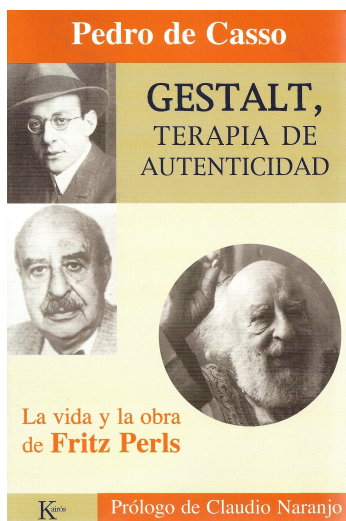




## FICHA TÉCNICA

Pedro de Casso

**Gestalt, terapia de autenticidad.**

*En vivo y en directo (fragmento - pp. 325-352)*

Editorial Kairos  
Barcelona, 2003

Para saber dónde adquirir el texto en tu lugar de residencia, buscá en <http://www.editorialkairos.com>

## En vivo y en directo

*por Pedro de Casso*

(...)

### ***El anclaje biológico. Sabiduría del organismo y autorregulación orgánica***

Decididamente, esta condición biológica primaria de la base de la teoría gestáltica ya se revelaba en *Yo, hambre y agresión* como su punto de apoyo fundamental, el punto de llegada de la búsqueda existencial que había debido atravesar durante las primeras décadas de su vida. Pero ahora este anclaje en la naturaleza tiene algo de gozosa y dinámica certeza establecida, como deja traslucir su forma de expresar esta misma convicción en su autobiografía:

Con bastante escepticismo busqué más allá, y aquí es donde me encuentro. A pesar de declararse anticonceptuales y en pro de la fenomenología, ninguna de las filosofías existenciales se sostiene sobre sus propios pies... ¿Será que no hay posibilidad alguna de llegar a

una orientación óntica donde el *Dasein*<sup>1</sup> -el hecho mismo y los medios de nuestra existencia- se manifieste a sí mismo sin explicaciones; un modo de ver el mundo sin los prejuicios que acarrear consigo los conceptos...? ¡Y ciertamente lo hay! Sorprendentemente, proviene de una dirección que jamás ha clamado para sí el rango de filosofía. Proviene de una ciencia que está muy bien guardada en nuestras universidades; proviene de un enfoque llamado "psicología de la Gestalt".

*¡Gestalt!*

¿Cómo hacerles llegar la idea de que Gestalt no es sencillamente otro concepto inventado por el hombre? ¿Cómo podré decir que Gestalt es algo inherente a la naturaleza y no propio de la psicología?<sup>2</sup>

Mediante la comprensión de la naturaleza procesual del organismo y su dependencia de las leyes de la dinámica gestáltica, es como pude dar el paso siguiente después de Freud en la historia de la psiquiatría. Y este paso significa eficiencia.<sup>3</sup>

En la charla I de *Sueños y existencia*, aclara:

Varias veces he sido llamado el fundador de la terapia gestáltica. Éstas son pamplinas. Si se me llama el descubridor o el redescubridor de la terapia gestáltica, bien. La Gestalt es tan antigua y vieja como el mundo mismo. El mundo, y en especial cada organismo, se mantiene a sí mismo, y la única ley constante es la formación de *gestalten*, conjuntos, totalidades. Una Gestalt es una función orgánica... La terapia gestáltica tiene su apoyo en su propia formación, porque la formación gestáltica -la aparición de necesidades- es un fenómeno biológico primario... Desde el punto de vista de la supervivencia, la situación más urgente es la que se convierte en el controlador.<sup>4</sup>

Y en su *Dentro y fuera del tarro de basura* retoma el tema de *Yo, hambre y agresión* de la actividad incesante de todo organismo en pos de satisfacer sus necesidades para restablecer su equilibrio u homeostasis, que es lo mismo que el punto cero de indiferencia creativa de Friedlander. A la vez, aprovecha para combatir una vez más la teoría de los "instintos" de Freud:

---

<sup>1</sup> Claudio Naranjo, *La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica*, Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile, 1990 (en adelante V y NG) págs. 24-25.

<sup>2</sup> *Ibíd.*, pág. 213.

<sup>3</sup> *Ibíd.*, pág. 215.

<sup>4</sup> *Ibíd.*, pág. 244 y 247

Cada célula, cada órgano, cada organismo en su totalidad está ocupado deshaciéndose de cualquier exceso y supliendo cualquier deficiencia para mantener el punto cero, el punto de funcionamiento óptimo... Cualquier disturbio del equilibrio orgánico constituye una *gestalt* inconclusa que obligará al organismo a ser creativo, a encontrar medios y modos de restaurar el balance. Cualquier deficiencia -ya sea de calcio, de aminoácidos, de oxígeno, de afecto, de importancia, etc.- genera una necesidad de conseguir éstos en alguna parte. No tenemos un "instinto" para el calcio, los aminoácidos, oxígeno, afectos, importancia, etc., sino que cada vez que un equilibrio específico se encuentra perturbado, creamos *ad hoc* uno de esos miles de "instintos" posibles. Del mismo modo, cualquier excedente crea un "instinto" temporal para deshacerse de ello -sea este anhídrido carbónico, ácido láctico, semen, heces, irritaciones, resentimientos, fatiga, etc.-, a fin de restaurar el equilibrio orgánico.<sup>5</sup>

Ahora bien, el único lugar donde Fritz desarrolla en esta etapa con alguna sistematicidad este carácter orgánico de la *gestalt* y otros principios teóricos de su sistema -como el holismo- de acuerdo con lo sentado en *Yo, hambre y agresión*, es en la citada charla I de *Sueños y existencia*. En su párrafo inicial declara explícitamente querer abordar "el problema del control", distinguiendo dos clases de control:

Hay dos clases de control. Uno es el control que viene desde fuera. Yo soy controlado por otros, por órdenes, por el ambiente, etc., y el otro es el control interno o propio de cada organismo, de mi propia naturaleza.<sup>6</sup>

Es el viejo y decisivo tema del enfrentamiento de necesidades entre el "organismo" y el "ambiente" dentro del "campo", el conflicto entre las necesidades orgánicas y las necesidades sociales del individuo. También se refiere a él en su artículo «Terapia gestáltica y las potencialidades humanas»:<sup>7</sup>

El primer y último problema para el individuo es integrarse por dentro y, con todo, ser aceptado por la sociedad... Para estar de acuerdo con los "deberías" exigidos por la sociedad, aprende a pasar por alto sus propios sentimientos, deseos y emociones... Paradójicamente, mientras más le exige la sociedad al individuo que viva de acuerdo a sus conceptos e ideas, menos eficientemente puede funcionar el individuo... El punto crítico en cualquier desarrollo,

---

<sup>5</sup> Ibíd., pág. 218

<sup>6</sup> Ibíd., pág. 10.

<sup>7</sup> Ibíd. págs. 220-221 y 223.

tanto colectivo como individual es la habilidad para diferenciar entre lo que es la autoactualización y la actualización de un *concepto*.

En *Dentro y fuera...* lo formula así:

Y ¡zas!, el tema emerge. El autocontrol orgánico versus el control dictatorial, control auténtico versus control autoritario. La dinámica de la formación de una *gestalt* versus la superposición de metas inventadas. Dominancia de la vida *versus* el látigo de los prejuicios morales, flujo concertado poderoso del compromiso orgánico *versus* el aburrimiento del "debeísmo" (*shouldism*). Estoy retornando a la gran fisura humana: lo animal *versus* lo social, lo espontáneo *versus* lo deliberado.<sup>8</sup>

Al pasar revista a este tema básico en el planteamiento de Fritz -la relación organismo/ambiente- conviene tener presente en el trasfondo el carácter dinámico de la autorregulación orgánica y del "darse cuenta" de ella. Sólo ese dinamismo puede conducir a la superación del antagonismo entre las necesidades del individuo y las de la sociedad, y entre los correspondientes controles ejercidos por uno y otra. Esta contraposición resulta inevitable en el nivel de los *egos* respectivos. Pero en la medida en que, gracias a la dinámica del "darse cuenta", los individuos van dejando de identificarse con los estrechos límites de su ego y van alcanzando en las diferentes situaciones una identificación más amplia con su propio y respectivo ser orgánico (*self*), que abarca la identificación con el campo del que como organismos forman parte en cada momento, se resuelve la paradoja de que los intereses de dos partes -el yo y el otro— que forman un mismo campo se vivan como contrapuestos. Podrá tomarse esto como utopía, pero ya ha habido y aún habrá ocasión de comprobar que éste es el verdadero horizonte de la concepción que Fritz tiene de su terapia y de la condición humana.

