

*INSTITUTO VENEZOLANO DE
GESTALT
NIVEL MEDIO*

***FUNCIONAMIENTO
ANORMAL EN
GESTALT***

Ruby LLano
Beatriz Perdomo
Rafael Olivieri

Junio 2006

Índice

Introducción	3
El ciclo de la experiencia	4
Mecanismos de resistencia	11
Confluencia (conformismo / fanatismo)	13
Introyección (conformismo)	18
Proyección (proyecta lo rechazado)	21
Retroflexión (Autocastigo)	24
Deflexión (Desensibilización y rebeldía)	28
Egotismo (narcisismo)	31
Proflexión (proyectar lo deseado)	33
Referencias	33

Tema 12

FUNCIONAMIENTO ANORMAL

El ciclo Contacto – Retirada

Los Mecanismos de Resistencia

Introducción

Perls y muchos de sus colaboradores como Goodman, Zinker y otros, analizan en detalle el desenvolvimiento normal, ideal, del “ciclo de satisfacción de necesidades”, llamado también por otros autores: ciclo de la experiencia, ciclo de contacto-retirada, ciclo de la autorregulación orgánica, y en forma más general ciclo de la Gestalt.

Independiente del nombre que se le de, es importante considerar que las necesidades del hombre no se limitan a las necesidades orgánicas, sino que incluyen las necesidades psicológicas y sociales. El hombre sano entonces, identifica sin dificultad su necesidad dominante del momento, sabe elegir la mejor opción para satisfacerla y de esta manera se encuentra disponible para el surgimiento de una nueva necesidad, está bajo la influencia de un flujo permanente de formaciones y de disoluciones de Gestalts, movimiento ligado a la jerarquía de su necesidades frente a la aparición sucesiva de figuras que se manifiestan en un primer plano sobre el fondo de su personalidad.

Conforme el criterio de varios autores el ciclo de contacto se subdivide en un cierto número de fases principales. En tal sentido, por ejemplo, Polster (1973) distingue ocho etapas: surgimiento de la necesidad, expresión, lucha interna, definición, crisis, iluminación y reconocimiento. Zinker (1977) la separa en seis: sensación, toma de conciencia, movilización de la energía o excitación, acción, contacto y retirada.

El interés principal en dichas subdivisiones residiría en el hecho de poder localizar mejor la fase del ciclo donde se produce una interrupción, un bloqueo o cualquier otra perturbación, las cuales son conocidas como los mecanismos de evitación, o mecanismos de resistencia. Siendo

los mismos: La confluencia, La introyección, La Proyección, La Retroflexión, La Deflexión, La Proflexión y El Egotismo.

El ciclo de la experiencia

En su libro “El proceso creativo en la terapia guesáltica”, Joseph Zinker, presenta un estudio detallado sobre el **Ciclo de la Experiencia** como el modelo metodológico mas preciso para ilustrar la esencia de la terapia gestalt, sus objetivos y aspiraciones.

Podríamos considerar el Ciclo de la Experiencia como:

1. Un modelo para la explicación y aplicación de los Principios Básicos de la gestalt:

- **HOLISMO:** que considera al organismo como un todo en su integración con el medio ambiente del cual es parte.
- **HOMEOSTASIS:** como proceso de Autorregulación orgánsmica que conlleva al equilibrio, sobrevivencia y crecimiento del sujeto.
- **CONTINUUM DE CONCIENCIA:** o Darse cuenta, como base única del conocimiento tomando en cuenta al ser humano en su totalidad, conciente de su cuerpo, sus sentimientos, sus necesidades y de lo que acontece dentro y fuera de él.
- **AQUÍ Y AHORA:** como una de las Reglas de Oro de la Gestalt que centra la acción terapéutica en el aquí y ahora, trabajando en el aquí y el ahora con hechos concretos y observables.
- **FIGURA Y FONDO:** como proceso de diferenciación de las figuras que emergen a su conciencia como necesidades específicas, estableciendo prioridades entre las mismas.
- **DIFERENCIACIÓN Y POLARIDADES:** como proceso de separar las posibilidades en opuestos para luego de hacerlos concientes, integrarlos a la totalidad en una situación nueva y unificada.
- **RESPONSABILIDAD:** como capacidad de responder, es la responsabilidad del sujeto de asumir su existencia, acciones y emociones.

- **EXPERIENCIA:** considerada como base del aprendizaje en gestalt por que permite al sujeto integrar la acción en el proceso de toma de decisiones.
2. Una guía individual para comprender de que manera opera en nosotros el proceso de la autorregulación orgánica que comprende la satisfacción de necesidades orgánicas, sociales y psicológicas como esencia de nuestro crecimiento y desarrollo.
 3. Un valioso Instrumento como guía de acción para el terapeuta, ya que en el puede detectar en que etapa del ciclo el paciente se encuentra bloqueado para pasar de un estado al otro y centrar su trabajo en la movilización de energía suficiente para ayudarlo a completar su ciclo y lograr el cierre que permitirá su integración.

El denominado Ciclo de la Experiencia, presentado por muchos autores como: “Ciclo de la Experiencia”, “Ciclo del darse cuenta-excitación-contacto”, “Ciclo de la Gestalt” o “Ciclo de la Autorregulación orgánica”, representa la forma como los individuos establecen contacto con su entorno y con ellos mismos.

Para Zinker en toda persona se opera un ciclo psicofisiológico. Se relaciona con la satisfacción de necesidades y a veces se lo denomina “Ciclo de la autorregulación del organismo”.

Este proceso se caracteriza por ser:

- **CICLICO:** por que se repite una y otra vez hasta que las gestalten se completan, determinando el ritmo de crecimiento o desarrollo del individuo.
- **EXPERIENCIAL:** por que el mismo es una representación de la experiencia del hombre en su relación con el medio ambiente.

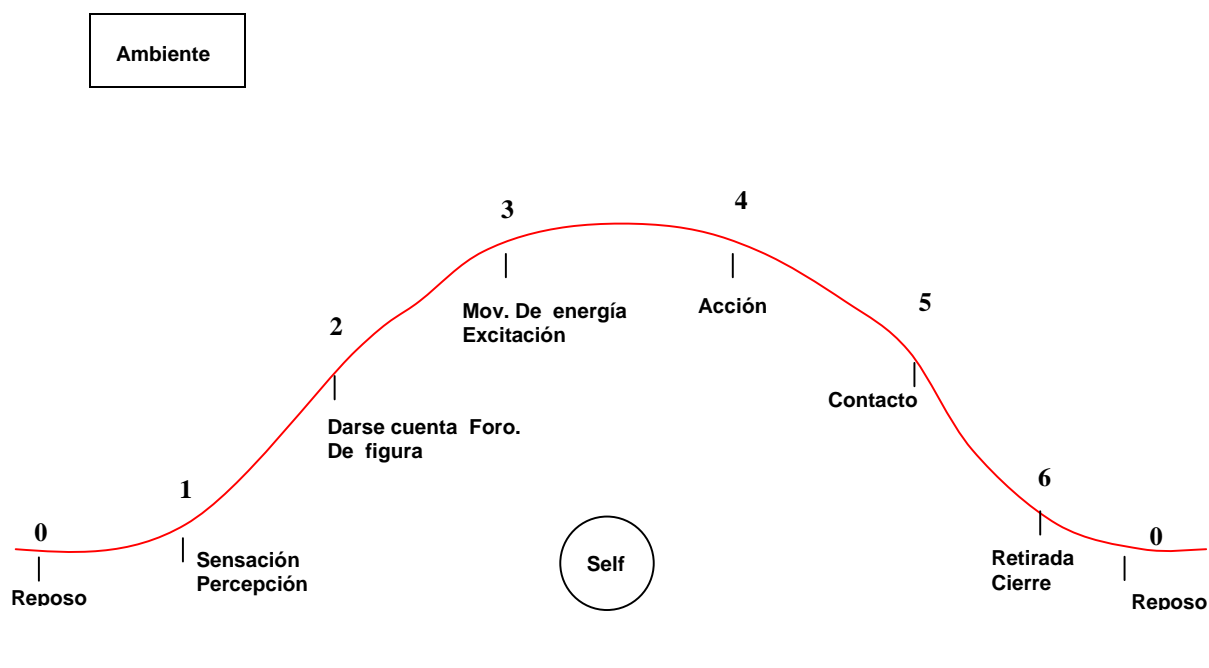
Según Laura Perls, la gestalt, más que una forma de terapia, es una actitud frente a la vida, una forma de ser y actuar siendo una orientación netamente experiencial,

