt-terapeuta parte de lo manifiesto, de lo que aparece ante sí, de lo que se revela conscientemente en el presente, es significativa ya que lo que le ocurre ante ese fenómeno es transformador e integrador. Husserl (1859-1937) considera: "regreso del discurso de las cosas, a las cosas mismas, tal y como aparecen en la realidad, a nivel de los hechos vividos, previos a cualquier elaboración conceptual deformante".

La realidad es aquello que aparece como fenómeno ante mi conciencia en el presente sin ninguna elaboración. La fenomenología, pilar de la gestalt-terapia como actitud ante el mundo interno y externo (agregaría que en esta actitud se refleja la "belleza" de nuestro enfoque) es perfectamente compatible con un instrumento que sirva como mapa para abordar el ego.

Lilian Frazão ha hecho una interesante contribución en su artículo: "Pensamiento Diagnóstico en Gestalt-Terapia" (Revista de Gestalt, Vol. 1, Número 1, 1991). Lilian plantea: "...ter uma hipótese aqui significa ter um parâmetro norteador de meu trabalho com o cliente; um primeiro parâmetro norteador de nossa relação. É importante que este primeiro parâmetro norteador não se transforme por sua vez numa figura cristalizada, num rótulo diagnóstico. O pensamento diagnóstico deve estar presente em meu awareness de terapeuta enquanto diagnóstico processual, como disse anteriormente, e fazer parte daquilo que norteia minha conduta como terapeuta, mas jamais interpor-se entre minha relação com o cliente".

Quiero destacar que un mapa del ego no solo debe ser un soporte para mí como terapeuta sino una posibilidad para el paciente de ir directamente al punto crucial, central y repetido históricamente como forma de traba en su fluir. Para ello debe acompañar el proceso de su autodescubrimiento, debe promover el autosoporte e ir permitiendo la fluidez en el proceso de autorregulación orgánica. Tal instrumento es el Eneagrama.

Cumplo con mi necesidad de presentar este instrumento que permite identificar en primera instancia y en su forma mas simple, nueve formas posibles del funcionamiento neurótico. Se puede representar como una figura de nueve puntas como se desprende de su etimología, que indican las nueve posibles grandes formas en que el ego se presenta. En este sentido es un instrumento orientador y focalizador. A medida que el individuo va transitando su camino o proceso hacia la salud, el instrumento va acompañando la íntima y peculiar búsqueda personal de autenticidad. El trabajo psicoterapéutico que contempla al ser existente como único e irreplicable, se enriquece con un mapa amplio y respetuoso del íntimo proceso de desarrollo del individuo.

Alguna vez me han pedido que hablara de lo que es y no es el eneagrama; quizá algo se pueda apreciar a través de lo propuesto, dado que es primordial tener clara la teoría del ego. Pues bien, a través de esta exposición pretendo dejar claro como el eneagrama ha enriquecido mi labor como terapeuta gestáltico y me ha hecho vivir y creer aún más en el peculiar camino que cada uno ha de trazar en su vida.

La Gestalt-terapia es un difícil sendero en el cual el caminante mantiene un darse cuenta de cada paso como una manifestación de su presente y como una oportunidad presente en cada paso. Tan laborioso e intrincado es esta actitud ante la vida que el caminante puede perder su camino sin siquiera percibirlo. La focalización en las distorsiones afectivo-racional-conductuales es no solo una ayuda sino una manera de delimitar la búsqueda dentro de sí, dentro de un complejo todo que es el ser humano.

Profundizar en el eneagrama sería una presunción, un pecado que mezclaría vanidad y gula; es por ello que lo dejo para otros artículos que iré escribiendo mas adelante. Me conformo con haber intentado integrar la teoría del ego con la Gestalt-terapia, aspecto fundamental para introducir el eneagrama como instrumento facilitador en el complejo trabajo psicoterapéutico con lo neurótico.

Agradezco esta oportunidad de contacto y apreciaría el intercambio que pueda surgir con mi querida comunidad gestáltica brasilera.

A modo de cierre traigo una de las frases del texto que dio comienzo a este artículo: "...Es un acto de generosidad cortar las ramas muertas que limitan las ideas, dejando que la mente curiosa, llena de imaginación, de fruto..."

Referencias Bibliográficas

- Bennet, J.G. - O Eneagrama, Ed. Pensamento Ltda., Sao Paulo, 1997.
De Lucca, F. - Ser Terapeuta, Rev. Relaciones, 1990.
De Lucca, F. - De Metafísica, Pensamiento y Gestalt-Terapia, Facultad de Psicología, 2002.
Meyer Frazão, Lilian - Revista de Gestalt (Vol. 1, Nº 1) O Pensamento Diagnóstico e Gestalt-Terapia, Sao Paulo, 1991.
Naranjo, Claudio - La vieja y la novísima Gestalt: Actitud y Práctica, Ed. Cuatro Vientos, Chile, 1990.
Naranjo, C. - Carácter y Neurosis, Ed. La Llave, España, 1994.
Palmer, H. - El Eneagrama, Ed. Harper Collins Publishers. 1994.
Paterham, C. - Eneagrama, Ed. Quartet, Rio de Janeiro, 1998.
Perls, Fritz - Dentro y Fuera del Tarro de la Basura, Ed. Cuatro Vientos, Chile, 1990.
Perls, Fritz - Sueños y Existencia, Ed. Cuatro Vientos, Chile, 1974.
Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman, P - Gestalt-Therapy: Exitement and Growth in the Human Personality, New York, Bantam Books, 1951.
Perls, Fritz - Ego, Hambre y agresión, Fondo de Cultura Económica, Mexico, 1975.
Riso, D. R., Hudson, R. - La Sabiduría del Eneagrama Ed., Urano, España, 2000.
Sams, Jaime - La medicina de la tierra, Ed. Integral, Barcelona, 1994.