En la misma charla I de *Sueños y existencia*, a renglón seguido del párrafo citado anteriormente, en el que afirmaba el carácter orgánico de la *gestalt*, Fritz pasa asimismo a identificar el control interno u orgánico con la "autorregulación orgánica", o lo que es lo mismo, con la "sabiduría del organismo". Para una adecuada comprensión de lo que dice, téngase presente lo dicho en el párrafo anterior:

---

<sup>8</sup> Primera edición en castellano: J. Fagan e I. Shepherd compiladoras, Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1973 (*TTPG*, en este libro). págs. 49 y 51.

La edición americana, por cierto, fue publicada por la misma editorial, Science and Behavior Books, con la que el propio Fritz estaba en contacto para las publicaciones que proyectaba.

Así llegamos a lo que considero el fenómeno más importante e interesante de toda la patología: la autorregulación versus la regulación externa... Significa que el organismo es dejado solo para cuidarse a sí mismo sin interferencias externas. Y creo que entender esto es una gran cosa: el "darse cuenta " per se -por y de sí mismo- puede ser curativo. Porque con un *awareness* pleno uno se da cuenta de esta autorregulación orgánica, uno puede permitir que el organismo se haga cargo sin interferir, sin interrumpir; podemos fiarnos de la sabiduría del organismo.

Pero Fritz remonta esta sabiduría del organismo, fuente de su control interno, más allá de lo puramente orgánico. En su afán radical de "consistencia",<sup>9</sup> descubre emparentada la base de su terapia con los últimos horizontes de la ciencia, de la filosofía, de lo que es; en una palabra, con el funcionamiento del universo, con la sabiduría o la conciencia del universo:

La terapia gestáltica es una filosofía que intenta estar en armonía, en línea, con todo lo demás, con la medicina, con la ciencia, con el universo, con lo que es.<sup>10</sup>

Vagamente esperando poder crear  
el centro de un enfoque  
que abrazará consistentemente  
las esferas y las cosas, las disciplinas.  
la mente, el cuerpo, la medicina  
y el crecer.  
Filosofía  
que ojalá irá a envolver a  
los humanos  
y el todo.<sup>11</sup>

Ya subrayé en su lugar la capacidad de Fritz de captar lo esencial a partir de algunos datos. Y esto le sucedía con la nueva ciencia física, biológica, cosmológica, etc., cuyos desarrollos había ido siguiendo a su manera. De lo poco que llegaba a conocer podía extraer válidas conclusiones generales:

---

<sup>9</sup> YHA, pág. 295

<sup>10</sup> F. Perls y P. Baumgardner, op. cit, págs. 164 y 165.

<sup>11</sup> V y NG, pág. XI del prólogo de Paco Peñarrubia.

Estoy seguro de que un día se descubrirá que la conciencia es una propiedad del universo -extensión, duración, conciencia-. Ya se están llevando a cabo los primeros experimentos. Dividiendo lombrices en trozos, se ha alimentado con ellos a otras lombrices, demostrándose luego que éstas conocían lo que habían aprendido las lombrices de la primera generación. Tal vez sea éste el primer paso para demostrar que la conciencia es una propiedad de la materia; pero aún no podemos pensar en términos de miles de millones de partes del *cuanto* para medir la conciencia, y la idea de que existan propiedades no mensurables todavía desborda las concepciones de los psicólogos actuales.<sup>12</sup>

En las primeras páginas de su *Dentro y fuera...*<sup>13</sup> retoma este tema, pero de forma poética, de tal modo que en momentos parece rozar los límites de una gozosa visión mística de la unidad de cuanto existe:

El "darse cuenta" es lo último,  
es un universal.  
Teníamos únicamente dos dimensiones  
y ambas en separación:  
El "espacio", que cubre todo el "dónde",  
Y "tiempo", que responde al "cuándo".  
Minkowski-Einstein los hicieron uno  
como proceso, siempre con algo de  
extensión y duración.

Agregando ahora este *darse cuenta*,  
tenemos una tercera dimensión:  
... Un proceso que *se da cuenta de sí mismo*  
no como carbón reflejando luz,  
sino como ámbar iridiscente,  
que brilla con su autoabastecido brillo,  
que quema y muere en transformación.

Así la materia vista por mis ojos

---

<sup>12</sup> Ibíd., págs. 213-214.

<sup>13</sup> Las principales obras de K. Horney -*New ways in Psychoanalysis* (1939) y *Neurosis and Human Growth* (1950)—vieron la luz años después de haber sido Fritz paciente suyo.

se convierte en una deidad.  
Y tú y yo, y yo y tú  
somos más que materia mortal.  
Participando existimos  
en un estilo verdaderamente de *Buda*.

El Dios triple es último,  
Él es poder creativo  
de toda la sustancia universal,  
la *prima causa* del mundo.  
Él se estira en eternidad  
y Él se expande, es infinito.  
Él es omnisciente, luego consciente  
de cualquier cosa que hay por saber.

Luego la materia también es infinita...  
Cuando Berkeley-Whitehead habían asumido  
que la materia tiene "noción de sí" (*awareness*),  
sabíamos con certeza que era verdad.  
Y aún lo podemos demostrar: ... Un árbol crecerá  
y extenderá sus raíces  
hacia el fertilizante jugoso.  
Desentierra ese alimento tentador  
y entiérralo en otro lugar,  
y observa las raíces que se doblan  
¡corrigiendo su dirección!

No podemos explicar  
llamando esto "mecánica",  
tropismo que es sensitivo.  
Vivo, dándose cuenta de sus necesidades,  
ese parece ser su verdadero nombre.  
De modo que heredamos muchas destrezas  
de ancestros que no podemos rastrear.  
Y la unidad de materia y mente es organísmica de verdad...

Sin el "*darse cuenta*" no hay nada,  
ni siquiera conocimiento de la nada...  
La omnipresencia de Dios  
está reflejando el *darse cuenta*...  
La realidad no es más que  
la suma de todo el *darse cuenta*...

He aquí, para mí, la base del trasfondo místico de Fritz, la clave de su seguridad y de su íntima alegría de vivir. Ésta es la profundidad de la Gestalt, el horizonte en que se mueve y al que apunta la terapia Gestalt, un horizonte transpersonal en que la autenticidad propia, como ser humano, se abre en el límite a una identificación con el Todo, con la Realidad. Hasta ahí conduce la dinámica del control "organísmico", cuando nos dejamos llevar por él.