considera la Gestalt como una orientación que se caracteriza por las 3 E: Experimental, Experiencial, Existencial.

- **AUTORREGULACIÓN** por que es el hombre quien descubre, reconoce y acepta sus necesidades y las posibilidades de acción para regular y equilibrar su organismo mediante la satisfacción de sus necesidades.

Para Zinker (El proceso creativo en la Terapia Gestáltica cap. 4) el **Ciclo de la Experiencia** o **Ciclo de la Conciencia-Excitación-Contacto**, contempla 6 fases:

CICLO DE LA EXPERIENCIA



0. *Reposo: (Punto cero Vacío Fértil)*

El sujeto ya ha resuelto una gestalt o necesidad y anterior y se encuentra en un estado de equilibrio, sin ninguna necesidad aparente.

1. *Sensación:*

El sujeto es sacado de su reposo por que siente algo difuso, que todavía no puede definir ej. Sonidos en el estómago acompañadas de sensaciones de sequedad en la boca, dolor de cabeza...intranquilidad....

El experimentar en el aquí y el ahora comienza con la sensación y esta sirve de trampolín a la acción.

La sensación significa una experiencia sensorial del mundo y de sí mismo.

2. *Darse Cuenta: (Figura – fondo)*

Es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo, *aquí y ahora*, dentro de sí mismo y del mundo que le rodea.

Dentro de esta experiencia en el aquí y el ahora, se pueden distinguir tres tipos de darse cuenta, que se denominan como "áreas del darse cuenta" o "zonas de contacto".

a) *El darse cuenta del mundo o zona externa*

Se relaciona con el contacto sensorial. Nos permite ponernos en contacto con los objetos y acontecimientos del mundo que nos rodea, de todo aquello que está fuera y de lo que ocurre más allá de nuestra piel.

Fórmulas: "Yo veo, toco, oigo, huelo,..."; "yo percibo, aquí y ahora,...";...

b) *El darse cuenta de sí mismo o zona interna*

Comprende todas aquellas sensaciones y sentimientos que ocurren dentro de nosotros. Nos permite ponernos en contacto con nosotros mismos.

Fórmulas: "Yo siento, me siento..."; "yo siento, aquí y ahora,...";...

Para ponerse en contacto con uno mismo es conveniente hacerse las siguientes preguntas: ¿qué estoy sintiendo?, ¿dónde lo estoy sintiendo?, ¿cómo lo estoy sintiendo?.

c) *El darse cuenta de la fantasía o zona intermedia*

Incluye toda la actividad mental (pensar, imaginar, recordar, planificar,...). Nos permite ponernos en contacto con nuestras fantasías.

Fórmulas: "Yo pienso, imagino, recuerdo, deseo,..."; "yo pienso, aquí y ahora,...";...

3. *Movilización de Energía o excitación:*

A medida que cobra conciencia de su necesidad, el cuerpo se moviliza. El sujeto reúne la fuerza o concentración necesaria para llevar a cabo lo que la necesidad le demanda. A medida que se desarrolla la toma de conciencia, se produce la excitación como fenómeno que se da debido a la energía que ha movilizado la persona.

4. *Acción:*

La fase más importante del ciclo, en la cual el sujeto moviliza su cuerpo para satisfacer su necesidad, concentra su energía en sus músculos y huesos y se encamina activamente al logro de lo que desea.

5. *Contacto:*

Las emociones no pueden existir ni manifestarse sino en relación directa con otro o con otros esto es, en relación directa con el medio.

Para Castanedo (Terapia Gestalt, Editorial Herder, pg.83), llegar a una tal manifestación de las emociones, se requiere antes que nada tomar contacto con el propio SEF y solamente después tomar contacto con los otros.

Contacto con algo o con otros significa situarse y sentirse como un ser viviente frente a otra persona, a la que también se le reconoce su existencia.

Entrar en contacto con... significa, por lo tanto, entrar en contacto con el propio Self, con el propio cuerpo, con la propia respiración, con las actitudes corporales e incluso con las contracciones musculares de nuestro cuerpo.

En el contacto, sujeto se compromete con el objeto estimulante. Sujeto y objeto se transforman en uno solo y se satisface la necesidad.

Se establece el contacto con el self y con los otros.

Con el self sintiendo

Con los otros tocando, mirando, hablando

Contacto significa estar completamente implicado o ensimismado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora.

Si este contacto es activo, proporciona una satisfacción en la persona que lo establece.

Cada persona tiene su espacio vital dentro del cual, y dependiendo del momento, puede recibir o abrirse a determinadas personas, pero nadie puede invadir su espacio. Si esto ocurre, nos sentimos amenazados en nuestra integridad e individualidad.

6. Retirada:

Una vez satisfecha la necesidad, el sujeto se despide del ciclo para regresar a su estado inicial.

0. Reposo:

Relajamiento, recuperación, desinterés. Regreso al punto cero.

Este movimiento que pasa de sensación a contacto y de allí a retirada, para volver a la sensación es típico de todo organismo. En condiciones saludables el ciclo se cumple en forma suave, grata sin interrupciones. (Manual de Gestalt II)

El hombre sano identifica sin dificultad su necesidad dominante del momento, sabe elegir la mejor opción para satisfacerla y de esta manera se encuentra disponible para el surgimiento de una nueva necesidad, esta bajo la influencia de un flujo permanente de formaciones y disoluciones de “Gestalts”, movimiento ligado a la jerarquía de sus necesidades frente a la aparición sucesiva de formas que se manifiestan en un primer plano sobre el fondo de su personalidad (Manual de Gestalt II, Ciclo Contacto – Retirada).

Para Zinker (El proceso creativo en la Terapia Gestáltica cap. 5), toda persona es capaz de tomar plena conciencia de sus necesidades y de obrar con arreglo a ellas. Debe ser capaz, por medio de todas sus aptitudes y recursos, de insertarse en el medio para lograr de éste lo que ella necesita. A medida que se vaya satisfaciendo, perderá momentáneamente interés por una

situación y pasará a su centro de atención siguiente. Cuando es saludable, la satisfacción de necesidades se presenta más o menos en el momento en que ellas surgen, aunque se trate de situaciones en que es preciso diferir la satisfacción en homenaje a cuestiones más perentorias. En nuestra mayor parte aprendemos a diferir la satisfacción de alguna de nuestras necesidades en homenaje a objetivos de más largo alcance.

