

APORTACIONES DE LA PSICOTERAPIA GESTALT AL MODELO DE APADRINAMIENTO EN ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

JUAN CAMBRON RAMÍREZ *

Recibido: 27 de Agosto de 2007
Aprobado: 12 de Septiembre de 2007

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo brindar orientación al padrino sobre lo que puede ser un mejor modelo de apadrinamiento basado en los esquemas terapéuticos humanistas del Enfoque Centrado en la Persona, de Carl Rogers, y de la Psicoterapia Gestalt, de Fritz Perls.

Igualmente, mostrar cómo en Alcohólicos Anónimos se lleva a cabo un proceso denominado Apadrinamiento, el cual ha probado ser el mejor recurso para facilitar la recuperación del alcohólico recién llegado. A éste lo apadrina otro alcohólico con más experiencia y lo guía el tiempo necesario para que se identifique lo suficiente con el programa.

Para realizar el Apadrinamiento, AA ofrece en su literatura, un folleto de orientación en el cual se hacen recomendaciones muy generales, demasiado generales, lo cual ha permitido que algunos miembros de AA, actuando como padrinos o madrinas, abusen de sus ahijados (as) en términos de poder, dinero y otros y, con ello, retrasen y obstaculicen su recuperación.

En algunos casos, la voluntad del alcohólico para recuperarse en AA puede no ser suficiente para lograrlo. No entender desde el principio, lo que es AA y no sentir un poco de interés por parte de los miembros del grupo hacia él, puede significar el abandono de su propósito de recuperación. El padrino cumple estas funciones con el ahijado (a): le informa lo que es AA, le ayuda a tener esperanzas sobre su estar en el mundo y lo orienta para que mejore sus relaciones con otros.

Palabras clave: Alcohólicos Anónimos, apadrinamiento, orientación, psicoterapia Gestalt.

* Psicoterapeuta, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México. Correo electrónico: eldiaeshoy@gmail.com

CONTRIBUTIONS FROM GESTALT PSYCHOTHERAPY TO THE SPONSORSHIP MODEL IN ALCOHOLICS ANONYMOUS

ABSTRACT

The objective of this article is to advise the sponsor on what can be a better sponsorship model based on a therapeutic, humanistic schema of the Centralized Approach by Carl Rogers and Gestalt Psychotherapy by Fritz Perls. Likewise, it intends to show how the sponsorship process in Alcoholics Anonymous, which has proven to be the best way to facilitate recovery of the newly arrived alcoholic. The new member is then sponsored by another alcoholic with more experience who guides him/her the time necessary until they are identified with the program. In order to carry out this sponsorship, AA offers a pamphlet as a guideline with very general recommendations, which has allowed abuse of AA members acting as sponsors, in terms of power, money and others, thus delaying and obstructing their recovery. In some cases, the alcoholic might not have enough will to recover at AA. Not understanding what AA is, and not feeling some kind of interest at the beginning, can mean that some members might abandon their recovery. However, the sponsor does accomplish these functions: informing the new member what AA is; helping him/her to have hope about being in the world, and guiding him/her to better their relations with others.

Key words: Alcoholics Anonymous, sponsorship, guidance, Gestalt psychotherapy.

PROPUESTA

El programa de recuperación que Alcohólicos Anónimos, AA, ofrece a quienes padecen esta enfermedad ha probado su eficacia durante 70 años y en millones de personas recuperadas de todo el mundo. Dicho programa se basa en tres legados: Recuperación, Unidad, y Servicio, los cuales están relacionados, respectivamente, con los Doce Pasos para la recuperación del alcohólico; las Doce Tradiciones para su convivencia dentro y fuera de los grupos y los Doce Conceptos para el Servicio Mundial, es decir, la estructura y funcionamiento de AA en el mundo. La recuperación del alcohólico tiene que ver con los tres legados, pero me referiré en este trabajo básicamente al primero y, en ocasiones, al segundo.

Mi interés en abordar el tema del apadrinamiento en AA surgió de observaciones personales sobre el avance que logran los recién llegados al programa cuando

tienen y cuando no tienen padrino. La hipótesis que sustenta este trabajo es que el recién llegado, que establece relación con un padrino, avanza más en su proceso de recuperación que el que “se la lleva solo”. Por otro lado, veo que en los grupos suele haber pocos padrinos y he tenido la impresión de que miembros de AA con cuatro, cinco, quince o veinte años de sobriedad no se inician en este rol, entre otras razones porque no saben cómo hacerlo. Mi propia experiencia me animó a fungir como padrino después de 10 años de pertenecer a Alcohólicos Anónimos. A partir de ahí, algunos compañeros me han dado la oportunidad de apadrinarlos, y de esa experiencia es desde la cual ha surgido la inquietud que vierto en este artículo en forma de propuesta. Quiero dejar claro que mi interés no es modificar ni el programa (no podría), ni nada de lo que actualmente ocurre en AA. Ofrezco la propuesta apoyado en la Psicoterapia Gestalt y espero que pueda ser de utilidad para los alcohólicos que asuman la responsabilidad de apadrinar a un compañero de reciente ingreso.

I. EL APADRINAMIENTO EN ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

¿Qué es el Apadrinamiento?

El proceso del apadrinamiento se da cuando “Un alcohólico que ha tenido algún progreso en el programa de recuperación comparte esa experiencia sobre una base continua e individual con otro igualmente alcohólico quien está intentando conseguir o mantener la sobriedad por medio de Alcohólicos Anónimos”. El primero de ellos hace las veces de padrino frente al segundo, que es el recién llegado o ahijado. El padrino, pues, es un consejero que informa, responde preguntas, hace sugerencias y acompaña al ahijado en su proceso de recuperación. La relación que se establece entre ambos es de iguales. Ninguno se considera superior al otro. La única diferencia entre ellos es el tiempo durante el cual han dejado de beber y permanecido en el grupo, viviendo de acuerdo a lo que el programa de AA sugiere para lograr una forma de vida más satisfactoria.

Fundamentos Actuales del Apadrinamiento en AA

Los fundamentos actuales del apadrinamiento en Alcohólicos Anónimos se encuentran contenidos en el folleto antes mencionado, “Preguntas y Respuestas

sobre el Apadrinamiento”, en el cual se justifica el proceso del apadrinamiento, y se destaca la necesidad que suele surgir en el recién llegado de contar con alguien en particular -además del grupo mismo- a quién acudir para que responda a las preguntas e inquietudes que le surgen, tanto en las sesiones como en el tiempo que transcurre entre ellas. Asimismo, el folleto se refiere a temas como: ¿qué debe esperar el recién llegado de un padrino?, ¿qué hace un padrino?, ¿hay técnicas definidas para apadrinar? y ¿cómo y cuándo permite el padrino que el recién llegado deje el apadrinamiento?

Además de estas guías para el apadrinamiento, existe otro folleto llamado “Los Doce Pasos”, el cual destaca el papel del padrino cuando está en acción a lo largo del proceso de recuperación del recién llegado. De la lectura de estos folletos concluyo que las funciones que realiza el padrino con su ahijado pueden ser de tres tipos:

- a) Informativas Sobre lo que es el programa de recuperación, la literatura que existe al respecto, el movimiento de AA en todo el mundo, su estructura nacional y apoyos profesionales que puede necesitar el recién llegado.

- b) Relacionales Sobre la mejor forma de convivir con sus compañeros del grupo, la conveniencia de acercarse a otros grupos y de empezar a llevar el mensaje a alcohólicos activos. Asimismo, la necesidad de mejorar sus relaciones interpersonales en general.

- c) Formativas Se orientan básicamente al “ser”; propiamente al proceso de mejorar en el recién llegado, su manera de ser, pensar y actuar.

Las funciones informativas son temporales o esporádicas, y las relacionales y formativas, de larga duración, y como tales se encuentran contenidas en los dos folletos básicos de AA, “Los Doce Pasos”, y “Las Doce Tradiciones”, respectivamente.

Después de consultar lo más específico del tema entre los 70 libros y folletos autorizados por la Conferencia de Servicios Generales de AA, así como entre los 21 no autorizados por ella, pero que también se utilizan en los grupos, puedo decir que lo dicho hasta ahora constituye los fundamentos actuales del apadrinamiento.

Vale la pena mencionar que para que el padrino pueda cumplir lo mejor posible su papel de orientador, es recomendable que ya haya vivido la experiencia de haber sido apadrinado por otro compañero y que haya recibido de éste una orientación como la que va a ofrecer al recién llegado, y que consistirá, por lo tanto, en su propia experiencia, así como en los conceptos y valores contenidos en la literatura de Alcohólicos Anónimos, parte de la cual es producto directo de las experiencias personales de los cofundadores del movimiento de AA, Bill Wilson y Bob Smith y de los primeros cien alcohólicos que se recuperaron con su programa.