Pero Fritz, reacio a dejarse llevar de espiritualismos, se pregunta una y otra vez por la naturaleza de ese "autocontrol interno" y acaba eludiendo teorías y cimentándose en lo más firme, el *darse cuenta* de la realidad. Y la realidad es que ese control interno, procedente de la sabiduría del organismo existe, funciona:

¿Qué clase de autocontrol interno posee el organismo? ¿Qué tipo de autocontrol permite que el organismo, con sus millones de células, coopere armoniosamente? Hasta la era mecánica, la dicotomía del organismo era perfecta. El hombre estaba dividido en cuerpo y alma. El alma tenía una existencia separada. .. Luego vinieron algunos cambios teóricos. La comprensión biológica: llamamos vida a la función específica de cualquier organismo, y muerte a cualquier objeto que carezca de esta función. Pero la dicotomía no fue eliminada sino que se trasladó a otra dicotomía... la dicotomía entre la mente y el cuerpo...<sup>14</sup>

¿Cómo podemos funcionar si el organismo no recibe órdenes de alguna parte? ¿Cómo se logra la cooperación de ese número increíble de células?... Incluso si llegáramos a rechazar la dicotomía que nos divide en mente y cuerpo, ¿cuál es entonces aquella fuerza milagrosa que nos hace funcionar? ¿Tendremos acaso un dictador interno que toma las decisiones...? ¿Será que hay un inconsciente, o las emociones, o será el cerebro computante el que cumple esta función? ¿O habrá un dios, o un alma que empapa el cuerpo y que con infinita sabiduría se hace cargo de todas las necesidades y metas del organismo? ¡No lo sabemos! Sólo pode-

---

<sup>14</sup> También la obra fundamental de K. Goldstein -*The Organism* (1939)- fue publicada unos años después de haber colaborado con él Fritz Perls.

mos lucubrar al respecto. Podemos hacer mapas, modelos, hipótesis... Ninguna teoría es válida si hay una excepción a ella... Yo he hecho del *darse cuenta* (*awareness*) el eje de mi enfoque, reconociendo que la fenomenología es el paso primario e indispensable para saber todo lo que *hay* que saber... ¿Serán éstas, las primeras piedras que empiezan a emerger de la bruma de la ignorancia, capaces de cimentar una teoría del hombre y de sus funciones que sea a la vez confiable, completa y aplicable?<sup>15</sup>

En contraste, está el control "externo" -el control procedente del ambiente, internalizado o no-, que sólo puede dejarnos encerrados en su propia limitación: la de pretender de nosotros el hacernos vivir no de acuerdo con nosotros mismos, sino de acuerdo con sus exigencias o ideales, internalizados como autoconcepto o como conjunto de introyectos.

En contraste con todo esto, está la patología de la automanipulación, control del ambiente y todo lo demás, que interfiere con este sutil autocontrol orgánico.<sup>16</sup>

Fritz centra el tema en su segunda conferencia de Atlanta:

Lo que ustedes llaman un ideal es para mí una maldición: un intento de apartarse de uno mismo. Su resultado es que la persona neurótica renuncie a vivir para sí misma de manera que pueda realizarse; en lugar de ello quiere vivir para un concepto, para la realización de ese concepto... No queremos ser nosotros mismos, no queremos ser lo que somos, sino alguna otra cosa... Viene luego la religión... debemos ser hermosos y maravillosos... Se considera todo como si no debiera existir tal como es... No se nos permite sentirnos cómodos en nosotros mismos... y creamos los agujeros de los que hablé... y allí donde falta algo, erigimos un objeto falso. Nos conducimos como si poseyéramos realmente esa cualidad exigida por la sociedad y que a la postre se convierte en una exigencia de lo que Freud llamó el superyó, la conciencia moral. Pero Freud olvidó un elemento importante, que debemos añadir. El superyó no se opone, como creía él, al yo o al ello, o a una constelación de impulsos, recuerdos o energías. El opresor se opone a otra personalidad, a la que yo llamo el oprimido...

Esto viene a estar representado por el opresor (*top-dog*) en esos juegos en que éste tortura al oprimido (*under-dog*), a la otra parte de sí mismo, exigiéndole lo imposible... El opresor se caracteriza principalmente por su rectitud; ya sea que esté o no en lo cierto, siempre sabe qué es lo que el oprimido debería hacer; pero cuenta con muy pocos medios para refor-

<sup>15</sup> En el capítulo 2 dejé constancia de las fechas de composición de dos de las obras de W. Reich que tuvieron su influjo en Perls: *La función del orgasmo* y *El análisis del carácter*.

<sup>16</sup> V y NG, pág. 8.

zar sus exigencias. En realidad, es un camorrista y trata de salirse con la suya profiriendo amenazas. Si uno no hace lo que él indica, será castigado o le ocurrirá algo terrible. El oprimido, destinatario de estas órdenes, nada tiene de virtuoso; por el contrario, se siente muy inseguro de sí mismo. No se defiende ni trata de asumir el control mostrándose a su vez camorrista o agresivo, sino por otros medios: "Mañana", "Te lo prometo", "Sí, pero", "Hago todo lo que puedo". De manera, pues, que ambos, el opresor y el oprimido, viven en una frustración mutua y en un intento continuo de controlarse uno a otro.<sup>17</sup>

Así pues, Fritz introduce en esta época esa novedad, la polaridad "perro de arriba"- "perro de abajo", como expresiva de la internalización del control externo, el que viene del ambiente, y con este concepto polar supera ventajosamente la concepción unilateral de ese control, que representaba con anterioridad el superego freudiano.

Otra versión de lo mismo es la que refleja la charla I de *Sueños y existencia*:

El perro de arriba generalmente está lleno de virtudes, es ejemplar y autoritario; siempre tiene la razón... Es un matón y funciona con un "Tú deberías" y "Tú no deberías". El perro de arriba maneja con exigencias y amenazas de catástrofes... El perro de arriba hace exigencias de un perfeccionismo imposible de cumplir...

El perro de abajo controla siendo defensivo, apologético, adulador, haciéndose el bebé llorón, etc. El perro de abajo no tiene fuerza. El perro de abajo trabaja así: "Mañana", "Haré todo lo posible", "Mira, lo he intentado miles de veces, pero no es culpa mía"... "Tengo tan buenas intenciones"... El perro de abajo es hábil y astuto...

De modo que el perro de arriba y el perro de abajo luchan por el control... La persona se fragmenta... Ésta es la base del famoso juego de la autotortura...<sup>18</sup>

Fritz conecta ambos "payasos", como les llama,<sup>19</sup> con el consabido "autoconcepto" de la persona. Ambos nos tironean desde la respectiva y contrapuesta "imagen" de nosotros mismos que representan, y nosotros nos esforzamos inútilmente por obedecer o por escapar a sus dictados:

---

<sup>17</sup> W.B. Cannon había publicado en 1932 un libro titulado precisamente así —*Wisdom of the Body* («Sabiduría del cuerpo»)-. Probablemente fue conocido por Goldstein, y tal vez por Reich y por la misma Lore, la mujer de Fritz, pero su título habla, en todo caso, de una concepción que comenzaba ya a extenderse.

<sup>18</sup> S. y A. Ginger, op. cit., pág. 105. Este libro, *La Gestalt, una terapia de contacto*, tan brillante unas veces como desigual otras, ofrece un capítulo entero dedicado a «La psicología humanista y la Gestalt» (págs. 105-121).

<sup>19</sup> W. James, *Psychology: Briefer Course* (1910) y *The varieties of Religious Experience* (1942).

¿Cómo es que cuando nos proponemos ser buenos o hacer esto o aquello *no* nos resulta? El refrán que dice «El camino al infierno está pavimentado con buenas intenciones» se verifica una y otra vez. Cualquier intención dirigida hacia un cambio va a conseguir lo opuesto.<sup>20</sup>

Entonces nos damos cuenta y comprendemos que deliberadamente no podemos producir cambios en nosotros mismos o en otros. Éste es un punto decisivo: muchas personas dedican la vida a actualizar un concepto de lo que ellos *deben* ser, en vez de actualizarse *ellos mismos como son*. Esta diferencia entre autoactualizante y actualizar la autoimagen es muy importante...<sup>21</sup>

Una vez más nos encontramos con el *leitmotiv* de toda su obra: la "autorrealización" frente a la "realización de la autoimagen", la búsqueda de la autenticidad. Fritz concluye que sólo la situación es lo que debe controlar, y ello únicamente es posible cuando la enfrentamos desde la confianza en nosotros mismos que nos otorga el actuar desde nuestro "centro":

Todo control, incluso el control externo interiorizado -"tú debes"- interfiere con el funcionamiento sano del organismo. Hay solamente una cosa que debe ser la que controla: la situación... Ustedes saben esto por algunas situaciones, como, por ejemplo, el conducir un automóvil. No se conduce de acuerdo a un programa... Se conduce de acuerdo a la situación. Se conduce diferente de noche, con mucho tráfico o cuando se está cansado. Estamos atentos a la situación. Cuanto más pequeña sea la confianza que tenemos en nosotros mismos, menor será el contacto con nosotros y el mundo, mayor nuestro deseo de controlar.<sup>22</sup>

Tú quieres que te dé una receta para conducirte -por ejemplo, para tomar decisiones-. No lo haré ni puedo hacerlo. Toda decisión debe tomarse según la situación en la que ocurre un suceso.<sup>23</sup>

Si estamos dispuestos a quedarnos en el centro de nuestro mundo, y no situar el centro en nuestra computadora, o en alguna otra parte, sino realmente donde está el centro, entonces somos ambidextros, vemos los dos polos en cada situación.<sup>24</sup>

<sup>20</sup> A. Huxley, *The perennial philosophy* (1944), *Heaven and Hell* (1955), *Island* (1963).