Por su parte, Goodman, realiza una clasificación del Ciclo de la Experiencia formado por cuatro fases principales: El Precontacto, La toma de contacto, El pleno contacto y El poscontacto, puede observarse como en cada etapa de este ciclo, el sí mismo según un modo diferente y el centro de interés se desplaza: una figura nueva o Gestalt surge del fondo y moviliza la atención. Se tiene entonces:

1. El precontacto o surgimiento del deseo: es esencialmente una fase de sensaciones, durante la cual la percepción o la excitación incipiente en el cuerpo va a convertirse en la figura que requerirá el interés.
2. El contacto, o la toma de contacto: constituye una fase activa en el transcurso de la cual el organismo va a enfrentar al medio. Se trata no del contacto establecido, sino del establecimiento del contacto, de un proceso y no de un estado. Es el objeto que va a convertirse en figura, mientras que la excitación del cuerpo va a ser progresivamente el fondo. Generalmente esta fase está acompañada de una emoción intensa.
3. El contacto final, o pleno contacto: es un momento de confluencia sana, de indiferenciación entre el organismo y el medio, entre el yo y el tú, un momento de apertura o de abolición de la frontera contacto. La acción está unificada en el aquí y ahora, hay cohesión entre la percepción, la emoción y el movimiento. Se establece pleno contacto, una interacción, una confluencia sana, entre los dos cuerpos y la frontera sujeto-objeto, entre el yo y el otro, se esfuma. La intensidad del sí mismo decrece.

4. *El poscontacto o retirada:* es una fase de asimilación, que favorece el crecimiento. “Yo digiero mi experiencia”. El sí mismo pierde poco a poco su agudeza; la conciencia disminuye progresivamente y el sujeto se encuentra disponible para otra acción, la Gestalt se cierra, un ciclo se termina. Se llega a un momento de articulación, el estado cero, el vacío fértil de la indiferencia creadora, de donde podrá surgir una experiencia nueva.

Mecanismos de resistencia

En la práctica, las cosas no son tan simples; son numerosas las Gestalts inacabadas, los ciclos interrumpidos por una perturbación en la frontera contacto, perturbación de origen interno o externo del sujeto, que no permite un desenvolvimiento libre del sí mismo. Es allí donde actúan los mecanismos de resistencia.

Estos mecanismos de -resistencia, defensa, evitación- del contacto pueden ser sanos o patológicos según su intensidad, su flexibilidad, el momento en el cual intervienen, y de una manera más general, su oportunidad. Igualmente, están relacionados con diferentes denominaciones, de acuerdo con diversos autores, por ejemplo:

- *Perls* habla de “mecanismos neuróticos” o de “perturbaciones neuróticas” en la frontera-contacto, lo que se sobrentiende como una anomalía de funcionamiento, mientras que él mismo subraya los aspectos frecuentemente normales y necesarios de estos mecanismos.
- *Goodman* los bautiza como “pérdidas de la función yo”, lo cual evoca una connotación todavía más peyorativa para quien ni tiene claro que el sí mismo no es el yo sino un proceso abstracto.
- *André Jacques* los traduce como “defensas del yo” lo que tiene el riesgo de evocar, al contrario, un reforzamiento del sí mismo.

- Los Polster por su parte, hablan de “resistencias” e insisten ampliamente sobre las dos vertientes: normal y patológica de cada una.
- Latner habla de “desordenes del sí mismo o de interferencias” del awareness.
- Zinker estudia las “interrupciones” en el ciclo de contacto.

Sea cualquiera de estos enfoques el que se utilice, están constituidos por los mecanismos de confluencia, introyección, proyección, retroflexión, egotismo, deflexión. Lo importante de ellos es que la terapia Gestalt no tiene como fin atacar, vencer o sobrepasar las resistencias, sino sobre todo volverlas más conscientes, más adaptadas a la situación del momento. Ya que ellas aparecen en determinados momentos del ciclo Contacto – Retirada.

El terapeuta buscará entonces con frecuencia señalarlas a fin de volverlas más explícitas. Queda claro que estas resistencias pueden ser normales y necesarias para el equilibrio psico-social, con frecuencia son una reacción sana de adaptación. Sólo su exageración y sobre todo, su persistencia rigidizada en momentos inapropiados constituyen un comportamiento neurótico fijado.

Por su parte, según Smith (Manual de Gestalt II, Anexo: Retroflexión) “Los pasos en el ciclo Contacto-Retirada son acumulativos, cada paso depende para su éxito de todos los pasos anteriores. Si cualquier paso no se le permite completarse, los pasos precedentes serían menos “bien formados” y la satisfacción última se verá disminuida o se perderá por completo. Hay también pasos de retroalimentación que pueden mejorar a los primeros pasos.

Para Smith, mientras emergen y retroceden los ciclos de contacto/retiro, pueden presentarse dos problemas: uno la ausencia en el medio de la persona o la cosa necesitada para la satisfacción de la necesidad, otro de tipo psicológico en que el sujeto mismo es quien se

detiene en el ciclo antes de llegar a la satisfacción de la necesidad, produciendo las autointerrupciones.

El terapeuta al identificar estas autointerrupciones o bloqueos, deberá situar el trabajo con el paciente, en la fase del Ciclo que se encuentra interrumpida y desde allí tender el puente entre una y otra fase, teniendo en cuenta la complejidad de cada proceso:

Las interrupciones o bloqueos, analizadas desde el punto de vista de los mecanismos de defensa como autointerrupciones por parte del sujeto, han sido trabajadas por los autores Zinker, Castanedo, Smith E., Goodman y los esposos Polster

1. Confluencia (conformismo / fanatismo).

*Si de día no contemplo a Silvia es todo sombras
y el caos para mí. Ella es mi esencia.*

William Shakespeare
(Los Dos Hidalgos de Verona)

Mecanismo de resistencia por el cual se borra la frontera de contacto entre el individuo y el medio. El yo se pierde debido a que el individuo no registra ningún límite entre él mismo y el ambiente que lo rodea. Es una situación de no-contacto, de fusión por ausencia provisional de frontera-contacto. El sí mismo no puede ser identificado. Ninguna diferencia es tolerada. Todo debe ser igual. Es el caso de los dictadores, los fundamentalistas, los grupos sectarios o los padres que consideran a sus hijos como una simple extensión de ellos mismos. Este comportamiento es típico en fanáticos, ya sea a religión, familia, ideología, partidos, etc. La confluencia de un bebé con su madre es normal (simbiosis), pero en un adulto es patológica.

La confluencia es producto del comportamiento obediente: lo que realmente sucede cuando se amolda a los deseos de otra persona aunque realmente hubiera preferido no hacerlo. El confluente se inicia obedeciendo por los beneficios (obtener amor, aprobación; para permitir que la persona pueda pensar acerca de sí mismo como alguien simpático, bueno, competente,

etc.) o por las consecuencias que tiene el no obedecer (disputas, diferencias, conflictos o confrontaciones con otros).

El confluente no advierte ni soporta o tolera las diferencias ni la confrontación entre él y el resto del mundo. La persona confluente no comprende totalmente cuando está obedeciendo ni que sucede cuando obedece. Por lo tanto, no se reconoce como una persona siempre obediente ni conformista al status quo. El confluente siempre cree que hace lo que le corresponde.