Características del Apadrinamiento

El primer paso del programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos exhorta al recién llegado a reconocer que es impotente ante el alcohol y que su vida se ha vuelto ingobernable. Según AA, la dificultad fundamental del alcohólico activo no es el consumo excesivo de alcohol, ya que, si así fuera, al dejar de beber, la vida del alcohólico volvería a la normalidad, lo cual no sucede en la realidad. Igualmente, bastaría con un esquema de recuperación centrado en convencer al alcohólico de que no debe ingerir alcohol en exceso, lo cual sería el único requisito para recuperar la sobriedad plena en su propia vida y en su relación con los demás. La figura del padrino no se justificaría puesto que el grupo le podría dar la información que requiriera más la gama de experiencias de otros para reforzar la convicción de no tomar. Con grupos que sesionaran esporádicamente para informar sobre la impotencia del alcohólico para beber, sería suficiente.

La recuperación basada en los doce pasos, parte del convencimiento de que el problema básico del alcohólico es su vida ingobernable e insatisfactoria, la cual provoca su manera exagerada de beber como una forma de evadir su responsabilidad para corregirla y hacerla deseable de vivir. Trata de evadir su realidad pero ésta se encarga de hacerse presente cada vez con mayor fuerza, especialmente en los atroces momentos de la “cruda” o “guayabo”, en la que se combinan los malestares físicos por el consumo excesivo y la deficiente atención de las necesidades vitales de comer, dormir y descansar, así como la dolorosa aparición o asomo de su verdadera condición, de su realidad. Su actitud ante la vida, sus conceptos y forma de relacionarse con las personas, no están basadas en el proceso de contacto sano, es decir, en el respeto y la consideración al otro, sino en el comportamiento neurótico. Para él la vida no es lo

que es, sino lo él quiere que sea. Se esfuerza por cambiarla a su gusto y al no lograrlo se frustra, y al carecer de tolerancia a la frustración regresa a buscar el consuelo de la sustancia que le devuelve la energía y la creencia (una vez más) de que sí puede construir una realidad a su gusto. Así le da vida al círculo vicioso que a la larga lo destruye.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, califica al alcoholismo como una enfermedad que se expresa en una vida insatisfactoria para quien la padece y en serias dificultades para establecer relaciones nutricias con la comunidad. Por este motivo, el bebedor se apoya en el consumo de alcohol como vehículo para desconectarse temporalmente de esa realidad frustrante, aunque posteriormente le signifique una mayor insatisfacción y sufrimiento por los nuevos conflictos que usualmente acompañan a cada ingesta.

Básicamente el padrino trabaja con su ahijado en lo que ha sido y lo que ha significado para él su vida anterior, destacando pasajes y comportamientos vergonzosos, frustrantes y dolorosos con el propósito de ir definiendo patrones de conducta o “defectos de carácter”, como se les llama en Alcohólicos Anónimos, los cuales constituirán la materia de trabajo del apadrinamiento. El padrino promueve “su darse cuenta” y le sugiere asistir a las reuniones del grupo y estar atento a las “tribunas” o participaciones verbales de sus compañeros, con el propósito de buscar similitudes con su propia vida y facilitar el reconocimiento de comportamientos que hasta ese momento no había querido o no había podido aceptar en él. Con ello busca que el recién llegado pueda llevar a la conciencia detalles, pasajes o vivencias que se encuentran reprimidos, negados u olvidados y que es necesario que reconozca para lograr un panorama completo de sí mismo y de su vida, y dar así el primer paso hacia la responsabilidad y hacia su recuperación.

El folleto sobre el apadrinamiento, al que me he venido refiriendo, contiene una pregunta acerca de si hay técnicas definidas para apadrinar, y la responde de la siguiente manera:

“La respuesta es no; todos los miembros tienen libertad para enfocar el apadrinamiento tal como se lo indique su propia experiencia y punto de vista. Al tratar con los recién llegados, algunos padrinos adoptan una manera más o menos brusca: ‘Tómala o déjala’; otros exhiben una paciencia extrema y

un gran interés en la persona que apadrinan; hay otros más que son, de cierto modo, indiferentes, conformándose con dejar que el nuevo tome la iniciativa para hacer preguntas o buscar ayuda en situaciones difíciles.

Cada uno de los enfoques a veces tiene éxito y otras fracasa, y el padrino debe decidir cuál es el que intenta en un caso particular. El padrino con experiencia reconoce la importancia de la flexibilidad al trabajar con recién llegados, y no confía en un solo enfoque, pudiendo intentar un cierto número de enfoques diferentes con la misma persona”. (P.12)

El programa de AA es gratuito y se transmite al recién llegado por los integrantes del grupo con la mayor voluntad y esperanza de que le sea útil. En lo personal, quien va a fungir como padrino lo hace desde “su propia experiencia y punto de vista”, sin apearse a técnicas determinadas y sin haber recibido una formación específica, no digamos profesional, ni siquiera elemental. El folleto sobre apadrinamiento indica que “no es un entrenamiento profesional el que capacita a un padrino para dar esta ayuda; sólo es la experiencia personal y la observación”. (P. 6)

De esta libertad plena surge una diversidad de formas de apadrinar a cual más válida desde el punto de vista altruista de AA, lo que me permite ofrecer una alternativa más de apadrinamiento con elementos gestálticos que puede ser tomada como referencia y/o como guía para cumplir con la obligación fraterna de ofrecer orientación al recién llegado. En la actualidad observo algunos puntos en el apadrinamiento que lo pueden estar obstaculizando, como es la antedicha total libertad para apadrinar, basada exclusivamente en “la propia experiencia y punto de vista” del padrino.

Actualmente, y desde hace varios años, se ha extendido en forma paralela a Alcohólicos Anónimos una “moda” de personas, supuestamente miembros de esta agrupación, que se promueven para ayudar a los militantes de más reciente ingreso a llevar a cabo la revisión integral de su vida, que en el programa de AA corresponde a los llamados Cuarto Paso (revisión) y Quinto Paso (confesión o revelación). Los conducen a lugares apartados y los someten a procedimientos muy severos para que reconozcan y confiesen todas sus faltas o defectos de carácter, induciéndolos muchas veces a aceptar la comisión de hechos que no son realidad, pero que el ahijado prefiere aceptar como si los hubiera cometido para quitarse de encima la presión de los padrinos y para evitar agresiones y aun represalias.

Con seguridad esos padrinos fueron sometidos a dicho esquema de reconocimiento y revelación de supuestas flaquezas y están llevando a cabo un tipo de trabajo de acuerdo “a su propia experiencia y punto de vista”, pero no están cumpliendo el sentido del apadrinamiento deseado en AA. Es “su experiencia y su punto de vista”, en tanto que ellos mismos recibieron un trato similar de sus padrinos y lo están reproduciendo con las nuevas generaciones. Pero deja mucho qué desear como elemento de crecimiento humano para el recién llegado.

Éste, ciertamente, constituye un caso extremo pero real, que daña profundamente a los recién llegados, quienes, confundidos, se dan cuenta de que fueron “a la hacienda”, para cumplir con su Cuarto y Quinto pasos, pero que en realidad fueron a hacer lo que les dijeron o lo que les obligaron a hacer, sin obtener una posibilidad de crecimiento basada en una aceptación arraigada en la humildad y en la responsabilidad que pueden proporcionarles la admisión y la aplicación en su vida, de los tres primeros pasos, así como más tarde, del sexto al doceavo.

En el caso de los miembros de AA que viven el programa de acuerdo a los Principios y las Tradiciones de la agrupación y que funcionan como padrinos también puede darse el caso de que estén reproduciendo, en sus apadrinamientos, aun sin querer, algunos errores aprendidos en el modelaje de sus propios padrinos. Los estilos se aprenden y los vicios se heredan. En una palabra, la excesiva libertad para el apadrinamiento puede prestarse a desviaciones que contradicen la filosofía de AA y que afectan el proceso de recuperación del recién llegado. Queda claro que la desviación es responsabilidad de las personas y no del programa. De ahí que la alternativa que propongo no vaya dirigida a corregir el programa sino a ofrecer otra posibilidad de apadrinamiento que, a mi entender, tome en cuenta el espíritu de AA y que en alguna medida pueda eliminar los riesgos que corre el padrino cuando en su función formativa se guía exclusivamente por “su propia experiencia y punto de vista”.

Acerca de los puntos que señalo, enseguida, como características que pueden limitar el apadrinamiento, hago la precisión de que ni son todos, ni se presentan siempre, pero sí son los más frecuentes.

