

EXCITACIÓN, RESISTENCIA Y ANGUSTIA

La Vía del Ajuste Creativo

Dr. Manuel Martínez Toro

La ansiedad no es una patología infrecuente y cada vez lo es menos. A pesar de que su descripción clínica ha cambiado a través de los distintos sistemas de clasificación se le puede seguir el rastro hasta los principios de la historia de la psiquiatría. En la actualidad ha cobrado dimensiones monumentales se ha establecido que uno de cada 8 norteamericanos adultos, es decir entre 18 y 54 años padece alguna de las patologías que comprenden este trastorno, eso implica una cantidad cercana a los 19 millones de personas. Tanto en estados unidos como en el resto del continente ha llegado a ser la enfermedad mental mas común. Sabemos que es casi dos veces mas frecuente en mujeres que en hombres y que es el elemento de comorbilidad que más frecuentemente acompaña a otras enfermedades mentales. En nuestro país hay 4,102,851 personas afectadas, según estimaciones hechas por la OMS en 1995, es decir una prevalencia de 16.4 % de la población general. La ansiedad tampoco es un cuadro único, esta compuesto por al menos siete entidades nosológicas bastante emparentadas entre sí como lo son el trastorno de ansiedad generalizada, el obsesivo compulsivo, el trastorno de pánico, el trastorno por estrés post-traumático, la agorafobia y la fobia simple y la fobia social.

La angustia es la manifestación más común de las neurosis. Toda corriente psicoterapéutica con base teórica, ha emprendido su descripción y explicación etiológica. La primera de ellas y una de las más coherentes fue hecha por Freud en tres brillantes trabajos, cuya descripción no corresponde a este espacio, a lo largo de su vida. Dos de ellos influyeron la noción que desarrollaron Fritz Perl y Paul Goodman dos de los fundadores de la Terapia Gestalt.

Para aquellos que no estén familiarizados con esta propuesta diré en forma más que breve que Gestalt es un término proveniente del idioma alemán que significa forma o configuración. Proviene de gestalten que quiere decir poner en forma, dar una estructura significativa. Es una psicoterapia fenomenológico-existencial y además una forma de hacer docencia (Educación confluyente), un modo de vida, una corriente filosófica del área humanista y un modelo de transformación y crecimiento. Fue fundada por Fritz Perls y su esposa Lore Perls en la década de los años cuarenta, posteriormente desarrollada con la colaboración de Paul Goodman y Ralph Hefferline a inicios de los cincuenta, y practicada por un pequeño grupo de terapeutas como Isadore From, Jim Simkin, Elliot Shapiro entre otros hasta los sesenta. En la actualidad es uno de los más reconocidos enfoques con miles de terapeutas formados y cientos de centros desde USA, Latinoamérica, Australia, Europa, Asia y Medio Oriente.

La psicoterapia Gestalt ha aglutinado, junto con sus originales aportes, las mejores enseñanzas de diversas influencias como el Psicoanálisis, la teoría del carácter de W. Reich, la Filosofía Existencialista, la Fenomenología, la Psicología de la Gestalt, la Psicología Humanista y las religiones orientales como el sufismo, el budismo zen y el taoísmo. Se apoya sobre unos principios básicos como la concepción holística del hombre como un ser integrado, el principio de autorregulación que le hace tender al desarrollo de sus potencialidades y a la integración, el “darse cuenta” de su realidad y de su influencia en ella como búsqueda fundamental, el centrarse en el presente (aquí y

ahora) como recurso, la diferenciación entre figura y fondo como forma de vincularse con el entorno, el trabajo con las polaridades como vía hacia la integración, la responsabilidad como forma de vincularse consigo mismo y el aprender a través de propia experiencia.

Podemos resumir que la Terapia Gestalt estudia el contacto, es decir, las relaciones que se dan en la frontera entre el organismo y su entorno, todo contacto es autorregulación orgánica es decir un entendimiento entre el organismo y el entorno. En este proceso surge la experiencia que es el proceso de hacer y retirarse del contacto en la frontera-contacto. La energía responsable de la experiencia es la excitación. La excitación hace que la experiencia fluya por el ciclo de autorregulación. Este flujo puede encontrarse dificultado por eventos de la vida pretérita o actual del individuo que generan emociones y acarrear bloqueos en el flujo de excitación a través del ciclo de la experiencia.