El confluente vive confundido, no sabe qué quiere, no sabe qué siente, no ve la diferencia entre él y el resto del mundo. Pierde el sentido del sí mismo (el yo). En la confluencia no se produce el habitual ciclo de contacto-retiro (continuo de figura-fondo-figura) mediante el cual el individuo mantiene una relación sana con el medio.

Las diferencias y los desacuerdos deben ser encarados, y la mayoría de la gente procurará lograr un acuerdo. Si un verdadero acuerdo no es posible, la mayoría de la gente intentará entonces lograr una apariencia de acuerdo, acomodándose a sí misma o manejando a los otros para que las diferencias desaparezcan. Si estos esfuerzos fracasan se combaten las diferencias: se la rechazan, se la alejan, se las destruye. Y a lo sumo se logra esa frágil tregua llamada tolerancia.

Confluencia es la ausencia de diferencias, y el conflicto es la negación de las diferencias. La aceptación de las diferencias es llamada contacto, y esto proporciona una tercera alternativa de las relaciones. Contacto es la apreciación de las diferencias: la disposición a darse más profundamente cuenta de las diferencias y a investigarlas sin intentar cambiarlas. Contacto es la disposición a darse cuenta tanto de las diferencias como de las concordancias. Cuando la persona está dispuesta a tomar contacto plenamente con los demás no tengo necesidad de ser deshonesto, ni de falsearme ni de manejarlo.

La siguiente oración gestáltica que escribió Fritz Perls, es considerada una denuncia a la confluencia: “Yo hago lo que hago, tú haces lo que haces. No vine a este mundo a cumplir tus

expectativas. Tú no viniste a este mundo a cumplir las mías. Yo soy yo. Tú eres tú. Si por suerte nos encontramos será maravilloso. Si no, no tiene remedio”.

En la confluencia desaparece toda noción o registro de límite entre el individuo y el resto del mundo. Cuando el confluente dice “nosotros”, es imposible saber de qué está hablando.

Para que la persona deje de ser confluente tendría que realmente darse cuenta de lo que sucede dentro suyo cuando obedece, sólo entonces podría encarar las fuerzas que se oponen dentro suyo y darse cuenta si realmente quieren obedecer en una situación particular o no. De este modo puede volverse más flexible y sentirse más libre para actuar de acuerdo con la situación real y lo que realmente siente.

La confluencia se produce antes del *darse cuenta*. La confluencia es un proceso muy primario, representativo de la original indiferenciación organismo-ambiente con la que el niño nace...ciertamente cuando un niño nace, su relación con el mundo es de indiferenciación: no hay consciencia de límites ni de territorialidad, persistiendo la primitiva experiencia vital de confluencia (ausencia de límites) durante el embarazo, en donde la madre cubrió todas las necesidades orgánicas. La dependencia del exterior es total.

A medida que el organismo va madurando, de forma sana, se inician los procesos de diferenciación con el medio: el niño empieza a ser consciente de sí mismo como un sujeto distinto de los demás, Distinto quiere decir que ahora las figuras son *sus* necesidades personales impregnadas de los sentimientos correspondientes, respondiendo, particular y orgánicamente, a la búsqueda de la satisfacción de ellas.

En el camino de la neurosis, en estas condiciones, imaginemos una primera situación que llamaremos “A” en la cual el ambiente –inicialmente los padres- hace un intento contenedor para dominar las conductas espontáneas del niño. Incapaz todavía de determinarse a sí mismo, pues es dependiente del exterior, interrumpe la corriente exitatoria que lo orienta hacia el contacto, ahogándola y controlando su conducta motora.

El ahogo exitatorio se va a expresar como *ansiedad* y el control conductual como *tensión muscular*. Imaginemos subsecuentes situaciones ‘A’, ‘A’..., en las cuales sea una repetición la conducta dominante por parte de las figuras encargadas de la educación infantil. Para *ajustarse* con el medio, el niño no puede sino obviar los sentimientos que surgen ante la contención externa: se “traga” la rabia, la frustración, la impotencia, los deseos de gritar, de llorar, de explorar su cuerpo...

Estas situaciones A, caracterizadas por necesidades de expresión que fueron figura, ahora constreñidas y frustradas, van siendo suprimidas de la actividad consciente pasando a constituirse en un elemento más del fondo. Dos elementos empiezan a *estructurarse* alterando la energía *procesal* de la función consciente, por ende del contacto:

Uno, su *percepción* del mundo se detiene en la inmadurez, puesto que la consciencia delimitatoria entre tu-y-yo se estanca en una contradicción existencial: obedecer a la pulsión natural dirigida hacia la evolución de sus potencialidades, o tener que complacer al medio para garantizar sus necesidades de seguridad y apoyo. De esta manera las impresiones perceptivas empiezan a ser diseñadas ajenas a sus interés como ser humano en desarrollo, correspondiendo más bien a las necesidades y expectativas del ambiente –los padres- (variadísimos son los mensajes de descalificación y control inhumano sobre el niño: “si lloras te pego”, “si te portas mal te va a llevar el coco”, “eres malo”, “no te quiero”, “no sirves para nada”, “igualito a...” todos ellos van destrozando el camino hacia el sano desarrollo y abonando la futura neurosis).

El otro elemento radica en que la fluidez de su acción motora orientada originalmente hacia las figuras propias, es autocontrolada, mediante la dolorosa contención y contracción de la muscularidad.

Como consecuencia global, las expectativas son cada vez más pasivas; la efectividad de las conexiones con el mundo se empobrece paulatinamente; los pensamientos se hacen improductivos y los afectos se dislocan en dualidades de amor-odio, aceptación-rechazo, impulso-freno; la potencialidad creativa se anula, dándole paso al automatismo y a la mediocridad.

Podemos concluir que la consecuencia central de este trastorno neurótico es la interrupción en la evolución del ciclo de contacto.

En la confluencia es tal la amenaza y el miedo sentidos frente a la contención dominante del medio –experiencias que permanecen en el fondo como situaciones abiertas-, que la función consciente no es capaz ni siquiera de experimentar el darse cuenta de la sensación surgida ante nuevas situaciones de contacto- situaciones B, C,

Entonces, la confluencia es un estado de *no-consciencia* de lo novedoso: es detenerse en un patrón perceptivo-motor anestesiado y paralítico, en donde la función biológica de agresión esta contenida en lo que pudiéramos simbolizar como una “mordida congelada”. No hay permiso para “sentir el sabor del alimento” mucho menos para masticar y desestructurarlo.

En la confluencia no hay conciencia útil para la búsqueda de la satisfacción, sino necesidad no-consciente de mantenerse inmovilizado para obtener seguridad. Por supuesto, *no hay consciencia de límites* ni de territorialidad. La dualidad yo-otro consecuencia inevitable de la diferenciación organísmica, se detiene en la amalgama del recién nacido constituyéndose en la vida “adulta” en un engendro que bien merecería el nombre de *yo-otro*. Ante esta vivencia no-consciente de indefensión, no queda más remedio que sobrevivir, dependiendo, literalmente. Hablando, del exterior. La dependencia es total. Lo importante es el afuera. Las propias opiniones, valores, expectativas, necesidades, permanecen insatisfechas, inexpresadas en un fondo impregnado de una oscura vivencia de desagrado y ausencia de energía vital.