- El padrino se siente inseguro para apadrinar por carecer de una formación o un referente. No siempre acude con su respectivo padrino en busca de orientación para apadrinar. Existen alcohólicos en recuperación con muchos años de pertenecer a la agrupación y sin haberse atrevido a apadrinar por este tipo de inseguridades.

- No sabe por dónde empezar, ni qué decirle al ahijado. No tiene elementos para guiarlo y frecuentemente supone que su tarea consiste exclusivamente en lograr que haga el Cuarto y Quinto Pasos a partir de sus conductas personales y de sus problemas y conflictos con otras personas, con frecuencia manejados en el “ayer y entonces” y sin actualizar los sentimientos del ahijado respecto de aquellos acontecimientos.
- Decide una forma de apadrinamiento siempre de buena voluntad pero sin saber exactamente hacia dónde y cómo conducir el proceso. Con frecuencia el apadrinamiento queda orientado por el propio historial del padrino y muchas veces contaminado por aquellos asuntos que dicho padrino no pudo, quiso o supo resolver de su propia vida. También puede ser que se guíe por el principio del menor esfuerzo del padrino, descuidando con ello las necesidades del ahijado; no porque así lo quiera, sino porque no puede hacerlo de otra manera. La tradición es que el ahijado empiece a contar su vida desde que tiene uso de razón o conciencia de existir. Prosigue con el relato de hechos relevantes en su vida antes de y durante su actividad alcohólica, hasta llegar a Alcohólicos Anónimos. Sigue su relato con lo que ha vivido ya dentro del programa. Mientras tanto el padrino le formula preguntas aclaratorias para enterarse lo más posible de su vida y más tarde poderlo orientar en su experiencia espiritual del Cuarto y Quinto pasos.
- Cabe señalar que el relato de hechos es útil, siempre y cuando se vean a la luz de las capacidades del ahijado en el momento en que se dieron, así como considerando las circunstancias externas de entonces. Consultar al ahijado sus sentimientos que de aquellos hechos experimenta en la actualidad es fundamental para resolverlos en el “hoy”, que es el único día del que dispone en ese momento para reorganizar su vida. Muy pocas veces se hace uso de esta actualización de sentimientos.
- El padrino supervisa el diario vivir del ahijado y lo aprueba o desaprueba según su propia visión, muchas veces sin considerar las dificultades del ahijado para ajustar su conducta a las sugerencias del padrino y a las recomendaciones de AA. Sería útil considerar que las resistencias del recién llegado para cambiar son del todo explicables y dignas de considerarse tomando en cuenta que su vida, con todo lo insatisfactoria y frustrante que haya podido ser, es la única que ha vivido. De la manera que sea, esos comportamientos fueron los que le permitieron mantenerse vivo.

- De no tomar en cuenta el papel que las resistencias del ahijado juegan en su proceso de recuperación, lo que de inmediato se le va a antojar al padrino es vaciarle su propio costal de enojo y frustración, lo cual puede significar en el peor de los casos, hasta la ruptura del proceso de apadrinamiento. Si en un momento dado el padrino lograra que su ahijado hiciera todo lo que le dice, éste podría evadir su responsabilidad por sus actos recurriendo al muchas veces escuchado “mi padrino me dijo que hiciera esto o aquello”.
- Le impone tareas diversas y el incumplimiento de ellas por parte del ahijado con frecuencia, se califica como rebeldía y se crean tensiones entre ambos, sobre todo porque en la práctica el padrino hace una labor altruista, sin pago y muchas veces sin reconocimiento, y llega a perder la tolerancia ante las actitudes del ahijado. También esto puede ser motivo de ruptura. (“Si vas a seguir desobedeciendo y haciendo lo que tú quieres, no necesitas un padrino. Puedes llevártela solo”). Con el encuadre propuesto más adelante se pueden resolver estas cuestiones.
- Lo ve como de su propiedad. Le llega a prohibir expresamente que comente sus cosas con otros compañeros u otros padrinos porque “Me echan a perder el trabajo que estoy haciendo contigo”. Esto puede generar en algunos casos pugnas entre padrinos y derivar en conflictos entre recién llegados, lo que es aun más grave.
- Lo llega a utilizar como objeto de sus enojos, como chofer o como quien debe pagar las comidas o los consumos en los lugares donde se reúnen, viciando con ello el espíritu del apadrinamiento. Ni qué decir cuando el padrino y el ahijado son de sexo diferente y se descuida el respeto absoluto que debe mediar siempre entre las personas, pero en especial en un medio de tanta apertura e intimidad, o cuando el padrino llega a utilizar la influencia social o laboral del ahijado para fines personales.
- Se llega a dar el caso de que el apadrinamiento sustituye al grupo. El padrino se convierte en ocasiones en el sustituto del grupo y aun del programa.
- El ahijado llega a crear una dependencia absoluta de su padrino, incluso en cosas con las que no está de acuerdo, pero que aquél le dice que debe hacer por su propio bien.

En pocas palabras, se puede decir que el descrito es un apadrinamiento centrado en el padrino (“padrino *dixit*”) más que en el ahijado, lo cual muchas veces dificulta la relación terapéutica.

Como se mencionó, estos son puntos que pueden obstaculizar el apadrinamiento, pero sin querer decir con ello que sucedan en todos los grupos o con todos los padrinos de AA.

II. APORTACIONES QUE PUEDE HACER LA PSICOTERAPIA GESTALT AL MODELO ACTUAL DE APADRINAMIENTO EN ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

La observación y vivencia de lo que he anotado anteriormente y el conocimiento paulatino de lo que es la Psicoterapia Gestalt, me plantearon la inquietud de buscar la manera de integrar en el proceso de apadrinamiento algunas herramientas gestálticas para potenciar sus beneficios en términos de duración del proceso, profundidad y respeto entre los actores de esa relación, así como el crecimiento personal de ambos.

A fin de irnos adentrando en lo que es la Psicoterapia Gestalt, propongo en este escrito un vistazo general, y ojalá que suficiente, de lo que es este enfoque. Más adelante expongo esbozos de lo que es una relación terapéutica en los modelos del Enfoque Centrado en la Persona y de la Gestalt, y finalizo con la propuesta del nuevo modelo, el cual será, como todo en AA, una sugerencia, aunque inclinándose a una recomendación.

1. Fundamentos de la Psicoterapia Gestalt

La Psicoterapia Gestalt es una corriente terapéutica que tiene por objeto que el paciente resuelva sus asuntos pendientes con otros y con él mismo, a través de “los medios con los cuales pueda resolver sus problemas actuales y cualquiera que pudiera surgir mañana o en el futuro. De esos medios, el principal es el auto-apoyo y esto lo logra enfrentándose consigo mismo y con sus problemas con todos los recursos a su alcance en el momento y de inmediato. Si logra llegar a darse cuenta plenamente en todo instante de sí mismo y de sus acciones en todos los niveles -fantasía, verbal o físico- podrá ver cómo se produce sus propias dificultades. Podrá también ver cuáles son sus dificultades del momento y podrá ayudarse a resolverlas en el presente, en el

aquí y ahora. Cada problema solucionado hace más fácil la resolución del próximo, ya que cada solución aumenta su auto-apoyo” (Fritz Perls, 2001, p. 69). Se puede decir que su objetivo es que el paciente sustituya el apoyo que obtiene del exterior por el apoyo que él mismo pueda generarse con base en su auto-conocimiento y absoluta responsabilidad.

Los fundamentos filosóficos de la Psicoterapia Gestalt se encuentran en la Filosofía Existencial y en la Fenomenología como su método para captar la realidad, así como en los legados de la Psicología de la Gestalt y en la Teoría de Campo.

1.1 Existencialismo

La filosofía existencial concibe al hombre como un ser responsable de lo que hace o deja de hacer en su vida. No hay una esencia ni predestinación que le vaya marcando lo que debe hacer o que debe ser. Su destino está en sí mismo. Él se construye con sus vivencias y con sus experiencias, y no con sus creencias sobre su misión en esta vida, ni con sus raciocinios. En términos cristianos se puede decir que son las obras las que le dan vida a la fe.

El doctor Héctor Salama (1997, p. 7) señala que “...el Existencialismo plantea que las cosas no deben ser explicadas sino vividas, entonces lo importante es la experiencia y sólo se pueden tener evidencias de la existencia mediante la experiencia.

Existir es una experiencia de vida, única, subjetiva, por lo que no se puede universalizar al hombre mediante la razón, sino singularizarlo mediante su existencia. La Psicoterapia Gestalt se apoya en este principio; el cambio en el paciente no se logra a través de la racionalización ni de la explicación, sino por medio de la experiencia, es decir, de la vivencia”, y agrega: del hacer, del acomodar la vida con hechos y no sólo con planes, ideas o palabras.