<sup>21</sup> Véase S. y A. Ginger, op. cit., págs. 106 y ss.

<sup>22</sup> Fritz, sin embargo, acudió en sus últimos años a alguna reunión de la AAHP (Asociación Americana de Psicología Humanista), y hasta se convirtió en cierta ocasión en protagonista en ella, como quedó dicho. Pero su objetivo no era tanto aprender como mostrar "lo suyo".

<sup>23</sup> A.H. Maslow, *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona, 1972. Este libro ha sido reeditado alrededor de una quincena de veces.

<sup>24</sup> A.H. Maslow, op. cit, pág. 62.

Las resonancias de estas citas de Fritz son múltiples: el centro, lo orgánico, los sentidos, lo auténtico, lo real, frente a la mente; lo espontáneo frente a lo deliberado; la sabiduría del organismo frente a las especulaciones mentales; el sí mismo frente al autoconcepto; la indiferencia creativa frente a las preocupaciones o las buenas intenciones... Todo apunta a lo mismo: a la confianza en la autorregulación orgánica, al respeto a lo que *hay* y a lo que *es*, a la sabiduría de nuestro "darnos cuenta" integral, orgánico, que está conectado últimamente a la gran sabiduría del Darse Cuenta -materia, conciencia y energía unidas- presente en el universo a todos sus niveles de existencia, desde las más ínfimas partículas a los organismos autoconscientes más complejos y desarrollados.<sup>25</sup>

### ***Organismo-ambiente. Identificación/alienación. Límites del ego.***

Al principio de la charla I de *Sueños y existencia*, siguiendo con su intento de exposición sistemática de los fundamentos de su sistema, Fritz introduce el concepto de "organismo", del cual afirma que en sí mismo «Tiene sus mecanismos de autorregulación», pero que «no es independiente de su ambiente» y que «funciona como un todo». Define la salud, precisamente, como «el equilibrio adecuado de la coordinación de todo lo que somos», y ese "todo" que somos (hay que recordar la óptica holística en que se mueve Fritz) incluye también el ambiente: «Tenemos que considerar siempre al segmento del mundo en que vivimos como parte nuestra... hablamos de *Mitwelt*, el mundo en común que tenemos con la otra persona... y en esta área en que se superponen se hace posible la comunicación... El nosotros no existe, consiste en el yo y el tú, un límite siempre cambiante en que dos personas se encuentran.»<sup>26</sup>

Unas páginas más adelante en esta charla, y también en algunos textos sueltos en su autobiografía, desarrolla algo más la relación organismo-ambiente, en términos de *gestalten* emergentes -producto de las necesidades del organismo y al servicio de su satisfacción-, en términos de "contacto" -como cierre de la *gestalt*-, y en términos de "equilibrio" subsiguiente una vez que la *gestalt* se cierra o se concluye:

---

<sup>25</sup> A.H. Maslow, op. cit, pág. 62.

<sup>26</sup> *Ibíd.*, pág. 60.

Cada célula, cada órgano, cada organismo en su totalidad está en contacto con su ambiente, ya sea excretando o suirtiéndose. Cada célula, cada órgano tiene un ambiente intraorganísmico (fluidos, nervios, etc.) en el cual está sumergido. El organismo total tiene al mundo como su ambiente con el cual debe mantener su sutil equilibrio organísmico. Cualquier perturbación del equilibrio organísmico constituye una *gestalt* incompleta, una situación inconclusa que obligará al organismo a ser creativo, a encontrar medios y modos de restaurar el equilibrio.<sup>27</sup>

Un organismo vivo es un organismo que consta de miles y miles de procesos que requieren de intercambio con otros medios fuera de la frontera del organismo... Para un organismo vivo, el territorio del ego debe ser negociado, porque afuera hay algo que se necesita... Yo quiero esta comida... Si no me gusta, la dejo fuera de la frontera... Algo tiene que ocurrir para atravesar esta frontera... me tiene que gustar esta comida..., y esto es lo que llamamos contacto... extendemos nuestra frontera hasta la cosa en cuestión... Este proceso de intercambio se llama metabolismo... Ahora bien, ¿cuáles son las leyes del metabolismo? Son leyes muy estrictas. Imaginemos que paseamos por el desierto y hace mucho calor. Pierdo, digamos, medio litro de líquido. ¿Cómo me doy cuenta de eso? En primer lugar por la "sed", que es el "darse cuenta" del fenómeno. Segundo, súbitamente, en este mundo general indiferenciado, algo emerge como una gestalt, como una figura contra un fondo, un pozo de agua, o una bomba de agua, cualquier cosa con más de medio litro de agua.... Desde el momento en que el medio litro entra en el sistema logramos... un equilibrio. Descansamos cuando la situación se concluye, la gestalt se cierra... Nuestra vida es básicamente nada más que una serie de situaciones inconclusas, *gestalten* incompletas. No hemos terminado una situación cuando surge otra.<sup>28</sup>

La formación figura-fondo más fuerte será la que tomará el control temporalmente sobre todo el organismo. Ésa es la ley básica de la autorregulación organísmica; sin necesidad específica no hay intento, objetivo o meta. Ninguna intención deliberada tendrá influencia si no está respaldada por una *gestalt* energizante... Figura y fondo deben ser fácilmente intercambiables. De lo contrario, lo único que logramos es una serie de situaciones inconclusas, ideas fijas y una estructura de carácter rígido.<sup>29</sup>

La cualidad más importante e interesante de una gestalt es su dinámica, la necesidad imperiosa que una gestalt tiene de cerrarse y completarse. Todos los días experimentamos

<sup>27</sup> Ibíd., pág. 62.

<sup>28</sup> Ibíd., pág. 69.

<sup>29</sup> Ibíd., págs. 63-68.

esta dinámica. Tal vez el mejor nombre que se pueda dar a una *gestalt* incompleta es llamarla sencillamente "situación inconclusa".<sup>30</sup>

La tensión que surge de la necesidad de completar la *gestalt* se llama *frustración*. El completar la *gestalt* se llama *satisfacción*. *Satis* (suficiente), *facere* (hacer): hacer de modo que uno tenga lo suficiente. En otras palabras, ¡llenarse hasta que se está completo! Con la satisfacción el desequilibrio se aniquila, desaparece. El incidente está concluido.<sup>31</sup>

El tema se conecta, pues, de forma natural, con la noción de los *límites del ego*.<sup>32</sup> la *gestalt* que el sujeto se forma de la situación depende -es la misma cosa- de cómo concrete en ella los límites de su identificación/alienación; esto es, de cómo concrete los límites de su ego. Y esto es lo que Fritz desarrolla en esas primeras páginas de la charla I, de un modo que nos resulta familiar a la luz de lo expuesto en *Yo, hambre y agresión*. Entresaco algunos párrafos:

El límite entre organismo y ambiente se vivencia en nosotros más o menos en términos de lo que está dentro de nuestra piel y de lo que está fuera, pero esto es definirlo de una forma muy, muy imprecisa... El límite del ego no es algo fijo. Si se hace fijo y rígido, se convierte en un carácter, en una armadura como la de una tortuga... El límite del ego es de gran, gran importancia. El fenómeno del límite del ego es algo muy peculiar. Básicamente, llamamos límite del ego a la diferenciación entre el "sí mismo" (*self*) y "lo otro" (*otherness*). y en terapia gestáltica escribimos *self* con ese minúscula. Sé que a muchos psicólogos les gusta escribir *Self* con ese mayúscula como si se tratara de una joya de extraordinario valor. Se lanzan tras el descubrimiento del *self* como quien cava en busca de un tesoro. El *self* no significa nada aparte de ser algo definido por "*lo otro*".<sup>33</sup>

Lo nuevo aquí me parece que es la forma de desmarcarse del *Self* mayúsculo de Goodman, para adherirse a la terminología usada en *Yo, hambre y agresión*, pero al hacerlo mantiene, en realidad, la misma ambigüedad de que ésta adolecía. Efectivamente, diferenciar, como hace aquí, entre "sí mismo" (*self*) y "lo otro", y afirmar que «El *self* no significa nada aparte de ser algo definido por *lo otro*», es confundir, como se verá enseguida, los límites del *self* -de "lo propio"-

<sup>30</sup> *Ibíd.*, pág. 58.

<sup>31</sup> En el fondo, este orden escalonado en la aparición de necesidades es de carácter holístico (la naturaleza evoluciona siempre hacia niveles de totalidad más elevados), como señala el propio Maslow (op. cit., pág. 92).

<sup>32</sup> De todas formas, esa condición no es suficiente por sí misma, ya que se requiere también la ausencia de interferencias negativas por parte del ambiente. Esto sí lo recoge Fritz con carácter general.

<sup>33</sup> *EG*, págs. 31-32.

con los límites del ego -ya que también podemos considerar que el ego se define por lo que considera "lo otro"-, y dejar sin contenido, por tanto, a los primeros. Aparte de esto, prosigue, en la misma línea de *Yo, hambre y agresión*:

Ahora bien, los dos fenómenos del límite del ego son la identificación y la alienación... Así, dentro de los límites (*boundaries*) del ego, hay generalmente cohesión, amor, cooperación; fuera de las fronteras (*boundaries*) del ego hay sospecha, extrañamiento y falta de familiaridad... Ya ven ustedes la polaridad de la atracción y el rechazo, del apetito y el disgusto. Siempre se está produciendo una polaridad. En el interior del límite hay una sensación de familiaridad, de verdad; fuera del límite hay extrañeza y mal. Adentro todo es bueno, afuera todo es malo... Así, toda la idea del bien y del mal, de lo verdadero y lo falso, es siempre cuestión de límites, de saber en qué lado estoy.

Identificación y alienación es la forma de distinguir entre "lo mío" y "lo otro". Pero este hecho no significa que lo que considero mío sea lo realmente "propio", y no más bien lo propio de mi "ego". Luego esto quedará más claro. Continúa afirmando que la operación de poner dentro y poner fuera, esto es, de aceptar y rechazar, es algo que también hace el individuo consigo mismo: «llegamos a la *grieta* interior, la fragmentación de la personalidad», por la cual uno "aliena" de sí mismo aquellas partes -pensamientos, sentimientos, acciones- que considera inaceptables. Resuena aquí, aunque Fritz no lo explicita en este contexto, la idea de que el "ambiente" no sólo está fuera, sino que también está internalizado, en forma de "introyectos", lo que está en el origen de esa fragmentación en la personalidad. Por otra parte, lo que se acepta o se rechaza en uno mismo o en otra persona no es siempre necesariamente lo mismo; depende de la *gestalt* del momento, es subjetivo y, además, está muy ligado al fenómeno de la "proyección":

En última instancia sólo nos amamos y nos odiamos a nosotros mismos. El que encontremos esta cosa amada u odiada dentro o fuera de nosotros mismos tiene que ver con alteraciones de nuestros límites... En un momento dado encontramos que se odia a esta persona y en otro momento amamos a la misma persona... Esto tiene mucho que ver con la ley básica que dice: la *gestalt* está de un modo formada que únicamente una figura, un solo objeto, puede aparecer en primer plano a la vez... Yo, personalmente, creo que la objetividad no existe... Ya están llegando al punto donde comienzan a entender lo que ocurre en patología. Si algunos pensamientos, sentimientos, nos son inaceptables, entonces queremos deshacernos de ellos... "Ése no soy yo"... Hay muchas maneras de mantenerse intacto, pero siempre al pre-

cio de deshacernos de muchísimas partes valiosas de nosotros mismos... No nos permitimos - o no se nos permite- ser enteramente nosotros mismos. Así resulta que el límite del ego se comprime más y más. Nuestra habilidad para afrontar el mundo disminuye más y más, se hace más rígida, más de acuerdo a como lo prescribe nuestro carácter, nuestra forma de actuar preconcebida.<sup>34</sup>

Tenemos aquí al ego rígido, sinónimo de "carácter", equivalente al conglomerado de introyectos que le constituyen: es decir, el "ego" de *Yo, hambre y agresión*, que comprime sus límites reales, sus límites "orgánicos", por fidelidad a su propio "autoconcepto", al precio de crear en sí mismo, con sus alienaciones y proyecciones, verdaderos "agujeros" en su personalidad. Pero aquí se acaba la claridad y empieza la ambigüedad...

Efectivamente, cuando Fritz sigue afirmando que «El límite del ego es un fenómeno completamente natural», que «Este límite, esta frontera de identificación/alienación, a la que prefiero llamar frontera del ego, se aplica a todas las situaciones de la vida», ¿qué quiere decir? Desde luego, si nos damos cuenta de que "límite del ego" no es otra cosa que la línea de demarcación resultante de la *gestalt* que un sujeto se forma de una situación en un momento dado, en función de lo que le interesa y lo que no, no cabe duda de que es un fenómeno "completamente natural" que "se aplica a todas las situaciones en la vida", por aquello de que la *gestalt* está en la naturaleza, de que es la única ley constante que rige la interacción de todo organismo con su ambiente, etc. Todo ello está de acuerdo con su ambición de universal aplicación de la ley gestáltica, tal como lo proclama en *Dentro y fuera...*:

Uno de los objetivos de mi filosofía es que sea cohesiva, es decir, que sea aplicable a todos los eventos que ocurren, incluyendo tanto al mundo inorgánico como al orgánico.<sup>35</sup>

Lo que pasa es que me parece que sería más claro hablar de límite o frontera, no del ego, sino del yo -entendido como "símbolo de identificación"-, quien, en su interacción con su ambiente, en cada situación, actúa de hecho identificado con su ego, esto es, con los estrechos moldes que le marcan su carácter, sus introyectos, etc., o bien, en mayor o menor medida, identificado con su "organismo", con sus límites reales u orgánicos los que derivan de la actualización de sus verdaderas potencialidades-, o sea, con su auténtico "sí mismo" (*self*). Yo, pues, como distinto de ego y

<sup>34</sup> Maslow, op. cit., pp.210-211.

<sup>35</sup> Ibíd., pág. 208.

de *self*, pero actuando de hecho o tal vez pudiendo actuar, en cada situación, identificado con los "límites del ego" (*ego-boundaries*), o bien identificado con los "límites de lo propio" (*self-boundaries*).