Es frecuente que debido a la presión que ejercen las situaciones abiertas, procurando emerger a la conciencia y ser cerradas, el organismo utilice recursos que filtran la dura estructura del patrón perceptivo-motor. Son conductas irruptivas y regresivas que escapan a la funcionalidad orientadora de la consciencia, tales como perdida del conocimiento (desmayos) o aparatosas crisis de excitación psicomotora (las llamadas “crisis histéricas”) que posteriormente no son recordadas.

El mecanismo de confluencia es también frecuente en algunas personas que reciben tratamiento institucional. Estas personas se pueden mostrar cooperadoras y conformes, aunque en el fondo estén en desacuerdo. La confluencia en su forma extrema se observa en los psicóticos y los deficientes mentales, quienes simbólicamente continúan viviendo la simbiosis iniciada con su madre.

El confluente no sabe que esta haciendo que a quien.

En consecuencia, la confluencia es un mecanismo que consiste en “colarse” en el otro, para evitar de esta manera llegar al contacto real, autentico, difícil a veces y que puede desembocar en la confrontación, en un reconocimiento original de la pareja en presencia y en un resurgimiento del sí mismo diferenciado, al entrar en contacto con el otro, reconocido como diferente de uno.

2. *Introyección (conformismo).*

*¿Qué ha hecho Maria Eugenia, sino meterme en la cabeza al mundo?
¿Y que soy yo?*

Jose Ignacio Cabrujas
(El Americano Ilustrado)

Una de las resistencias básicas, consistente en aceptar –sin digerir o metabolizar- toda la información, ideas, principios, dogmas o mandatos que le llegan del medio o de los otros, sin personalizarlas, y actúa de acuerdo con ellos. Esos “cuerpos extraños” no asimilados se llaman introyectos e impiden el desarrollo y la expresión del propio ser. Al tragarlos sin digerirlos una persona se puede encontrar con dos mandatos opuestos o incompatibles actuando en ella y el intento por reconciliarlos puede contribuir a la desintegración de la personalidad.

Constituye la base misma de la educación del niño y del crecimiento, nosotros no podemos crecer sino asimilamos el mundo exterior, algunos alimentos, ideas, principios. Pero sí nos contentamos con tragar estos elementos exteriores sin masticarlos, no se digieren, y permanecen en la persona como cuerpos extraños, parásitos.

La introyección patológica consiste en tragar completamente las ideas, las costumbres o los principios, sin tomarse la molestia de transformarlos para asimilarlos. Se puede tratar por ejemplo, de todos los SE DEBE... TÚ DEBES... de nuestra infancia, incorporados pasivamente sin selección ni asimilación.

Los introyectores tienen una sumisión absoluta, siguen todas las introyecciones al pie de la letra, por ejemplo, todos los deberías que se les imparten. Consiste en maneras complejas de ser en que se adopta características de personas significativas para el sujeto, pero sin integrarlas al Yo, sin darse cuenta de ellos. Las introyecciones pueden ser detectadas por la repetición de cierto tipo de voz, verbalizaciones, gestos, posturas, etc., que se notan no auténticamente pertenecientes al sujeto. Estas introyecciones son los principales autores de la eterna lucha entre el Super-yo (lo ideal) y el Yo real con que tantas personas malgastan su vida.

Un individuo puede haber logrado reducir al mínimo su empleo de introyectos en otras esferas de su vida, pero los introyectos se activan cuando funciona como padre de sus hijos. Se introyectan personas que dan el aspecto de haber triunfado, tratando como sea posible de actuar de forma tan parecida a esa persona.

En la introyección el límite entre el individuo y el resto del mundo se corre tanto hacia el individuo que este casi desaparece (se convierte solo en “fondo”, no hay figura). Cuando el introyector dice “yo pienso”, quiere decir “ellos piensan”.

La introyección se produce luego del darse cuenta y antes de la movilización potencial.

Tenemos ahora un organismo capaz de concientizarse a si mismo diferenciado del medio, lo cual implica la capacidad de darse cuenta de sus sensaciones y necesidades. Sin embargo sigue estando la inhibición de los impulsos dirigidos a continuar la progresión en el ciclo de contacto.

En la introyección, el hecho de que el control externo se haya ejercido por medios coercitivos y represivos, explica las características dinámicas de este mecanismo. Recordemos a nuestro niño que para ajustarse con el medio y satisfacer su necesidad de seguridad, ha tenido que “tragarse” sus sentimientos, aceptando las imposiciones externas. Obsérvese el sentido de la interrogación: el niño acepta el control exterior en un aberrante juego en el cual, desde el inicio, es el perdedor. Porque ese “tragar” no ha sido precedido por el paso previo necesario para que lo ingerido pueda llegar a ser nutritivo: la desestructuración mediante la masticación. El “traga-entero” –introyecta- la orden (“no llores”), la descalificación (“no sirves para nada”), el mensaje desnaturalizante (“la mujer debe complacer al hombre”), el criterio alienante (“tienes que ser fuerte”).

Por el mismo hecho de tener que introducir algo dentro de si que le es desagradable y toxico (todo lo que se “traga-entero” perturba la digestión) la relación con el elemento introyectado es ambivalente: aceptación resignada y, simultáneamente odio destructivo.

En las situaciones B, C..., el impulso exitatorio orientado hacia el contacto natural, es vivenciado como desagradable, pues el organismo, en una pervertida paradoja disfuncional, valora “positivamente” el elemento externo introyectado: el patrón perceptivo-motor se va estructurando identificándose con necesidades, sentimientos, normas y valores ajenos, alienando los propios.

Es la *ambivalencia* lo que caracteriza el estado existencial de la introyección, lo cual se traduce en vivencias de desagrado, impaciencia, susceptibilidad, irritabilidad, queja. Hay un esfuerzo por presentarse de manera fluida, cuando lo que existe es un control activo de la espontaneidad, una dolorosa retracción vital, un vacío de autenticidad.

En términos de límites, la conciencia de separatividad concretada en la frontera de contacto, se ha constreñido hacia adentro del organismo, conteniendo de esta manera lo introyectado.

El introyector hace a los otros lo que le gustaría hacerse a sí mismo.

Además esta gobernado por los “debería” (*top-dog*) morales de los otros.

De aquí en adelante el drama neurótico está escrito. El organismo, habiendo perdido toda la funcionalidad orientadora de la conciencia, se ha desintegrado entre su originalidad potencialmente dispuesta para la maduración, y una parte del mundo externo, ahora introyectada, enfrentadas ambas en una lucha polar y estéril: lo que *soy* Vs. lo que *debo* o *tengo* que ser.

3. *Proyección (proyecta lo rechazado).*

Crece el deseo de ver tu rostro, Tu rostro sin mí.

Rafael Cadenas

Perls la define como lo contrario a la introyección: Mientras que la introyección es la tendencia a volver al sí mismo responsable de lo que de hecho es una parte del medio, la proyección es la tendencia a conferir al medio la responsabilidad que tiene origen en el sí mismo. En otros términos, mientras en la introyección el sí mismo está invadido por el mundo exterior, en la proyección es al contrario, el sí mismo es el que desborda e invade al mundo exterior.

En la proyección la persona atribuye (proyecta) a los demás conductas, atributos o aspectos rechazados de sí mismo y se muestra absolutamente crítico, intolerante e hipersensible hacia esas características. Todo lo dañino lo posee el prójimo, uno queda así como un ser perfecto.