Esta corriente filosófica surgió como una reacción al *esencialismo*, el cual afirma que existe una esencia en la naturaleza humana, en virtud de la cual el hombre nace predestinado a un fin, por determinación de algo o alguien superior. Si así fuera, se estarían eliminando dos de los atributos existenciales del ser humano: la libertad y la responsabilidad.

El Existencialismo afirma que la existencia precede a la esencia. Primero nace el ser humano y a partir de ese momento se inicia su proceso de construcción. Como lo

señala Miriam Muñoz: “Es *responsable* de su proyecto personal que va de acuerdo con sus propias necesidades orgánicas en relación con el ambiente donde se encuentra, y su sentido en este mundo lo va descubriendo día a día. Al hacerlo, va conquistando su *libertad*”. (M. Muñoz Polit, 2004, p. 38)

Para los fines de este artículo cabe mencionar que el alcohólico necesitará dar su primer paso hacia el proceso de recuperación, al asumir la plena responsabilidad de sus actos, entre ellos el hecho de haber optado, con conocimiento o sin él, por vivir una carrera alcohólica de años, sin importar si estaba o no informado de que el exagerado consumo de alcohol era sólo un síntoma de problemas más profundos. J. M. Robine señala que el síntoma es diferente del problema y que con frecuencia se convierte en un problema en sí mismo, como parece ser el caso del alcohólico que no capta ni atiende el mensaje del síntoma (beber en exceso) y por tanto éste, sin ser el problema, se convierte en él, con lo cual queda atrapado entre el problema de origen y los problemas generados como consecuencia de la dinámica de su síntoma.

1.2 Fenomenología

El fundamento metodológico de la Psicoterapia Gestalt es la Fenomenología, es decir, la que hace posible que se capte la realidad desde la intuición (sentirlo y vivirlo) y no desde la razón (entenderlo y poderlo explicar); es decir, desde la experiencia y no desde el intelecto. Se es fenomenológico cuando se capta la realidad como una totalidad que significa más que la suma de sus partes. Se es fenomenológico cuando se capta la realidad desde uno mismo (experimentándola), convirtiéndose así en el propio instrumento para contactarla y no sólo para entenderla. Existe con ello una relación estrecha entre la realidad y quien la observa y la capta vivencialmente.

Ser fenomenológico significa observar el fenómeno (lo que ocurre) tal como es, tal como sucede, eliminando de la mente de quien lo observa, cualquier conocimiento previo que pueda modificar o afectar el mensaje del fenómeno, como pueden ser las interpretaciones, los prejuicios o las etiquetas. Si con esta actitud se permite “que el fenómeno *nos hable* y recogemos lo que *nos dice*, podremos al final comprender *la totalidad* del mismo, lo que el fenómeno *es*”. (A. Unikel, 2004, p. 8)

La Fenomenología como método para *entender* la realidad, (cómo es la realidad y no porqué es así) se opone al Racionalismo que utiliza el binomio causa-efecto para *explicar* el porqué de la realidad: “sucede esto cuando ha ocurrido aquello”.

En el tema que nos ocupa, la Fenomenología hace posible captar al alcohólico tal como es, sin etiquetas ni prejuicios, a partir de la observación de su conducta y de sus patrones de comportamiento, y no de la explicación de porqué es así o porqué lo hace de esa manera. En este sentido, el diagnóstico que se hace de su comportamiento puede variar momento a momento sin perder su validez. Todo puede suceder en un instante y ser diferente el siguiente. Lo pertinente será observar su comportamiento y tomar en cuenta que ésta es una conducta que con todo y que pueda parecer mala, es el único ajuste que puede hacer para interactuar con su entorno. El alcohólico actúa de esa manera con su entorno porque algo quiere decirle, pedirle o hacerle.

1.3 Psicología de la Gestalt

Otro de los fundamentos de la Psicoterapia Gestalt lo constituye la Psicología de la Gestalt, de la que, como lo expresa el libro fundacional de aquélla (Perls, Hefferline y Goodman, 1951), se tomaron conceptos como Figura y Fondo, Situaciones Inacabadas y Gestalt. Esta última significa una configuración determinada (un todo), que está constituida por un Fondo (segundo plano de la percepción) y una Figura (primer plano) que surge del Fondo y que significa una necesidad que pide ser satisfecha. Mientras más clara quede la Figura (lo que quiero o lo que necesito) más se me facilita resolverla. Por ejemplo, puedo sentir la inquietud de compartir un logro personal. Si no identifico esa necesidad con toda claridad, mi inquietud me va a incomodar, quizá, por horas o por días. Más sencillo: si una persona siente la necesidad de estar con alguien sexualmente y sus creencias morales o religiosas le impiden reconocer y aceptar esa necesidad que ella percibe como inquietud, lo más probable es que se vaya a comer, o a realizar cualquier otra actividad aceptable para ella, creyendo que eso es lo que necesita. En una palabra, si logro identificar qué es o de dónde proviene mi inquietud o mi incomodidad, más fácilmente la satisfaré y volveré a mi estado de confort, de equilibrio, de homeostasis.

En su libro “El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia”, Perls menciona, como ideas tomadas de la Psicología de la Gestalt, la percepción de la realidad en totalidades significativas, Gestalt; la Homeostasis, como el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades, llamado también proceso de autorregulación; la Doctrina Holística que enseña que el hombre es un organismo unificado; y el Límite de Contacto, esto es, cómo el individuo no puede vivir satisfactoriamente si está sólo; necesita existir y actuar en un campo ambiental, en relación con su entorno.

Alejandro Unikel, al hacer mención de la Psicología de la Gestalt como corriente precursora de los nuevos criterios para contactar la realidad, se refiere en particular a esas totalidades significativas (Gestalten) y a la relación entre el observador y lo que observa: “La Psicología de la Gestalt contribuyó de manera importante a la definición del nuevo paradigma de percepción y comprensión de los fenómenos de la realidad. En este nuevo paradigma es el *todo* lo que se trata de captar y el análisis de las partes depende de la subordinación de cada una de ellas a esa totalidad. El *todo* tiene leyes propias que no se explican desde el análisis de las partes”. Agrega Unikel que “la percepción es un proceso activo y no sólo una estimulación pasiva de los sentidos”, de tal forma que dicha percepción depende de la manera en que la persona organice su campo de percepción, según su Fondo, historia o función Personalidad del Self para ajustarlo a sus necesidades o a su capacidad de comprensión. (Op. cit., p. 10)

Los tres conceptos señalados al principio de este apartado, es decir, Figura y Fondo, Situaciones Inconclusas y Gestalt, en el caso del alcohólico se notan claramente. En términos de Figura y Fondo se puede decir que su Figura (necesidad) casi permanente o permanente es la de beber alcohol. Esta Figura, que por más que beba no la puede satisfacer, se adueña y manipula su proceso de aparición – satisfacción – desaparición de necesidades y ocasiona que, en la mayoría de los casos, la persona alcohólica no se dé cuenta o prefiera no ver que en su vida existen necesidades que están en espera de ser satisfechas, tales como la atención a la familia, asistencia y puntualidad en el trabajo, comer adecuadamente, dormir lo suficiente, asearse, cultivarse y, en una palabra, vivir y trascender.

Nada de esto tiene sentido para él, pues su campo de percepción de necesidades se encuentra saturado y obstruido por la terca presencia de su inagotable necesidad de beber. No puede percibir el universo de asuntos que no ha atendido y reduce su esquema de necesidades a una sola: beber.

En cuanto a Situaciones Inconclusas, se aprecia con facilidad que el alcohólico que dedica su vida a beber y se desentiende de las demás necesidades, va a acumular una enorme lista de ellas, de tipo personal, laboral, familiar, relacional y espiritual que necesitan ser atendidas y satisfechas. Conforme va acumulando ingestas y en el transcurso del tiempo, esas necesidades también crecerán en número y en gravedad, convirtiéndose todas y cada una de ellas en un conflicto, en una piedra en el zapato.

De esas piedras que lo hacen a uno decir: ¡Caray, otra vez hice o dejé de hacer tal o cual cosa!

Si se aplica el concepto de Gestalt (visión completa) al alcohólico para procurar su recuperación, se le tiene que hacer ver qué es lo que ha venido haciendo y la manera en qué ha deteriorado su relación con los demás. Se ha de ver al alcohólico como parte de un todo, puesto que él no sólo es bebida e irresponsabilidades. También es su lado positivo, su interrelación con el medio, sus evasiones de algo, su confusión, sus resistencias, sus ajustes creativos, su pasado en el presente y, sobre todo, su deseo de recuperarse. El padrino siempre se va a encontrar frente a un ser humano que quiere hacer algo para ordenar su vida; que sabe que Alcohólicos Anónimos es una opción, pero que no sabe exactamente qué hacer y cómo hacerlo.