El concepto de angustia o ansiedad en psicoterapia Gestalt fue desarrollado por Perls y Goodman en su libro "Gestalt Therapy Excitement and growth in the human personality" escrito en 1951, con una marcada influencia de los filósofos existencialistas franceses y de la teoría orgánica de la personalidad de Goldstein. La excitación es una forma de energía que acompaña al contacto que ocurre entre el organismo (individuo) y el campo (medio ambiente), contacto en el que se realiza la diferenciación figura fondo que es el inicio de la formación de cada experiencia o Gestalt. En ausencia de patología la excitación se mantiene durante el desarrollo del ciclo de autorregulación orgánica. Sin embargo, puede ser inhibida o bloqueada completamente como consecuencia de perturbaciones ocurridas en el pasado remoto o cercano de las personas y a consecuencia de esto se desarrolla la angustia. La angustia es entonces una de las manifestaciones principales de la excitación bloqueada en el ciclo de autorregulación orgánica, de la interrupción del intercambio de información, materia o energía que se da entre el individuo y el campo, y que denominamos ajuste creativo o autorregulación orgánica. La angustia es el síntoma más común de las neurosis, revela una ruptura entre el pasado y el presente o entre el presente y el futuro. Es una experiencia actual pensando en el futuro, en lo que ocurrirá, en el miedo al vacío.

Entender el concepto de ansiedad según la Gestalt requiere una comprensión básica del ciclo de autorregulación orgánica. La forma en que el ser humano tiende a resolver sus necesidades desde las más simples como una necesidad fisiológica hasta las más complejas, un deseo, una atracción, un instinto, una emoción o una situación inconclusa requiere que se moviliza una energía que conocemos como excitación a través de una serie de etapas que conforman el ciclo de autorregulación. Utilizaré como ejemplo la resolución de una necesidad fisiológica como la sed y ustedes sabrán que esto mismo puede ocurrir con la satisfacción del deseo sexual, con el tratamiento de una fobia a las alturas o la elaboración de un duelo por la pérdida de un ser querido, naturalmente cada uno con sus peculiaridades y complejidades. Una persona en situación de reposo o tal vez ocupada en otras actividades como leer un libro o tener una conversación de negocios percibe como surge una necesidad, inicialmente es solo una sensación confusa, imprecisa, indefinida pero que atrae la atención y perturba el reposo o la otra actividad, esa es la fase de la *sensación*. Esta luego se hace más precisa y definida y es identificada por el individuo, enteramente en la etapa del *darse cuenta* como sed, entonces es reconocida como una necesidad propia perteneciente al organismo. Esta necesidad y la perturbación que genera diferencian en el sujeto un

monto de excitación que será orientada a la satisfacción de la necesidad, es la etapa de *movilización de energía*, en la que el sujeto define la estrategia y moviliza los elementos volitivos que necesita para satisfacer la sed. La energía movilizada es utilizada para poner al organismo en *contacto* con los elementos del campo que el discrimine como los adecuados para dar satisfacción, en este momento el sujeto se levanta y se dirige a la fuente de agua potable mas cercana. Luego de la fase del contacto ocurre el *contacto final*, el momento en que el sujeto se apropia del o los elementos del campo que satisfacen la necesidad específica. Luego ocurre la etapa de satisfacción en que el sujeto se desprende del campo con el elemento incorporado y asimila la experiencia para entrar de nuevo en la etapa de reposo o de *vacío fértil* en espera de la próxima necesidad. Entre cada uno de estos pasos de la secuencia pueden ocurrir los bloqueos ocasionados por los distintos mecanismos de resistencia.

El primer lugar del ciclo en que puede ocurrir un bloqueo es antes de la sensación en la fase de precontacto y ocurre por la aparición de un mecanismo de resistencia conocido como represión o desensibilización por otros autores. También puede estar interrumpida antes del darse cuenta por la introyección. En este caso en vez de ocurrir la sensación se mantiene un estado de confluencia que aísla al sujeto del campo, el límite de contacto está patológicamente engrosado e impide el intercambio entre el individuo y su entorno. En ausencia de patología el sujeto se encuentra en situación de reposo y repentinamente algo surge: una propiocepción, un estímulo ambiental, una necesidad, un deseo, una atracción un instinto una situación inconclusa, emerge una figura a la conciencia diferenciándose del fondo del campo y trae consigo la excitación. La ansiedad ocurre al impedir la excitación asociada a la emergencia de la figura, hay una sensación de confusión, de vacío, de intrascendencia.