Hace responsable al ambiente lo que se origina en sí mismo. El reprimido siente que cualquiera lo acosa. El que es introvertido acusa a los demás de fríos, etc.

Se prevé que hay represión inconsciente de los aspectos más desagradables del sujeto, luego éste, en un segundo momento, los proyecta sobre los demás para sentirse así aliviado.

“Ven a predicar a otros lo que quieres. Te refieres a ti mismo, no al mundo. Te ves a ti mismo, pero no nos ves a nosotros. Proyéctate a ti mismo, deshazte de ti. Ser empobrecido, recupera lo que es tuyo. Ven, recupéralo y crea algo más. Asimila lo que rechazaste. Si sientes odio hacia algo que está allí, ese algo eres tú mismo, aunque te sea difícil soportarlo. Porque tú eres yo y yo soy tú. Odias en mí lo que desprecias. Te odias a ti mismo y crees que soy yo. Las proyecciones son de lo más endemoniados. Te hacen trisas y te vuelven ciego. Conviertes en montaña las pequeñas colinas para justificar tu perjuicio. Vuelve a tus sentidos. Mira con claridad. Observa lo real, no tus pensamientos”.

La proyección sana sigue siendo indispensable, es la que permite el contacto y la comprensión del otro. No puedo, en efecto, imaginar lo que el otro siente, sino poniéndome, más o menos en su lugar. La empatía se nutre en cierta medida de proyección. Es la proyección la que alimenta la creación artística del pintor, del escultor que se identifica con su obra o con su héroe.

Ahora en cuanto a la paranoia como forma extrema de resistencia. El paranoico, según Perls, es incapaz de soportar la responsabilidad de sus propios deseos y sentimientos y se les adjudica a objetos y personas del ambiente. Su convicción de que está siendo perseguido es, de hecho, la afirmación de que quisiera perseguir a otros. “En lugar de ser un participante activo de su propia vida, el proyectador se convierte en un objeto pasivo, víctima de las circunstancias”.

En la proyección el límite entre el individuo y el resto del mundo se corre tanto en favor del individuo que éste casi no puede desprenderse de sus atributos ni tener perspectiva. Cuando el proyectador dice “te siento desconfiado”, quiere decir “yo desconfío”.

En la proyección la interrupción se da entre la *movilización potencial* y la *acción*.

Recordemos que en la fase de movilización potencial la excitación orgánica ha progresado y esta contenida, sin poseer todavía la carga suficiente para ejecutar una acción motora. En la proyección, el organismo siente la emocionalidad exitatoria, pero no es capaz de asumirla como producto de sí mismo: en una ingeniosa estrategia evitatoria, le *atribuye al exterior* lo que le pertenece por naturaleza.

La proyección es el punto opuesto de la introyección, por lo que la ambivalencia ante lo introyectado es experimentada como proveniente del exterior, ocasionando entonces que la interrelación con el ambiente luzca peligrosamente conflictiva: siendo el impulso original la progresión hacia el contacto, el organismo se inmoviliza sustituyendo la acción por una actitud de espera, malhumor y recelo. Es el otro el que desea, rechaza, teme, duda; es el otro el que no es sincero o claro.

En la proyección, la excitación orgánica se diluye en fantasías e imágenes amenazantes del ambiente. De alguna manera, es como vivir en una eterna pesadilla frente a un espejo en donde se reflejan todos los fantasmas del mundo interno.

En términos de límites, la frontera de contacto se extiende hacia fuera del organismo, desplazando al ambiente los conflictos internos.

Perls facilita un excelente ejemplo de proyección cuando explica que no es la pantalla del cine, sino más bien el reflejo de la luz de la pantalla, o sea las imágenes proyectadas por el proyector. En Terapia Gestalt una persona es el proyector y la otra es la pantalla donde aparecen las características de la primera, los rasgos de su personalidad, lo que quiere y lo que detesta de ella misma. Es evidente que no se debe al azar que una persona elija a otra como pantalla; la proyección es el mecanismo que permite atribuir todo a la pantalla y no a sí mismo como proyector.

La proyección es el mecanismo por medio del cual el individuo evita apropiarse de su propia realidad. Las consecuencias en términos de contacto y comunicación son perjudiciales: ¿Cómo alguien puede llegar a dialogar con alguien, sentirlo, amarlo, si lo que se percibe es la realidad propia no reconocida? Perls decía:

El proyector hace a los otros lo que les acusa que le están haciendo a el.

En grupos, terapia de pareja o de familia, cuando alguien manifiesta un sentimiento o prejuicio hacia otra persona del grupo, el facilitador gestáltico le pide que tome contacto con la emoción, para determinar si lo que esta haciendo es una proyección. Esto se logra haciendo que la persona experimente ella misma que siente al sentirse con ese sentimiento o prejuicio que proyecta.

Otra técnica gestáltica para trabajar con las proyecciones consiste en hacer vivenciar la proyección a la persona que la siente, por medio de una frase, y al mismo tiempo caracterizando o imitando a la persona que proyecta.

Como explicamos antes, la proyección es corriente en el paranoico que se siente perseguido por los otros, lo que representa un deseo reprimido que tiene de perseguir el a los otros.

4. Retroflexión (Autocastigo).

¿Qué es este intervalo que hay entre mi y mi?
Fernando Pessoa

*Me fustigo Me abro la carne
Me exhibo sobre un escenario*

Rafael Cadenas

Retroflexión consistente en regresar contra sí la energía movilizada, o hacerse a sí mismo aquello que quisiera hacerle a otras personas u objetos, o también, hacerse a sí mismo lo que se quiere que los otros nos hagan. Las energías dejan de estar dirigidas hacia el contacto con el

mundo para concentrarse en su interior. El retroreflector invade su propio mundo interior. La persona (el retroreflector) sustituye el ambiente por sí mismo y llega a convertirse en su peor enemigo.

Un cierto grado de retroflexión es saludable, en tanto se manifiesta como un razonable control de sí mismo (Perls sostiene que esto no debe confundirse con el súper-yo freudiano). La parte sana es necesaria, ya que manifiesta la educación social, la madurez y el control de sí.

La retroflexión no se vuelve patológica sino hasta que es crónica o anacrónica y tiende a ser una inhibición masoquista permanente de las pulsiones, o al contrario, una exacerbación de las satisfacciones narcisistas. Un ejemplo: las personas “altruistas” y “sacrificadas” que dejan todo por otro.

El retroreflector marca una línea muy clara que define el límite entre él y el ambiente. Pero la traza por el medio de sí mismo. Se ve a él y a “él mismo” como dos cosas distintas. Dice “Tengo vergüenza de mí mismo”, “me lo debo a mí mismo”, etc. Parece hablar de dos personas diferentes. Cuando el retroreflector habla “de él mismo”, no siente que habla “de sí mismo”.

La retroflexión con frecuencia pone en escena su lucha interior incesante entre dos instancias de la personalidad que Perls llamó el “top dog” (perro arriba) guardián de mi deber, y el “under dog” (perro abajo) que garantiza mi placer. Por otra parte, para Perls, es el principio del placer el que es la realidad, no puede elaborarse nada constructivo en la angustia, la frustración o el sacrificio. Es la rehabilitación del niño en nosotros, que ya no es un “perverso polimorfo” en potencia sino una fuente de energía vital espontánea y creadora.