1.4 Teoría de Campo

Las anteriores afirmaciones nos conducen directamente al cuarto fundamento de la Psicoterapia Gestalt, que es la Teoría de Campo, la cual estudia al individuo y su interacción con el medio. Si no se capta esa interacción, o sea *todo* el sentido de lo que se observa o estudia, la percepción y la comprensión de los fenómenos, entre éstos la conducta de un ser humano, serán imprecisas. Se estará observando sólo una parte desvinculada del sentido que tiene el *todo*. Sería como calificar el comportamiento de una persona sin tomar en cuenta las circunstancias en las que aquél se produjo. El comportamiento y las circunstancias específicas en las que se da, forman una realidad particular, es decir, un Campo, único e irrepetible como el que forman en el consultorio el terapeuta y el paciente, o lo que en su momento integran el padrino y el ahijado.

Entre varias propuestas de la Teoría de Campo se presentan las siguientes que se consideran apropiadas para el tema de este estudio.

- a) Un campo es definido como la totalidad de eventos coexistentes interdependientes en un momento dado.
- b) Sólo los eventos que coexisten en un mismo momento pueden estar relacionados causalmente.
- c) Un comportamiento está en función del campo que existe en el momento que ocurre dicho comportamiento.

- d) El análisis de un fenómeno se realiza considerando la situación como un todo, a partir del cual se pueden diferenciar las partes componentes.

Estas propuestas quedan avaladas por los creadores de la Psicoterapia Gestalt cuando señalan que “es especialmente necesario que cuando alguien estudia un fenómeno total... la verdadera tarea es investigar las propiedades estructurales de ese todo, definir las relaciones con otros subsidiarios y determinar claramente las fronteras del sistema con el cual estamos trabajando. Pues ahora no es menos cierto en psicología como en física que todo depende de todo”. (Op. cit., p. 11)

2. Principios Básicos de la Psicoterapia Gestalt

2.1 Aquí y Ahora

En el libro fundacional de la Psicoterapia Gestalt, sus autores, en un intento por destacar la necesidad de hacer terapia en tiempo presente contrastan la creencia de Freud respecto de que “el pasado existe psicológicamente de un modo distinto que en sus efectos actuales”. En realidad, para efectos terapéuticos el pasado sólo existe en la medida en que la persona siente sus efectos en el presente. Recordar no es padecer. Perls y sus coautores afirman que “para los propósitos de la terapia, sin embargo, sólo la estructura presente de la sensación, de la introspección, del comportamiento, está disponible”. (PHG, 1994, p. 85)

Para Fritz Perls el objetivo de la Psicoterapia Gestalt “se logra cuando el individuo llega a darse cuenta plenamente en todo instante de sí mismo y de sus acciones... podrá también ver cuáles son sus dificultades del momento y podrá ayudarse a resolverlos en el presente, en el aquí y ahora”.

La terapia gestáltica pretende enseñar al individuo a vivir en el presente y a poner toda su atención en lo que hace en este instante, aun cuando hable del pasado o del futuro. En este momento el único tiempo del que se dispone es el presente, y si alguna dificultad se ha de resolver, ésta va a ocurrir en el presente.

El concepto de aquí y ahora, o sea, del presente y de lo que está presente, es fundamental para el tema de este artículo, puesto que cuando el alcohólico hace un relato repetitivo de situaciones vividas y sufridas y de aventuras de cantina,

obviamente del pasado, no aporta mucho a su “hoy” ni favorece su proceso de recuperación, ni contribuye a enfocar adecuadamente el apadrinamiento. Sólo cuando ese pasado llega a significar situaciones inacabadas, pendientes de solución, es susceptible de trabajarse mediante la re-vivenciación con experiencias sensoriales y motoras (lo que siento ahora y lo que estoy realizando en los hechos ahora). Estas últimas actividades sólo son posibles de realizarse en el presente.

Si no se cumple el requisito de sopesar el pasado en la balanza del hoy; si no se actualiza el momento de la terapia, no se logra el darse cuenta para resolver conflictos pasados en tiempo actual.

2.2 Darse Cuenta

El Darse cuenta es un proceso fundamental para que la persona pueda “alcanzar una vida más satisfactoria y plena (a través) de tener un mayor contacto con sus necesidades reales”. (Lourdes Rentería X., 2006, p. 103)

Si la persona no se da cuenta de la manera en que se encuentra ante la realidad (“estoy aquí, ante esto y me estoy sintiendo así”), es muy probable que confunda sus necesidades reales, (lo que necesita) con otro tipo de necesidades sustitutas (lo que quiere o lo que cree que necesita). De suceder esto último, tratará inútilmente de satisfacer esas pseudo necesidades y no lo logrará porque la persona no puede satisfacer necesidades que no son auténticamente suyas. Los satisfactores que elija para ellas serán por lo tanto inadecuados, y lejos de proporcionarle satisfacción, lo que le generarán será frustración, porque la necesidad real con la cual no contacta, quedará intocada, sin resolver.

Aunque parezca reiterativo, lo presento también de esta manera: Sin la capacidad de darme cuenta de mi realidad y de mis necesidades, las elecciones y decisiones que tome, la mayoría de las veces serán inadecuadas porque no van a resolver lo que necesito, sino a tratar de resolver lo que quiero o lo que me parece que necesito; es decir, que elegiré desde la visión limitada, incompleta o borrosa que tengo de las cosas y no desde la realidad y mi modo sano de interactuar con ella. No sabré pues, qué necesito de ella ni cómo me siento en ella.

Desde su nublada visión el alcohólico cree que lo que necesita es beber alcohol y lo bebe. En la cruda se llega a sentir tan mal, que por momentos se hace propósitos de

no volver a ingerir, e incluso deja de beber por un tiempo, aunque más tarde volverá a emborracharse. En esta secuencia su vida se convierte en una cadena de ansiedad-euforia-culpabilidad-resentimientos y remordimientos-debacle, que no le permite percatarse de sus verdaderas necesidades como son las de vivir en la realidad, vivir en su medio familiar, laboral y social real, fijarse metas alcanzables en la realidad, en una palabra, realizarse como persona en el aquí y en el ahora, con lo que hay y con lo que falta en este momento, y no con lo que hubo o va a haber en el futuro, es decir, acomodarse a vivir en la realidad.

Para poder vivir durante los años de su carrera alcohólica, el bebedor ha tenido que desensibilizarse para sobrevivir. De no haberlo hecho, el darse cuenta de la calidad de vida que llevaba, lo hubiera obligado a pasar los días, los meses y los años en conflicto permanente y al borde de la desesperación y quizá de la locura.

El trabajo del Darse Cuenta con el alcohólico implica la tarea de re-sensibilización, la cual se puede efectuar considerando las tres “Zonas del Darse Cuenta” que propone la Psicoterapia Gestalt: la Interna (cómo me siento con lo que siento dentro de mí, de mi piel hacia adentro). La Externa (cómo me siento con lo que veo, toco, escucho, degusto o huelo), es decir, lo que percibo del exterior con mis sentidos físicos. La Intermedia, también llamada Zona de la Fantasía, que es la que me permite realizar actividades mentales, como imaginar, recordar, planear, generar fantasías catastróficas o anastróficas (cómo me siento con lo que estoy pensando, imaginando o planeando).

2.3 Responsabilidad

Considero oportuno aclarar lo que estoy entendiendo por “responsabilidad”. Cuando se habla de ser responsable, no siempre queda manifiesto lo que eso significa ni siempre se percibe con claridad una razón para serlo. Con frecuencia se dice que alguien es responsable y eso se entiende como que cumple con lo que los demás esperan de él, e incluso se dice que es muy responsable cuando rebasa el rango de esas expectativas.

Cuando existen ese tipo de expectativas externas al individuo, Miriam Muñoz P. (1991) señala que se provoca en el individuo dos fenómenos opuestos e igualmente negativos: La sobre-responsabilización, o sea asumir más responsabilidad de la deseada, y la des-responsabilización, esto es, una reacción ante la imposición que se expresa en desinterés, apatía o rebeldía.

Agrega, Muñoz, que de acuerdo a la Psicología Humanista, “la responsabilidad que desarrolla a la persona y que promueve su libertad es aquella que se basa no en introyectos (mandatos) ni en deberías externos (“las cosas son así y tú debes hacer esto o lo otro”. N. del A.), sino en aprendizajes a través de la vivenciación de la persona (y de acuerdo a sus) necesidades orgánicas”.