La interrupción antes de la emergencia de la sensación mantiene la confluencia del sujeto con el campo total, no percibe la excitación. Surge la ansiedad de separación y de individuación que se perpetúa por que el bloque no permite la separación y además hay una intensa angustia de vacío; la experiencia no pasa del plano fisiológico al psicológico, la excitación reprimida permanece en el cuerpo. Por lo antes expuesto las manifestaciones mas frecuentes suelen ser las patologías psicósomáticas, la hipocondría, las contracturas musculares crónicas y como menciona el gestaltista francés Jean Marie Robine la sobre implicación del cuerpo: deportes intensos, tatuajes o cirugías estéticas compulsivas.

El segundo lugar del ciclo donde puede darse un bloqueo es antes del darse cuenta en la etapa del precontacto. Según la mayoría de los autores esto ocurre predominantemente por la intervención de mecanismos de introyección que impiden que el sujeto identifique y acepte su deseo o necesidad. En ausencia de patología ocurre que la figura se diferencia del fondo y surge la excitación, el organismo pasa del estado de reposo al despertar de la necesidad o deseo, de una necesidad que merced al darse cuenta es identificada como parte del self y distinto a los elementos que integran el campo, el individuo se identifica con su necesidad y se moviliza luego en busca de las posibilidades ofrecidas por el entorno para convertirla en un acto que tienda a la su solución, a la satisfacción del deseo, para ello el individuo debe contactar y asimilar algunos de los elementos del campo que le permitan resolver sus necesidades.

Cuando ocurre una interrupción a este nivel el entorno se incorpora al self como "cuerpo ajeno", no se asimila ni elabora como propio, entonces se desplaza el deseo propio y se asume el del otro o el sentido dado por el a la experiencia, es una introyección como la del niño que adopta el deseo del padre o el paciente que adopta el

del terapeuta. La consecuencia es un fuerte sentimiento de angustia por la pérdida de la propia identidad tal como ocurren en las personalidades “como si”. Algunas de las manifestaciones patológicas más recurrentes relacionadas con el bloque de la excitación antes del darse cuenta son los trastornos narcisistas, en que el vacío de deseo es consecuencia del hábito de ignorar el suyo por adoptar el del padre, las sumisiones, el deseo masoquista y las perturbaciones de la alimentación. Todas ellas introyecciones y/o desvirtuación del deseo del otro.

En la etapa de contacto, antes de la movilización de energía suelen ocurrir interrupciones en el flujo de la excitación generalmente mediadas por mecanismos de proyección que impiden la movilización del sujeto hacia su entorno. En individuos sin trastorno la excitación pasa a impregnar el fondo como fuente de recursos, se moviliza energía tanto en el organismo como en su entorno. En este momento el deseo le cede el lugar al “objeto”, es decir que la figura cambia del organismo al entorno, del interior al exterior y surgen en forma intensa las emociones “*ex movere*” e *moción*”. Es decir que la excitación es aceptada y el entorno afrontado, se unen el deseo y el objeto y surge la emoción.

Pero si se produce una interrupción, entonces hay un rechazo inconsciente a apropiarse del afecto, este es proyectado al campo e imputado a otros. El entorno no es percibido adecuadamente, está restringido a imágenes fabricadas por el sujeto mismo. Son comunes en esta situación las angustias fóbica y paranoides. Algunas de las manifestaciones patológicas más frecuentes son la paranoia, un estilo de contacto en que se hecha mano a la proyección persecutoria, las posturas generalizadoras como el sexismo, la homofobia o el racismo, las posiciones rígidas, la constitución del objeto fóbico y los rituales compulsivos, la formación reactiva, la culpabilidad neurótica, las supersticiones, las celotipias, etc.

El cuarto momento en el ciclo de autorregulación en que hay bloqueos es en la fase del contacto final y ocurre a través de un mecanismo de retroflexión, la energía movilizada se devuelve hacia el individuo y este se hace a sí mismo lo que quisiera hacer a los demás, como en el caso de la auto agresión o se hace a sí mismo lo que quisiera que los demás le hicieran, como en la auto adulación.