La retroflexión se da luego de la acción y antes del contacto.

En este punto, el organismo, consciente de su vivencia excitatoria cualquiera que fuese su manifestación afectiva (rabia, amor, deseo, tristeza, etc.), logra movilizarse hacia el ambiente. Sin embargo, el conflicto ambivalente original impide que concrete el contacto: las fuerzas

agresivas son desviadas de la meta ambiental a ser alcanzada, dirigiéndolas hacia si mismo por ser el único elemento del campo que, patológicamente, encuentra disponible para recibir el impacto agresivo. Básicamente:

Se hace a si mismo lo que debería hacer a su ambiente.

Por ejemplo: se devora a si mismo el estomago, causándose una ulcera, alimentándose a si mismo, en vez de alimentarse de la energía disponible en su ambiente.

Dos son las modalidades retroflectivas:

Hacerse a si mismo lo que le gustaría hacerle al otro (si la necesidad es golpear, me golpeo) o...

Hacerse a si mismo lo que le gustaría que otro le hiciera (si la necesidad es que me acaricien, me acaricio).

En ningún caso hay satisfacción sino frustración y pesar.

El retroreflector se vuelve contra si mismo en vez de volverse contra aquellos que lo disgustan. El precio que paga, entre otros, es el de usar su propia energía en vez de ser abastecido por la energía de la otra persona.

Sus únicas compensaciones residen en la independencia, la confianza en si mismo, el hacer por si solo sus cosas mejor que otro podría hacerlas para el, la vida privada y el desarrollo de sus aptitudes y talentos individuales.

La retroflexión es el mecanismo en donde con mas violencia se refleja la ambivalencia del introyecto. El polo del odio y la necesidad de destrucción, alienado y contenido en el fondo, se revierte hacia el cuerpo ocasionando severos trastornos. El compás se abre desde las mal llamadas enfermedades “psicosomáticas” (asma, gastritis, hipertensión), pasando por desordenes cuya expresión sintomática es mas bien de tipo psicológico (angustia, depresión),

hasta llegar a lesiones estructurales orgánicas que pueden conducir incluso a la muerte (infartos, cáncer).

Al no haber sentido de compromiso con el ambiente, rasgo fundamental de la conciencia activa, continuamente se idean planes muy bien elaborados los cuales culminan uno tras otro en el más rotundo fracaso, manteniéndose el organismo en una experiencia vital de abatimiento, remordimiento y culpa.

En cuanto a los límites de contacto, el retroreflector se escinde en dos partes: una víctima y atormentada por la insatisfacción de lo no concluido; otra victimaria y juez implacable de aquella a la cual evalúa descalificándola. Frases tales como: “no sirvo para nada”, “todo es por culpa mía”, “ojala me muera”, son expresiones reveladoras de las despiadadas luchas internas que mantienen en zozobra al organismo retroreflector.

Ampliando la idea de lo Perls llamó El perro de arriba y el perro de abajo, se tiene que: En una de sus continuas y agresivas referencias a la teoría freudiana, Perls logró describir de una manera elocuente la expresión más despiadada del mecanismo retroflectivo: el juego de la “auto-tortura”, establecido entre dos actitudes a las cuales llamo “perro de arriba y perro de abajo”.

El perro de arriba es la parte victimaria y controladora. Se caracteriza por ser autoritario, exigente, acusador, descalificador y perfeccionista. Su modo verbal de actuar es el *debeísmo* y el *teneísmo*: “tu debes-no debes, tu tienes que – no tienes que”. El contenido del pensamiento está formado por todas las normas, valores, prejuicios e ideales que fueron introyectados en la infancia.

El perro de abajo es la parte víctima y controlada. Reacciona muy hábilmente ante las exigencias abrumadoras del perro de arriba, defendiéndose, justificándose, quejándose, prometiéndose...

Es evidente que esta disputa no tiene posibilidad de concluir jamás. La perfección que el perro de arriba exige es imposible de satisfacer, por inhumana. Y el perro de abajo lo intuye. Sabe que mientras más complazca, mas se le exigirá, por eso posterga, temerosa y subrepticamente.

Imposible ver con mayor claridad el originario conflicto que sirve como punto de partida a la formación de los mecanismos neuróticos: los padres indicando con su conducta autoritaria las obligaciones que hay que cumplir, las tareas que deben realizarse, la moral que hay que desarrollar, lo bueno y lo malo de la vida. El hijo defendiéndose de tan agobiante carga de virtuosismo, no le queda mas remedio que “tragársela” a la fuerza, sin digerirla, intentando ajustarse al medio, jugando al niño bueno pero internamente indigesto de afectos contradictorios, de rabia y sumisión, rechazo y aceptación, negación y adulación...

Esta sembrado el germen para la formación de una imagen idealizada de lo que *se-debe-ser* en la vida, concepto vacío e inanimado de si mismo y, en consecuencia, de la relación con el mundo. Como expresa Perls, “la maldición del ideal”. Pero en este caso la maldición circula dentro de la persona. La torturante lucha entre lo que *se debe ser* y lo que *se es*, aniquila toda posibilidad de crecimiento, paralizado en una caricaturesca y doble actitud frente a la existencia: una falsa e inconsistente moralidad dictatorial, contra una frágil, aunque esencialmente poderosa, necesidad de descubrir sus naturales sentimientos, pulsiones, intereses y valoraciones éticas.

5. *Deflexión (Desensibilización y rebeldía).*

*La palabra, la palabra, la palabra,
que torpe vientre*

Vicente Aleixandre

Mecanismo que permite evitar el contacto directo desviando la energía de su objeto primitivo. Se trata de un actitud de huida, de evitación, de manipulaciones inconscientes de desviación. La deflexión sistemática e inapropiada prohíbe cualquier contacto verdadero, el

sujeto no se involucra nunca en la situación, habla siempre paralelamente, de otra cosa, o actúa independientemente del mundo exterior.

Es la dificultad en sentir la sensación. Es un bloqueo de la sensación, de la conciencia, la persona es menos accesible a la observación y al estudio directo de los fenómenos. En resumen la persona “no escucha”, “no ve”, “no se da cuenta”, “no huele”, “no gusta” y “no siente”. La persona evita en todo momento entrar en contacto, desviando o haciendo rebotar la interacción hacia la zona intermedia para no tomar contacto con situaciones o personas no deseadas. El deflector usa la energía para evitar contactarse en sí, huye del aquí y ahora, hablando de otras cosas, por ejemplo, a través de temas generales, proyectos, ensoñaciones, chistes, conversaciones banales. La persona no se involucra ni se compromete en nada y manipula para no hacerlo. La persona actúa siempre al margen del mundo exterior.

La mayoría de las personas evitan experimentar ciertos sentimientos y otros aspectos de nuestra existencia que son incómodos o dolorosos, o que pueden ocasionar una respuesta desagradable de parte de otra gente en nuestro medio. Cuando evito la conciencia de lo que estoy sintiendo, también tengo que evitar la conciencia de cómo mi cuerpo expresa el sentimiento. Por eso su atención se dirige a cualquier otra cosa que le permita perder la conciencia de esa parte del cuerpo.

Si el deflector quiere recuperar la conciencia de lo que siente, resulta útil el proceso de dirigir deliberadamente la atención a las partes de su cuerpo que se encuentran tensas o que tienen poca sensibilidad. Explorando las zonas de tensión o de falta de sensaciones en su cuerpo, puede recuperar la conciencia de esos sentimientos.