Sólo cuando el ser humano es capaz de responsabilizarse de sus pensamientos, sentimientos, conductas y de todo aquello que está y que emana de él, así como de las consecuencias que ello acarrea, se puede decir que vive con responsabilidad, puesto que vive sin culparse neuróticamente por no ser como otros quieren que sea, o por no hacer lo que esperan de él.

Cuando el alcohólico en recuperación descubre y se responsabiliza del problema subyacente a su manera excesiva de beber, está en condiciones de resolverlo parcial o totalmente. La decisión de reorientar su vida hacia el crecimiento será suya, como lo será también su negativa a poner manos a la obra.

III. LA RELACIÓN TERAPÉUTICA

1. Desde el Enfoque Centrado en la Persona

La relación que se establece entre padrino y ahijado en AA, si bien tiene sus particularidades, no difiere esencialmente de cualquier otra relación de ayuda. “La relación terapéutica es sólo un tipo de relación personal; todas las relaciones de esa índole son gobernadas por las mismas leyes”. (Carl Rogers, 1964, p. 46)

Rogers, el creador del modelo psicoterapéutico llamado Enfoque Centrado en la Persona, parte de un principio filosófico existencial-humanista que afirma que todo individuo posee una tendencia natural a la curación, al bienestar, y que en la relación entre el terapeuta y el paciente sólo es necesaria la ayuda del primero para que el paciente llegue a una toma de conciencia progresiva, la cual puede ir acompañada por catarsis. Agrega, que dicha toma de conciencia requiere que el paciente se pueda desenvolver en un clima de actitudes psicológicas favorables.

El hecho de que el terapeuta asuma una actitud de respeto y de comprensión hacia el paciente, permite a éste explayarse en la expresión de sus asuntos inconclusos,

con la seguridad de que no va a ser criticado, juzgado, reprendido, ni rechazado. Este escuchar sensible y comprensivo no sucede en cualquier parte. En un medio ajeno al terapéutico, quien escucha suele hacerlo superficialmente, sin involucrarse emocionalmente, y quien habla lo hace cuidándose de no escandalizar a quien escucha, y muy en alerta hacia cualquier expresión de rechazo o condena.

El Enfoque Centrado en la Persona parte de algunas premisas, como son:

- a) La conducta del individuo tiene que ver tanto con él mismo, como con las características del medio en que se desenvuelve. Ésta es la base de la Teoría de Campo, la cual también es un concepto gestáltico. El individuo y su ambiente crean un campo en que uno y otro se influyen.
- b) Para que el individuo pueda comprender su conducta no basta con que sepa qué es lo que ha venido haciendo en su vida. Su terapeuta tendrá que ayudarlo a averiguar qué es lo que significa esa vida para él.
- c) A base de actuar en el ambiente y de obtener determinados resultados de ello, el individuo construye su concepto de sí mismo.
- d) La imagen que el paciente tiene de sí mismo es la que determina su manera de ser, y por lo tanto, tiende a rechazar o adaptar a su gusto y conveniencia, cualquier información y situación del ambiente que le llegue a resultar amenazadora o cuestionadora para sus creencias y experiencias. Puede sentirse amenazado por lo que es diferente a su imagen o auto-concepto.
- e) Si el individuo rechaza las experiencias que el ambiente le plantea por no estar de acuerdo con ellas, su significado quedará bajo el nivel de su conciencia. En cambio, si acepta el planteamiento y lo experimenta, su conciencia de sí mismo se enriquece. Incluso, si lo rechaza pero se da cuenta del porqué de su rechazo, estará contribuyendo a su crecimiento personal.

El clima favorable que Rogers propone como condición para una relación terapéutica exitosa tiene tres componentes fundamentales:

1. Autenticidad, Verdad o Congruencia. Cuando el terapeuta es él mismo sin anteponer ninguna barrera profesional o máscara personal, crece la probabilidad de que el paciente inicie un proceso de reconstrucción mejor orientado. Podrá observar en su terapeuta que se puede ser auténtico en la vida, y que se pueden abandonar los personajes que ha venido representando a lo largo de ella por su falta de auto-aceptación. Su modelo a seguir puede ser el terapeuta.

2. Aceptación Positiva Incondicional. Cuando el terapeuta manifiesta una actitud de aceptación total, sin reservas ni condiciones hacia su paciente, el proceso se podrá dar más fácilmente. El paciente se sentirá libre en un lugar seguro para expresarse.
3. Comprensión Empática. El terapeuta es lo suficientemente capaz de “ponerse en los zapatos de su paciente”. Experimenta los sentimientos que el paciente le expresa y es capaz también de reflejárselos, y aun de comunicarle los propios sentimientos que le surgen al momento. La persona empáticamente escuchada puede oír, con más claridad, lo que ella misma está diciendo y puede identificarse más fácilmente con sus propias experiencias.

En esta corriente psicoterapéutica quedan claros dos puntos: El paciente se hace cargo de su propia conducta y de sus propias decisiones, así como del curso que tome la terapia. El terapeuta sólo lo acompaña, pero no le dice qué temas debe abordar. Por otro lado, rechaza la idea de que el terapeuta sabe más que su paciente, ya que le queda evidente el axioma que dice “Nadie sabe más del paciente que él mismo”.

Los recursos que tiene el terapeuta para acompañar a su paciente en el proceso, son:

- El Reflejo Simple o Reiteración. El terapeuta repite en sus palabras lo que el paciente le está expresando, a fin de resaltarlo y de que le quede más preciso.
- El Reflejo de Sentimientos. El terapeuta, con base en la narración, trata de captar el sentimiento que está presente en el paciente y se lo propone con la finalidad de aclarárselo, o de que se revise y defina lo que está sintiendo.
- La Concretización. El terapeuta, con base en la narración del paciente, le pregunta todo lo necesario para que le quede claro a éste el fondo que subyace en lo que está expresando, a través de las preguntas ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Dónde? y otras pertinentes, pero nunca le pregunta ¿Por qué?, debido a que ésta obliga a dar respuestas que surgen más del intelecto que de la experiencia.
- Elucidación. Es un recurso poco utilizado en esta corriente psicoterapéutica, ya que implica en alguna forma hacer diagnósticos, interpretaciones o manipulación del proceso. Solamente se utiliza

en casos excepcionales, como puede ser en una desensibilización o confusión extrema del paciente.

Para finalizar con este apartado, diremos que el terapeuta funciona de acuerdo con lo siguiente:

- Estimula las verbalizaciones del paciente
- No le da consejos ni hace interpretaciones
- Deja al paciente en completa libertad de expresar lo que quiera y al ritmo que le acomode
- No lo elogia ni lo censura
- Procura expresar con mayor claridad y orden lo que el paciente expresa con sus propias capacidades.

2. Desde la Psicoterapia Gestalt

En un apartado anterior se han anotado las características de este enfoque, destacando el objetivo de proporcionar al paciente los recursos que necesita para resolver sus problemas de ayer con repercusiones en el ahora, los de hoy y los que pudieran surgir en el futuro. Se pretende que el paciente no dependa del exterior para enfrentar su vida, sino que cuente con habilidades para ser él mismo quien la resuelva. Fritz Perls decía algo así como: cuando alguien es capaz de limpiarse por sí mismo, está dando muestras de madurez.

No quisiera extenderme en conceptos y teorías de este enfoque sino que prefiero hacer referencia directa a las características de lo que es una relación terapéutica en esta corriente, señalando lo que es propio del terapeuta y del paciente.

El terapeuta actúa con entera confianza y respeto a la naturaleza humana del paciente y acepta de él tanto sus rasgos deseables como los no deseables. Su objetivo no es hacer cambios en la manera de ser del paciente, aunque eso se logre más tarde en la medida en que éste los sienta necesarios, sino iniciar sobre esa manera de ser del paciente su proceso terapéutico, dado que es el mejor punto de partida hacia su crecimiento.

El terapeuta promueve en su paciente la evitación de cualquier “deber ser” que provenga de otros, y la aceptación de los que surgen de sí mismo como resultado de su proceso de darse cuenta y de su auto-aceptación. No le da consejos ni información ajena a la relación terapéutica, puesto que ni unos ni otra provienen del paciente, sino del exterior. Los consejos no contribuyen a su formación porque sólo quedarán en el plano cognitivo y no en el existencial. Sólo su experiencia personal le permitirá irse dando cuenta por sí mismo de lo que es y de lo que no es.

El paciente, por su lado, va a terapia porque se siente involucrado en un desfase o descentramiento entre lo que desea y lo que verdaderamente necesita. “Desde el punto de vista de la terapia gestáltica muchos de nuestros deseos no se basan en necesidades, sino que son un ansia por sustitutos ambientales de aquello que no encontramos en nosotros mismos”. (C. Naranjo, 1989, p. 15). Perls mencionaba que el crecimiento de la persona se logra en la medida en que sustituye el apoyo que recibe del ambiente (de otros) por el auto-apoyo, o sea, por ser capaz él mismo de allegarse lo que necesita.