El individuo contacta plenamente a otras personas o elementos de su entorno para formar la Gestalt y dar satisfacción a su deseo, el self está implicado plenamente en la figura al haber hallado al objeto seleccionado, se disuelven momentáneamente los límites entre el self y el campo y esto genera angustia por la despersonalización momentánea. Luego el individuo se apropia del campo y lo modifica, destruye la conformación particular de este y en consecuencia debe ser cambiado también por el campo y su conformación particular destruida, esto es una nueva fuente de angustia.

Si se produce una interrupción se prolonga la transformación y como toda actuación que transforme el campo es agresiva, en el sentido de transformación recíproca, para evitar la ansiedad ocasionada por la disolución del límite que separa al self del campo y de la “acción y reacción” entre estos, la acción se da la vuelta sobre los únicos objetos disponibles e inofensivos: la personalidad y el cuerpo propios convirtiendo una ansiedad existencial en una neurótica. Algunas manifestaciones frecuentes de la interrupción en el flujo de la excitación a este nivel son las conductas de auto agresión, la masturbación compulsiva, las obsesiones, las enfermedades psicosomáticas, el suicidio, la compulsión al fracaso y el remordimiento crónico.

Y finalmente el desprendimiento de los elementos del campo responsables de la satisfacción puede estar obstaculizado por el egotismo, este concepto introducido por Goodman se refiere a un refuerzo de la frontera de contacto para preservar el self que va a ser transformado por la incorporación de parte del campo o para evitar el desagrado de o la inseguridad asociada al desprendimiento del campo que ha satisfecho la necesidad.

Esto ocurre en forma natural en la etapa del post-contacto, la espontaneidad deja paso a lo deliberado, antes de suspender el contacto hay una confluencia con el objeto, se borran los límites YO-TU. Se da una ansiedad de separación y el egotismo se vuelve un recurso que retarda la separación hasta comprobar que las posibilidades del campo están agotadas. La angustia surge en este momento en forma doble y polar por un lado ante la disolución del límite entre el self y el campo y ante la separación inminente del objeto. Luego el individuo se separa y entra en una posición de reposo a la espera de la próxima sensación.

En los casos en que ocurre una interrupción, el egotismo se utiliza como un medio de evitar el contacto final y simultáneamente la separación, la ansiedad es muy marcada e inevitable ya que es producida por el contacto pleno y por la separación posterior. Suele verse al final de un proceso terapéutico o de un periodo de estudios. Algunas manifestaciones patológicas son los trastornos narcisistas con temor a las separaciones y a la despersonalización del NOSOTROS.

Además de una visión particular de la angustia que da una explicación etiológica coherente y útil, desde la perspectiva del abordaje clínico a las diversas manifestaciones de este fenómeno, la Psicoterapia Gestalt tiene también una serie de técnicas específicas de intervención destinadas a reconducir la excitación por el ciclo de autorregulación que tiene como resultado final la disminución de la angustia aun cuando reconocemos que el propio proceso terapéutico es en si mismo generador de angustia en numerosas ocasiones. Sin embargo esta es una angustia diferente, es una angustia existencial que es la que surge cuando el ser humano se confronta con su propia libertad de elección y crecimiento. Las diferenciamos con facilidad puesto que la ansiedad o angustia neurótica no se corresponde a un peligro externo actual, tiene su origen en un conflicto o gestalt inconclusa, esta mediada por mecanismos de represión, solo es accesible al darse cuenta a través de la psicoterapia, esta generada por la utilización de mecanismos de defensa y ocasiona síntomas neuróticos. Mientras que la ansiedad existencial es proporcional a un peligro externo, no esta asociada con mecanismos de resistencia, es accesible constructivamente al darse cuenta y es fuente de libertad e independencia.

Los métodos y técnicas de abordaje de las neurosis y de la angustia con ellas asociada es un tema que merece un espacio mayor que este del que disponemos y que abordare con gusto en una oportunidad posterior. Me basta por el momento con dejarles la visión de la angustia como la lucha dicotómica entre la excitación que empuja a la satisfacción de las necesidades y los mecanismos de resistencia ocasionados por las emociones e inseguridades generados por conflictos pasados o actuales de la vida de las personas y tengo además la esperanza de haber despertado el deseo de saber mas acerca del tema y que esto nos haga coincidir en otros momentos en el tiempo.