En esta línea, desde luego no claramente, pero sí por el hecho de atribuir el carácter simbólico al yo (/, en inglés), y por el hecho de atribuirle la "responsabilidad" y la "capacidad" de "ser lo que es en cada momento", parecería estar el texto siguiente, tomado de la charla IV de *Sueños y existencia*:

En su contexto usual, la responsabilidad da la idea de obligación... Pero también se puede deletrear responsabilidad como *responsabilidad* (*response-ability*): capacidad de responder, tener pensamientos, reacciones, emociones, en determinadas situaciones. Esta responsabilidad, la capacidad de *ser* lo que uno es, se expresa mediante la palabra "yo". Muchos concuerdan con Federn, un amigo de Freud, que sostenía que el ego es una sustancia. Yo sostengo que el ego, el yo (/). es meramente un símbolo de identificación... Me identifico con mi estado en este momento, y me identifico con mi estado después.<sup>36</sup>

Estoy convencido de que la que he expuesto en el párrafo anterior es la verdadera lectura de la utilización que hace Fritz de los términos ego y *self*, ya desde *Yo, hambre y agresión* y también ahora, y a partir de ahí cabe entender el papel que en todo su sistema desempeña su concepto del yo y el binomio identificación/alienación, como eje, tanto de comprensión de sus presupuestos teóricos, como de articulación de la actitud y técnicas correspondientes en el ejercicio de la práctica terapéutica. Pero también estoy persuadido de que Fritz no supo, o no pudo, o no necesitó en la práctica, alcanzar esta claridad en toda su vida; su intuición terapéutica suplía y le bastaba, y tal vez por eso da la impresión de que toda esta especulación se queda, para él, en el plano de lo teórico, esto es, divorciada de su hacer como terapeuta. Y, sin embargo, es un hecho que este tema le preocupó y le persiguió, a un nivel que no puedo considerar sólo teórico, hasta el final de sus días. Enseguida quedará esto claro, al repasar los abundantes textos que le dedicó en su *Cubo de basura*, y más adelante, al examinar su obra póstuma, *El enfoque gestáltico*, donde cabe encontrar las claves más importantes de su posición en este punto.

En *Dentro y fuera*... vuelve Fritz sobre el tema de la identificación/alienación, del ego y el *self* los "límites del ego" y los "límites de lo propio", etc., hasta en diez, ocasiones distintas, cosa

---

<sup>36</sup> Ibíd., págs. 252-255.

que, con diferencia, no hace con ningún otro tema, En la primera de esas ocasiones, casi no hace más que repetir afirmaciones que ya aparecían en *Yo, hambre y agresión*:

¿Qué es *yo*?... Hemos visto que la *gestalt* biológica que emerge como organizador transitorio es la que toma el control del organismo entero... Todas las partes del organismo se *identifican* temporalmente con la *gestalt* emergente... El yo es la vivencia de la figura que está en primer plano. Es la suma de todas las necesidades emergentes, la oficina de clasificación para su satisfacción. Es el factor de constancia dentro de la relatividad de las exigencias internas y externas. Es el agente de responsabilidad por cualquier cosa con que se identifica: responsable. capaz de responder a la situación; no "responsable" en el sentido moralista de asumir las obligaciones dictadas por el deber... Reconocemos que el yo no es una cosa estática, sino más bien un símbolo de identificación. Sin embargo, aún estamos sumidos en tinieblas... Más aún, el término "identificación" es descriptivo y dice poco acerca de lo que verdaderamente está ocurriendo. Finalmente, requiere de mayor clarificación: hay que distinguir entre "identificación con", "identificación como"... El opuesto de "identificarse con" es la alienación... El "identificarse como" tiene un opuesto: la confluencia...

*Perro de arriba*: Detente Fritz, ¿qué es lo que estás haciendo?

*Perro de abajo*: ¿Qué me quieres decir?

*Perro de arriba*: Sabes muy bien lo que te quiero decir. Te vas de una cosa a la otra. Empiezas a decir algo como identificación, luego mencionas la confluencia. .. Hombre, por Dios, si sigues así, ¿quién diantres va a poder lograr una visión clara de tu terapia?<sup>37</sup>

Bromas aparte, Fritz es claro cuando dice que «el yo es la vivencia de la figura que está en primer plano.....no es una cosa estática, sino más bien un símbolo de identificación». Este concepto del yo (no el "ego") de la persona, entendido como símbolo de identificación, no es estático - en cuanto a sus límites-, sino que es variable en función de la situación concreta de que se trate; y es *previo* a toda situación. Por ello, es perfectamente distinguible del hecho de que al concretar su identificación, o al formar la *gestalt* correspondiente en una situación concreta, el primer plano de su vivencia venga determinado por los límites rígidos de su ego, o por los límites reales de su organismo (su sí mismo, su *self*). En uno y otro caso, el yo -la persona- es "responsable" de tal con-

<sup>37</sup> «Mi ambición ha sido crear una teoría unificada de campo en psicología», decía Fritz en 1959 (*Esto es Gestalt*, pág. 73). «El enfoque organísmico de Goldstein y la teoría de la autorregulación del organismo de W. Reich se funden y se convierten, dentro del marco de la terapia gestáltica, en el postulado del continuo de conciencia, el proceso autorrenovador de formación continua de *gestalten*, en el que las cosas más importantes desde el punto de vista de la supervivencia del organismo social o individual se convierten en figura (L. Perls, op. cit., págs. 141-142).

creción, no en un sentido moralista, pero sí en el de que en él reside la "capacidad de responder" en la situación, o con otras palabras, es él quien está dotado de un cierto "poder elástico de identificación".

Ahora bien, al caracterizar al yo como «la suma de todas las necesidades emergentes, la oficina de clasificación... el factor de constancia deudo de La relatividad de las exigencias internas y externas..., el agente de responsabilidad por cualquier cosa con que se identifica: *responsable*, capaz de responderá la situación», añade un elemento nuevo, algo que probablemente tenga que ver con lo que Paul Goodman quería tipificar como factor "personalidad" en su concepto del *Self*: algo así como el elemento subjetivo permanente, la capacidad de atribuirse uno a sí mismo las propias experiencias, el hecho de ser alguien dotado de una continuidad, de una "identidad" flu-yente a lo largo del tiempo y las diversas circunstancias, y no meramente equiparable a las efímeras identificaciones en una u otra situación. Es seguramente algo vinculado a la memoria y al aprendizaje: lo que nos permite cambiar, a partir de la asimilación de experiencias, y consiguien-temente crecer. Viene a coincidir con ese "poder elástico de identificación" que Fritz atribuía al ego en *Yo, hambre y agresión*, pero que evidentemente no es al rígido ego al que hay que atribuírsela, sino en todo caso a nuestra condición particular de sujetos humanos que, si por un lado tenemos tendencia a identificar el propio yo con los límites estrechos y fijos del propio ego, por otro tene-mos la capacidad de ir reconociendo, de irnos "dando cuenta" de cuáles son los verdaderos lími-tes de lo que somos como "organismo", esto es, de lo que es nuestro auténtico ser, sí mismo, o *self*, y simultáneamente ir "responsabilizándonos" crecientemente por las propias identificaciones. Como dice Salvador Pániker, la capacidad de "llegar a ser lo que ya somos".<sup>38</sup>

Es fácil comprobar que, a pesar de ofrecernos todos los datos necesarios para llegar a la síntesis que he expuesto, Fritz no llegó nunca claramente a ella. Me limitaré, de momento, a se-guir examinando los restantes fragmentos en que se refiere al tema en su autobiografía:

Volvamos a la discusión de ego y yo. El yo sano no es un conglomerado de introyec-tos, sino que es más bien un símbolo de identificación.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Maslow, op. cit., pág. 53.

<sup>39</sup> E. Fromm, («Ética y psicoanálisis»), FCE, México, 1953; *Psychoanalysis and Religion*, 1950; *The For-gotten Language*, 1951.

Para mí, repito, el que es un símbolo de identificación es el yo, la personificación del sujeto, mientras que el ego (yo insano) y el sí mismo (el yo sano, o *self*) son las alternativas de identificación en la situación concreta.