Es necesario mencionar que en la relación terapéutica de la Gestalt sí existe la confrontación como recurso para destrabar el darse cuenta del paciente y para cerrar asuntos inconclusos. Las técnicas y los ejercicios (experimentos) aplicados en el espacio gestáltico son numerosos y diversos. Lo mismo se puede promover el arribo al darse cuenta del paciente a través de concretizar lo que significa para él su propio relato (explicitación), que a través de una proyección en objetos o figuras, fantasías guiadas, acercamientos a creencias y mandatos o ejercicios físicos o sensoriales. Estimular la sensibilidad, frustrar evasiones del contacto, integrar opuestos y otras muchas.

IV. EL NUEVO MODELO DE APADRINAMIENTO EN AA

Antes de presentar mi propuesta de apadrinamiento me quiero referir a la manera en la que se lleva a cabo actualmente la relación padrino-ahijado en Alcohólicos Anónimos, lo cual es una tarea compleja por la diversidad de temas que se trabajan con el ahijado: conflictos personales, familiares, interpersonales, laborales, espirituales, internos o externos al grupo, profesionales y otros. Sin embargo, lo hago con el propósito de destacar más claramente las diferencias entre el modelo actual y el que propongo en este artículo.

Al desarrollar el inciso de las características del apadrinamiento señalé algunas particularidades de la relación, a las cuales agregó otras más, a las cuales considero que en el proceso se les dedica demasiado tiempo y energía, y de las que no siempre se obtienen resultados claros y concretos en el darse cuenta y responsabilidad del ahijado. Tengo la impresión de que en el trabajo sobre el pasado del ahijado es en el que más provechosas pueden ser las aportaciones gestálticas, ya que éstas eliminan la infructuosa distracción en el pasado y se enfocan en el ahora, que es el momento en que se puede hacer algo.

Cuando el ahijado aborda episodios de su pasado, en algunos de ellos se presenta como víctima de personas o de circunstancias, y en otras como generador de desgracias para sus semejantes. Usualmente el padrino lo escucha y valida sus experiencias, aunque en tiempo pasado. La manera de trabajarlas suele ser ubicándolas en el pasado, muchas veces sin consultarle al ahijado la significación que aquello tiene para él en la actualidad. Si fue víctima, le pide que perdone a sus agresores, que rece por ellos y que dé por concluido el asunto. Si causó daño a otras personas, le indica que pida perdón a Dios por sus faltas; que le pida fortaleza para no repetir las en el futuro y, en su caso, que repare los daños cuando eso es posible. Al abordar así el historial del ahijado pueden quedar asuntos no concluidos que van a seguir pidiendo ser resueltos.

Otro rasgo, al que quiero referirme, está relacionado con el anterior y se expresa en la insistencia del ahijado de hacer mención a lo que otras personas le hicieron a él, con lo que trata de explicar su alcoholismo y muchas veces de justificarlo. De esta manera puede obstaculizar su toma de responsabilidad y reducir las posibilidades de arreglar su vida.

Propuesta

El modelo de apadrinamiento que propongo, como lo he venido mencionando, está sustentado en los principios que actualmente guían esta actividad en Alcohólicos Anónimos, y en las aportaciones gestálticas que considero que pueden contribuir al proceso de recuperación del alcohólico.

El esquema es el siguiente.

a) Objetivo

En el libro “Alcohólicos Anónimos”, llamado también “El Libro Grande”, o “El Libro Azul” se establece que la finalidad del proceso de recuperación del alcohólico no consiste en que éste pueda resolver los conflictos de su vida pasada y actual, sino, en una palabra, en hacer la voluntad de Dios, la cual le puede ser revelada por medio del inventario moral que el alcohólico necesita llevar a cabo diariamente (Décimo Paso), así como a través de la oración y la meditación por medio de las cuales establece contacto con su Poder Superior.

Fritz Perls, en materia de objetivos ha precisado que para él, el proceso de maduración o realización del individuo culmina cuando se ha concluido satisfactoriamente la transición desde el apoyo ambiental hasta el auto-apoyo. En este sentido, para mí, el objetivo del apadrinamiento consiste en facilitar el proceso de recuperación del ahijado, el cual se inicia con su necesidad de dejar de beber y de dejar de estar viviendo una vida llena de insatisfacciones y frustraciones, y concluye cuando el alcohólico es capaz de valerse de sus propios recursos cognitivos, emocionales y actitudinales para identificar sus necesidades auténticas, movilizarse en busca de posibles satisfactores y elegir la opción más adecuada en ese momento para satisfacerlas.

Si se comparan ambos objetivos se puede ver que lejos de ser excluyentes y opuestos, son complementarios. Creo que la voluntad del Creador, dicho con todo respeto, no va por un lado diferente al de que cada ser humano, cada hijo suyo, viva de manera satisfactoria, a gusto consigo mismo (auto-aceptación), y con sus semejantes (los demás, el ambiente, sus circunstancias).

b) Encuadre

- 1) El apadrinamiento es un servicio gratuito y de buena voluntad.
- 2) Es una relación de ayuda y no una relación de conveniencia o de ocasión.
- 3) Es un proceso de responsabilidad compartida.
- 4) Para llevarlo a cabo es necesario:
 - Comprender que es un compromiso de vida y de salud
 - Acordar y cumplir la periodicidad y la duración de las sesiones de apadrinamiento

- Compartir los costos económicos derivados del apadrinamiento
- Precisar que obtener y cubrir el precio de los materiales de lectura sugeridos al ahijado son responsabilidad de éste, aunque puede haber excepciones
- Establecer un plan tentativo de trabajo y comprometerse con él
- Asentar que la suspensión o terminación del proceso de apadrinamiento será resultado de un acuerdo de buena voluntad entre ambos, y no de desplantes de ira o de caprichos.

c) Premisas del Apadrinamiento

Las premisas son recomendaciones que se hacen para obtener los mejores resultados en el proceso del apadrinamiento establecido en AA.

c.1) El Padrino

- Es alcohólico anónimo
- Asiste con regularidad a un grupo
- Ha realizado su Cuarto y Quinto Pasos, y ha venido trabajando en los subsecuentes
- Tiene padrino y acude a él cuando lo considera conveniente
- Tiene disposición plena para asumir la responsabilidad del apadrinamiento.

c.2) El Ahijado

- Es alcohólico anónimo
- Ha aceptado que tiene un problema con la bebida y que su vida es insatisfactoria
- Considera que él solo no puede resolver su problema y confía en que es posible resolverlo con el apadrinamiento
- Está en plena disposición de trabajar en su proceso de recuperación.

Funciones del Padrino

Las tareas que realiza el padrino con el ahijado son de tres tipos, señalados al inicio de este artículo.

Al llevar a cabo las funciones Informativas, el padrino puede darle a conocer lo que es el programa de Alcohólicos Anónimos, haciendo referencia a:

- 1) Los Tres Legados (Recuperación, Unidad y Servicio).
- 2) Literatura Básica (Los Doce Pasos, Las Doce Tradiciones, el libro “Alcohólicos Anónimos”, La Tabla de la Alcoholmanía, el principio de “Sólo por Hoy”, los axiomas “Primero es lo Primero”, “Poco a Poco se va Lejos” y “Vive y Deja Vivir”.
- 3) El Grupo (cómo funciona).
- 4) Apoyos Profesionales (Médicos y Psicológicos).

Con las funciones Relacionales, el padrino puede promover en el ahijado, su disposición para establecer relaciones sanas al interior de AA y para restablecerlas fuera de la agrupación. Puede hacer hincapié en el axioma “Vive y Deja Vivir” y en la advertencia de no ir a lugares que frecuentaba cuando bebía y de no reunirse con personas con las que bebía, a menos que en ambos casos tenga razones poderosas para hacerlo. Puede hacerle saber que el grupo de AA es una especie de laboratorio en el que puede ensayar mejores formas de relacionarse incorporando en su vida valores como el servicio y el respeto hacia los demás, la tolerancia y el desprendimiento en sentido amplio (tiempo, dinero y esfuerzo).