La deflexión es un particular mecanismo de evitación sin ubicación específica en el desarrollo del ciclo de contacto.

Al igual que lo que sucede en los otros mecanismos, su origen está en el manejo que hace el organismo del conflicto ambivalente presente en el introyecto. Lo característico de la deflexión radica en que la perturbación neurótica de la función consciente provoca un

obstáculo en el asumir la responsabilidad por lo sentido, facilitando una clara evasión de las vivencias experimentadas en una situación específica y pudiéndose dar en cualquier momento del ciclo, incluso sobre algún otro mecanismo evitatorio activado en ese momento.

Estar triste y reírse, bajar la mirada ante una figura de autoridad que se teme, hablar excesivamente en una situación que implica el actuar de inmediato, racionalizar para desplazar sentimientos que incomodan, utilizar expresiones impersonales tales como “hay que cuidarse de la gente”, “uno piensa que...” “todos necesitamos mejorar”, son manifestaciones típicas del mecanismo deflectivo.

El mecanismo de deflectar consiste en “desviar” lo que emerge en el aquí y el ahora. Es utilizado a menudo por las personas que, sin darse cuenta, modifican el curso de una conversación o el curso de una interacción, con el fin de evitar entrar en el fondo de una situación o tener que encontrarse frente a frente con una persona o situación no deseada. Este mecanismo es frecuente en el principio de la psicoterapia individual o grupal cuando la persona, angustiada por el proceso que se avecina, va a hablar del tiempo que hace fuera de la sala o de otras cosas superficiales. También se manifiesta cuando la persona comunica cosas generales, abstractas, mencionando el pasado en lugar de referirse al presente, o hablando de alguien en lugar de hablar a alguien.

Un ejemplo de la utilización de este mecanismo se da en las parejas y en las madres que consultan o piden consejo sobre que hacer por la otra persona o por sus hijos, cuando son ellos o ellas mismas quienes necesitan tal ayuda.

En cuanto a la frontera interrelacional, los límites se tornan tan movedizos que la concreción del contacto se diluye en conductas esquivas y huidizas.

6. *Egotismo (narcisismo).*

. . . toma estos dardos que te aseguraran el dominio sobre todos...

Ovidio

Paul Godman denominó de este modo al mecanismo por el cual un individuo desarrolla un refuerzo deliberado de la frontera contacto, el cliente se aferra a exageradamente a su ego conocido (nacionalidad, religión, profesión, etc.) y lo cultiva con orgullo y con una hipertrofia del yo, a riesgo de anular el resto.

El narcisismo y la hipertrofia del yo se vinculan con el egotismo. Un cierto grado de egotismo es saludable, por ejemplo, durante un proceso terapéutico, hay períodos en los que el paciente manifiesta estas actitudes derivadas del hecho de que ha empezado a ocuparse de sí mismo: “Ahora defiendo mi lugar, ya no me dejo manejar, me autorizo a tomar lo mío...”.

En efecto, el egotismo voluntariamente desarrollado, en terapias como la Gestalt, considera el egotismo como una herramienta terapéutica durante un tiempo. El cliente se interesa mucho en él mismo y en sus propios problemas, consagrando largas horas a autoobservarse, a encontrarse o a ponerse en escena, a tener experiencias, a sacrificar tiempo y dinero para su propio desarrollo y su bienestar; se trata efectivamente de un periodo de egotismo o de egocentrismo.

Esa conducta es un proceso de darse cuenta. Paulatinamente se debe transformar, en un tránsito –según Jean Marie Robine- de la egología a la ecología. Entonces la persona diría: “sigue siendo mi lugar, pero es mi lugar en el todo”. Es así que el egotismo es deliberadamente y, provisionalmente cultivado, bajo la forma de una hipertrofia del yo, de un awareness atento a sus propios procesos de ajustamiento creativo en la frontera contacto.

En palabras de Noel Sálate, que utiliza las resistencias como una herramienta terapéutica, considera que la terapia no puede ser considerada como terminada sino hasta que estos elementos terapéuticos provisionales sean enviados de vuelta al garage de los accesorios.

Luego del *contacto*, la interrupción se produce durante la fase de *retirada* y antes del *reposo*.

Si las fuerzas biológicas agresivas han cumplido su acción desintegradora sobre el elemento ambiental que ha activado la puesta en marcha del ciclo de contacto, la próxima fase debe ser la *retirada* para culminar en el *reposo* y equilibrio energético. Es precisamente allí, cuando la actividad vigilante de la conciencia activa ya no es necesaria y la disolución de los límites se produce en aras de la metabolización efectiva, en donde se establece la interrupción.

El conflicto ambivalente se traduce ahora en un temor no-consciente a soltar el control sobre el medio, a la experiencia de entregarse totalmente y sin reservas al descontrol del post-contacto.

En el egotismo hay una evitación de la espontaneidad, rasgo fundamental de una sana funcionalidad consciente, pues le es amenazante. La espontaneidad representa novedad y novedad significa contactar con lo inesperado. La intención es aniquilar lo incontrolable, lo sorpresivo, pues sobre la sorpresa no ejerce control. La vivencia neurótica en el egotismo es el *miedo a perderse en el contacto*.

Entonces, todo aquello presente en el ambiente que le puede ser sorpresivo, lo excluye. Su modo de buscar retirarse hacia el reposo -intento fallido por paradójico: en el despegue necesito mantenerme pegado-, es *apropiándose del medio* para poder controlarlo. ¿Cómo lo hace? Racionalizando, demostrando sutilmente su saber, confundiendo al otro, haciéndose irrefutable.

En este proceso interrelacional los límites se han tornado tan impenetrables que el exterior deja de ser realmente un medio apropiado para el intercambio nutritivo, transformándose en un campo estéril y, finalmente, despreciado, por el organismo egotista que se ha aislado en sí mismo como la única realidad existente.

Las consecuencias no pueden ser otras sino pobres experiencias de engrimiento y pedantería, encubridoras de vivencias desoladoras como el aburrimiento, la soledad, y la ausencia de vitalidad en la conciencia de sus propias necesidades e intereses como individuo.

7. *Proflexión (proyectar lo deseado).*

Consiste en hacerle a otro lo que quisiéramos que nos hagan. Por ejemplo, cuando admiramos a un maestro. Se llama así a una conducta descrita por Sylvia Crocker, que combina la proyección con la retroflexión. Es en este sentido, que le hago al otro lo que quisiera que él me hiciera a mí. Ejemplo: que bello es tu vestido, para que se fije y elogie el mío.

Referencias

Zinker, J. (1999). *El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica*. México: Ed. Paidós.

Instituto Venezolano de Gestalt. (2004). *Manual I Curso Básico de Gestalt*
Caracas, Venezuela

Instituto Venezolano de Gestalt. (2004) *Manual II Curso Medio de Gestalt*.
Caracas, Venezuela. (Anexo: Retroflexión de Smith E.)

Castanedo Secadas, C. (2002). *Terapia Gestalt Enfoque centrado en el Aquí y el Ahora*.
Barcelona, España: Ed. Herder.

Feo García, G. (2003). *Caos y Congruencia La terapia gestáltica: un estudio científico de La personalidad*. Venezuela 2003: Editorial Galac.

Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La Gestalt: una terapia de contacto*. 2da Edición.
México: Editorial El Manual Moderno S.A.