No quiere esto decir que, como norma, ante cada situación el sujeto "tenga" realmente esas alternativas de identificación, o pueda "elegir" entre ellas. Como dice Fritz:

Yo soy lo que soy, y en este momento no puedo ser diferente de lo que soy.<sup>40</sup> Nadie puede, en un momento dado, ser distinto de lo que es en ese momento.<sup>41</sup>

Ni tampoco se trata de que "debamos" -en sentido moral- actuar de un modo distinto a como actuamos. No se líala de que "debamos" rechazar al propio ego en nombre de las excelencias de nuestro ser verdadero. Eso sería, en lenguaje gestáltico, una manipulación de nosotros mismos y, consiguientemente, de la situación.

Así que el hecho simple es que -y perdónenme la expresión-, frente al mal de la auto-alienación, del autoempobrecimiento, sólo existe el remedio de la reintegración, el recobrar lo que en derecho es lo propio... No intenten hacer de esto un programa perfeccionista... No se torturen con estas exigencias. Basta darse cuenta de que ésta es la base de nuestra existencia y descubrir que así es. Es como debe ser y debe ser como es.<sup>42</sup>

Si uno de ustedes decide que le gusta la sociedad y se identifica con ella convirtiéndose en un ciudadano bien adaptado, se trata sólo de su elección existencial. Si, en cambio, decide permanecer fuera de esa sociedad, no por ello es necesariamente destructivo... El *im-passe* sólo puede resolverse encontrando un camino aceptable para el individuo y la sociedad... Confío en que no esperarán que les proporcione una receta para vivir. Todo lo que puedo decirles es que el modo neurótico de vida es muy antieconómico: constituye un desperdicio tan grande de tiempo, de energía, de la propia existencia...<sup>43</sup>

La fe gestáltica es que si nos damos cuenta, si nos hacemos responsables de nuestra respuesta en cada ahora, ese mismo darnos cuenta nos ayudará a ir subsanando las *gestalten* inconclusas que nos mantienen vinculados a nuestra falsa personalidad, a nuestro ego. De esa

---

<sup>40</sup> K. Horney, *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*, 1937; *El nuevo psicoanálisis*, 1939; *Self-Analysis*, 1942; *Neurosis and Human Growth* («Neurosis y madurez»), 1950.

<sup>41</sup> C.G. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, 1933; *Psychological Reflections*, 1953; *The Undiscovered Self*, 1958.

<sup>42</sup> Ch. Buhler, *Maturation and Motivation*, 1951.

<sup>43</sup> A. Angyal, *Foundations for a Science of Personality*, 1941.

forma es como el propio yo puede ir ganando en autenticidad, y por tanto en bienestar profundo, a la hora de ir enfrentándose a nuevas situaciones concretas, y de eso es de lo que se trata:

Todo lo que puedo hacer es, quizá, ayudar a la gente a reorganizarse, a funcionar mejor, a gozar más de la vida, a sentirse -y esto es muy importante-, a sentirse más real. ¿Qué más quieren? La vida no es toda de color de rosa.<sup>44</sup>

Su contribución consiste en ayudar a la gente a ponerse en contacto con su realidad, interna y externa, a fin de que puedan "darse cuenta" de ella, y fiar todo lo demás a la eficacia de ese darse cuenta. A esa fe de fondo en la autorregulación orgánica se refiere Fritz en algún texto que reproduciré más adelante, al ocuparme del "continuo de conciencia" o "*continuum of awareness*", base de su "procedimiento terapéutico".

Sigue ahora una acumulación de textos tomados de unas pocas páginas de *Dentro y fuera...*,<sup>45</sup> en los que se suceden nuevos intentos de explicación alrededor de la identificación/alienación y los "límites del ego", y en los que desarrolla otros lemas relacionados ya conocidos: el juicio moral lo bueno y lo malo- como origen de tales límites, exigencias contrapuestas del organismo y de la sociedad (o "ambiente"), introyectos, proyección, "actualización de sí mismo" *versus* "actualización del autoconcepto"...

La moralidad no es originariamente un juicio ético, sino más bien un juicio orgánico... No decían [tus padres] "Yo me siento mal", más bien decían "Tú eres malo"... Si eres bueno, nos identificaremos contigo porque tú te identificas con nosotros. Si eres malo, te alienaremos... En breve, se puede decir que la estructura de los límites del ego es regulada por la vivencia del bien y del mal.<sup>46</sup>

Estamos de vuelta donde comenzamos. El problema de la identificación. ¿Nos identificamos con el propio yo o con las exigencias de la otredad. incluyendo las demandas de la autoimagen? Estos introyectos y estas exigencias provenientes del ambiente... Entiendo por sociedad a los padres, a los terapeutas, las esposas, los profesores...; es decir, tanto la sociedad externa como la interna: los introyectos. El conflicto neurótico está en la indecisión de a quién se debe agradar, si a uno mismo o al otro... Desde luego, las mejores soluciones son las que resultan cuando las necesidades propias y las de la sociedad coinciden... La solución del conflicto requiere la comprensión de las funciones de los límites-de-lo-propio (*self-boundary*) y

<sup>44</sup> C. Rogers, *Psychotherapy and Personality*, 1954.

<sup>45</sup> G. Allport, *The Nature of Personality*, 1950; *Becoming*, 1955.

<sup>46</sup> Maslow, op. cit., pág. 55.

de los límites-del-ego (*ego-boundary*). Ambos son límites de contacto. La expresión límite de lo propio o límite del sí mismo es correcta; el término límite del ego se restringe al individuo, pero sus leyes se aplican a todos los límites de contacto. Estos límites son determinados por la dicotomía existente entre la identificación y la alienación. Ojalá que esta investigación nos conduzca al problema más importante y difícil de todos: la proyección.<sup>47</sup>

El párrafo último comienza diciendo «Estamos de vuelta donde comenzamos. El problema de la identificación». En realidad, se refiere al tema de la "actualización de *sí mismo*" frente a la "actualización del *autoconcepto*", que abre las primeras páginas de su autobiografía, y que para mí es el tema central de Fritz y su terapia. Aquí lo formula hablando de identificación con "el propio yo", frente a identificación con las exigencias de "la otredad". Esto último equivale a identificarse con la "autoimagen", que no es otra cosa que la interiorización de las demandas del "otro" - la sociedad, el ambiente- como si fueran propias. El texto que sigue conecta el "límite de lo propio" con la captación de *lo que es*, con lo que el organismo, a través de sus sentidos, percibe como obvio, a diferencia del "límite del ego", que toma como medida de lo real su propio *autoconcepto*, a semejanza del lecho de Procusto:

Límites de contacto, reconocimiento de diferencias, eso sí. Muros, condenación por diferencias, eso no. A pesar de que mi fantasía se escapa, el concepto de los límites emerge con claridad. Estoy satisfecho. El límite de lo propio podría llamarse también la obviedad de los sentidos. El límite de lo propio va tan allá como alcanza el ojo y palpa la superficie de los objetos... Estar en contacto significa estar orientado por la superficie... Todas las *gestalten* relevantes están emergiendo por sí solas, están en la superficie, son tan obvias como el desnudo del emperador. Tus ojos y tus oídos están conscientes de ellas, siempre que tu analizar-pensar de computadora no te haya cegado por completo, siempre que te quedes con las autoexpresiones no verbales, los movimientos, la postura, la voz, etc.