Las funciones Formativas tienen como propósito la recuperación personal del ahijado e implican, entre otras cosas, su compromiso de aplicar gradualmente en su vida, los conocimientos adquiridos por medio de la lectura de la literatura de AA, en el grupo y con el padrino. Éste le explica cómo funcionan los Doce Pasos, Las Doce Tradiciones y los capítulos del libro “Alcohólicos Anónimos”, los cuales constituyen la guía esencial para su proceso de recuperación. Revisa periódicamente con el ahijado su estado de ánimo y lo orienta sobre sus sensaciones y sentimientos como indicadores de necesidades no satisfechas. Este ámbito de las funciones Formativas es el que considero apropiado para la incorporación de las aportaciones gestálticas que señalo más adelante, en la dinámica del apadrinamiento.

b) Compromisos del Ahijado

- 1) Responsabilizarse de su proceso de recuperación.
- 2) Comunicar honestamente su historial, y mencionar por igual los hechos y actitudes considerados realizantes o satisfactorios y los aparentemente indeseables o vergonzosos de su pasado y de la actualidad.
- 3) Permanecer en contacto razonable con el padrino.
- 4) Asistir con regularidad al grupo.
- 5) Atender los acuerdos tomados en el encuadre y en las sesiones subsecuentes.
- 6) Respetar a la persona y la función del padrino y hacerse respetar por él, tanto en lo personal como en sus puntos de vista.
- 7) Atender de buena voluntad las sugerencias del padrino y cumplir con las tareas convenidas.

c) Ética del Padrino

Para llevar a cabo su labor de acompañamiento y guía, el padrino necesita:

- 1) Estar convencido de la importancia de la relación personal en el apadrinamiento.
- 2) Asumir una actitud de respeto por la enfermedad de la persona, más que intentar efectuar cambios en ella. Sólo ésta puede desearlos o darse cuenta de su necesidad de realizarlos.
- 3) Ser capaz de rechazar el rol de ayudador y mantener la convicción de ser sólo una persona que acompaña a otra en su proceso de desarrollo humano.
- 4) Ser capaz de aceptar tanto lo positivo como lo aparentemente indeseable de la personalidad del ahijado.
- 5) Ser una persona honesta consigo misma y respetuosa del ahijado.
- 6) Ser capaz de experimentar actitudes positivas hacia el ahijado, tales como calidez, respeto, interés y delicadeza para que su conducta no sea sentida como una amenaza.
- 7) Evitar la formulación y expresión de diagnósticos definitivos hacia el ahijado.

- 8) Evitar creerse superior al ahijado y con derecho a decirle qué hacer y supervisarlo.
- 9) Mantener contacto con su respectivo padrino para no perder arraigo en la realidad.

d) Dinámica del Apadrinamiento

La propuesta de apadrinamiento que se ofrece, tiene como guía general lo dicho hasta ahora. Para el trabajo específico de la sesión terapéutica, entre padrino y ahijado, se recomienda la siguiente lista de sugerencias, las cuales permitirán un trabajo directo y oportuno. Claudio Naranjo, las propone como mandatos morales implícitos en la terapia gestáltica y considero que son completamente aplicables al modelo de apadrinamiento en AA que estoy proponiendo.

- 1) **Vive ahora y no en el pasado o futuro.** El ahijado tiene necesidades actuales y no pasadas ni futuras. Cualquier asunto inacabado que tenga, sólo podrá ser resuelto en el presente. Cualquier inquietud que tenga sobre el pasado y el futuro, sólo podrá abordarla con los recursos del presente.
- 2) **Vive con lo presente y no trates de vivir con lo ausente.** El único momento disponible es el presente y lo que hay en él. Los “hubiera” pertenecen a la zona de la fantasía y al usarlos el ahijado se aleja de la posibilidad del contacto con su realidad actual. Lo ausente no pertenece al presente temporal ni circunstancial.
- 3) **No imagines cosas, experimentalas.** Usualmente, el mundo ideal donde ha querido vivir el alcohólico tiene que ver más con sus fantasías que con la realidad y eso se convierte en una fuente inagotable de frustraciones. La realidad que el alcohólico percibe no es *el* mundo, sino *su* mundo.
- 4) **No pienses en lo innecesario; más bien siente y observa.** Las fantasías sobre el tener (“si yo tuviera”) lo alejan del contacto y le alimentan la creencia de que su mundo fantasioso podría convertirse en realidad. No percibe sus necesidades auténticas y las sustituye por deseos y sueños de poder, de dinero y de conquistas amorosas.

- 5) **No juzgues, ni expliques, ni justifiques; sólo expresa lo que necesites expresar.** La inseguridad personal del alcohólico y su creencia de que posee una imagen que debe cuidar, le crean las necesidades de juzgar (mal) a otros para sentirse por encima de ellos, y de explicar y justificar sus actos para (supuestamente) mantener limpia la imagen que cree que tiene ante los demás. Ante el padrino no necesita hacerlo. El padrino tiene que hacérselo notar.
- 6) **Acepta el desagrado y el dolor como aceptas el placer. No limites la experiencia.** Así como el alcohólico rechaza las partes negativas, desagradables o inapropiadas de su personalidad para no afectar la imagen que quiere proyectar hacia el exterior, así también se niega a vivir experiencias que no son acordes con sus deseos y fantasías. De esta manera vive solamente una parte de su vida.
- 7) **No aceptes “deberías” que provengan del exterior. Hazle caso sólo a los tuyos.** Los prejuicios, introyectos, perfeccionismo y autoexigencia extrema son elementos que le impiden al alcohólico vivir una vida plena. Lo limitan a supuestos e imposiciones que son ajenos al carácter cambiante de la vida. Los imperativos que habrá de atender serán sólo los que provengan de sus necesidades auténticas, propias y actuales, y no de mandatos introyectados.
- 8) **Responsabilízate de tus acciones, sentimientos y pensamientos, así como de sus consecuencias.** Una característica frecuente del alcohólico es la proyección, es decir responsabilizar a otras personas o a las circunstancias de sus actos y omisiones. Aceptar la responsabilidad de sí mismo y de lo que uno hace es un logro que requiere de mucho trabajo en el sentido de evitar, en el ahijado, la reiterada mención a que fueron otros y no él, los responsables de sus desgracias.
- 9) **Acepta ser como eres.** Aceptar los rasgos apropiados y los inapropiados de su personalidad es el punto de partida para que el alcohólico pueda lograr una vida más satisfactoria. Ni es otra persona ni puede serlo. El objetivo de AA no es el cambio hacia algo que no se es, sino la transformación a lo que sí se es.

Con este inciso, sobre la dinámica del apadrinamiento, concluye la propuesta que presento para un modelo gestáltico de apadrinamiento en Alcohólicos Anónimos.

Conozco la enorme importancia que el Poder Superior tiene dentro del programa de AA, puesto que sólo Él pudo llevar al bebedor a un grupo y, en su caso, devolverle el sano juicio, pero es un tema que no me atrevo a abordar desde mi posición de alcohólico anónimo ni de psicoterapeuta Gestalt porque es un asunto superior, de espiritualidad y asunto desconectado del Existencialismo al que me he referido.

De todos modos, la materia de este artículo es aquello que tiene que ver con la vida terrenal del ser humano que ha perdido el control de su bebida, y mi deseo es que pueda servirle a algún o a algunos recién llegados para salir, sólo por hoy, de la vorágine emocional del alcoholismo.

BIBLIOGRAFÍA

- Muñoz Polit, Miriam (1991). "La búsqueda de la sana responsabilidad". En: Compilación de Artículos. Vol. 2, IHPG, México, D. F.
- _____ (2004). "La psicoterapia gestalt y el nuevo paradigma científico". Segunda Parte. En Revista "Figura-Fondo". Edición Especial Nos. 1 a 6, IHPG, México, D. F.
- Naranjo, Claudio (1989). La vieja y novísima gestalt. Actitud y práctica de un experiencialismo ateorico. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Central Mexicana (1985). Los doce pasos. México, D. F.
- Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Central Mexicana (1988). Preguntas y respuestas sobre el apadrinamiento. México, D. F.
- Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Central Mexicana (1999). Las doce tradiciones. México, D. F.
- Perls, Fritz; Hefferline, Ralf; Goodman, Paul (1994). Terapia gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana. Centro de Terapia y Psicología, Madrid.
- Perls, Fritz. (2001). El enfoque gestáltico y testimonios de terapia. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Rentería Ximello, Lourdes (2006). El darse cuenta en la toma de decisiones ocupacionales del adolescente. En: Revista "Figura-Fondo", No.19, IHPG, México, D. F.

- Robine, J. Marie (2004). *Cómo comprender la psicopatología en terapia gestalt*. Apuntes de Amor Díaz. (Fotocopiado).
- Rogers, Carl (1964). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. México.
- Salama Penhos, Héctor (1997). *Gestalt. De persona a persona*. Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt, México, D. F.
- Unikel, Alejandro (2004). Los nuevos criterios para contactar la realidad y sus efectos en la psicoterapia. En: Revista “Figura-Fondo” Edición Especial Nos. 1-6, IHPG, México, D. F.