El límite de contacto, en el caso del límite del ego, es un asunto mucho más complicado mientras no se entiende en toda su simplicidad. El límite del ego es como el lecho de Procusto. Procusto fue un hombre de la antigua Grecia... tenía un solo lecho. Por lo tanto, si su huésped era demasiado largo le cortaba los pies; si era demasiado corto lo estiraba hasta que

---

<sup>47</sup> También E. Fromm maneja un concepto similar de "conciencia": «La conciencia juzga nuestro funcionamiento como seres humanos... La conciencia es, así, una re-acción de nosotros ante nosotros. Es la voz de nuestro verdadero yo... para vivir productivamente, para que lleguemos a ser lo que somos potencialmente..., y uno tiene que aprender cómo prestarle atención y comprender sus mensajes a fin de obrar de acuerdo con ella» (*Ética y psicoanálisis*, págs. 173-175. Fromm reconoce las raíces nietzscheanas de este concepto).

ajustaba al largo de la cama. Esto es lo que nos hacemos nosotros mismos, en caso de que nuestro potencial no se ajuste a nuestra autoimagen.<sup>48</sup>

En el texto anterior, Fritz subraya que el darse cuenta de lo "obvio" -de lo que está en la superficie- a través de los sentidos externos e internos es el camino más rápido para ponerse en contacto con lo realmente "propio", esto es, con la *gestalt* adecuada a la situación, en vez de con las *gestalten* distorsionadas producto de la mente, que necesitan recortar la realidad a su medida. Otros ejemplos del interés que Fritz concede a este tema y a sus implicaciones:

Aunque las leyes del límite del ego son aplicables a todo tipo de grupos sociales y multiindividuales, para no complicar las cosas quiero continuar con el límite del ego individual. Al no entender estas leyes, todas las terapias y las relaciones personales seguirán siendo artimañas apoyadas en trucos. El límite del ego es el punto cero entre el bien y el mal, entre la identificación y la alienación, entre lo familiar y lo ajeno, entre la verdad y el error, entre la autoexpresión y la proyección.

Nuevamente estoy volviendo a la palabra "identificación". Algo me pasa con ella... La identificación es familiaridad, anticonfusión. La extrañeza es tenebrosa, no hay cómo orientarse... Me siento un poco como Heidegger, metiéndome dentro del lenguaje hasta el punto en que toca la existencia. "Identificación" alcanza a dos sistemas: el sistema de orientación (sensorial) y el sistema de enfrentamiento (motriz).

El principio de los límites va desde las fronteras de las naciones hasta el comportamiento de los electrones... El límite de contacto también es un límite de separación...

¿Para qué necesitamos todo este asunto de los límites? Y en especial, ¿para qué necesitan todo este asunto del límite de lo propio *versus* el límite del ego! Puede resultar algo que les interese a los filósofos y a la gente semántica, pero definitivamente no es para mí. ¿Por qué no nos das algo más personal, algo más estimulante, proveniente de tu vida sexual, por ejemplo?<sup>49</sup>

Fritz hace aquí una singular llamada de atención sobre la importancia práctica, en la terapia, del tema de los límites del ego: «Al no entender estas leyes, todas las terapias y las relaciones personales seguirán siendo artimañas apoyadas en trucos». Cabe deducir de aquí hasta qué punto el propio Fritz debía tener en cuenta tales leyes acerca del funcionamiento de los "límites

---

<sup>48</sup> Ibid., págs. 44-45.

<sup>49</sup> Ibid., pág. 34.

del ego" en su propia práctica terapéutica, en vez de considerarlas un asunto puramente teórico. Al final, sin embargo, y como salida a la contradicción que le supone esforzarse en explicar algo que no puede dejar de considerar importante y que a la vez no consigue aclarar del todo, acude a su conocido recurso humorístico-retórico, contradictorio también consigo mismo, de despreciar todo lo que le pueda sonar a "especulativo".<sup>50</sup> Lo mismo reaparece en el siguiente texto, en el que une su tema *leitmotiv* -autoactualización frente a actualización del autoconcepto- con el de la espontaneidad y la deliberación, que es otro enfoque de lo mismo: la forma de actuar propia de la identificación con el "sí mismo" frente a la que caracteriza a la identificación con el ego. Aquí, sin embargo, sí reconoce que es algo que le interesa a él:

Estoy muy interesado en los fenómenos de la proyección y del dolor...

Quiero volver al comienzo del libro, a la diferenciación que hay entre la autenticidad de la autoactualización y la distorsión de la autoimagen; entre lo que somos en virtud de nuestro potencial heredado y el deseo de llegar a ser lo que "debemos" ser; entre ser de verdad y las hazañas fabricadas; entre la espontaneidad y el actuar deliberado.

Estos últimos dos párrafos los escribí hace ya diez días. Entonces perdí el interés por seguir... Desde luego que la racionalización era: «¿Y de qué sirve?», olvidando muy convenientemente que estoy escribiendo por mi propia necesidad y no para el resto de la humanidad.<sup>51</sup>

## **El objetivo**

Al acercarse al final de sus memorias, Fritz se esfuerza por dejar atados de forma comprensible los cabos que aún le parece que andan sueltos. E, inevitablemente, el cabo que vuelve a querer atar es el de los "límites" del ego, insistiendo en su significado en orden a lo que a él real y verdaderamente le preocupa y que persigue como objetivo: que las personas encuentren la manera de abandonar su rígido y falso ego, y puedan llegar a ser *de verdad* y a funcionar desde su yo auténtico, desde la integridad de su *self*, de su sí mismo:

---

<sup>50</sup> Ibíd., págs. 257-258.

<sup>51</sup> Por ejemplo, en cuanto a la unión de los aspectos cognoscitivos y morales en la concepción organicista e intuicionista que tiene Fritz del "darse cuenta". Según Claudio Naranjo, conciencia, aquí y ahora y responsabilidad van unidas, y ésta es la esencia de la terapia de Perls. La verdad es que el mérito de Perls y de su terapia gestáltica es que nos llevan a confrontarnos con lo más radical del propio ser más allá de cualquier tipo de disquisiciones teóricas.

A medida que declina mi entusiasmo por escribir, mi perro de arriba me sermonea para que termine este libro, ate los cabos sueltos y busque la manera de hacer que mis ideas sean más fácilmente comprensibles... Lo más importante es siempre la ilusión que se tiene del ego y de sus límites.

Ya está casi completo el relato de las funciones del límite... Todo lo que está dentro del límite es "mío", me pertenece y lo estimo adecuadamente. Todo lo que está fuera del límite es tuyo, no me pertenece, se trate de cosas o actitudes. La envidia y la voracidad podrán hacer que incluyamos en el límite de lo mío algo que está fuera de nuestro límite. También es cierto que uno quiere deshacerse de cosas de uno que se experimentan como feas, tóxicas, malas, débiles, locas, estúpidas, extrañas, o de síntomas molestos. Cosas que, en el caso de estar sano, sin embargo, serían reconocidas como propias.

Éste es el metabolismo que nos conduce a las introyecciones: la falsificación del sí mismo, el afán de aparentar ser más de lo que realmente se es. También hay falsificación del sí mismo en las represiones y en las proyecciones: el afán de aparentar ser menos de lo que uno realmente es...<sup>52</sup>

Ahora, finalmente, empezamos a ver emerger la imagen de la sanidad mental, de la neurosis y de la psicosis...

Al ser sanos, estamos en contacto con el mundo y con lo propio nuestro, es decir con la realidad.

En la psicosis, se está fuera de contacto con la realidad, y estamos en contacto con el maya, el sistema de ilusiones centrado esencialmente en torno al ego...

En la neurosis, hay una lucha continua entre el ego y el sí mismo, es decir, entre la ilusión y la realidad.

El sistema de ilusiones funciona como el cáncer, absorbiendo cada vez más energía y chupando progresivamente toda la fuerza vital del organismo... El procedimiento a seguir en el tratamiento ahora se hace obvio. Hay que drenar el sistema de ilusiones, la zona media, el ego, los complejos, y dejar toda esa energía a disposición de lo propio (self), de modo que el organismo pueda crecer y usar su potencial innato... Por esto la pregunta "¿Qué estás evitando?" está muy en boga en terapia gestáltica y se ha convertido en la actitud básica de nuestro trabajo de sueños. Desde luego que el asunto principal para nosotros, como existencialistas, es el de la integración de lo propio (self), el llegar a ser de verdad y estar enteramente ahí. La integridad del sí mismo es reemplazada y sustituida hoy en día por el maya del ego... Por lo tanto, mientras más falta hay de nuestro propio yo auténtico, más llenamos ese

---

<sup>52</sup> Ibíd., págs. 217-220.

hueco con funciones falsificadas. Mientras menor sea el contacto y el apoyo que el ego recibe de sí mismo (*self*), mayor es la artificialidad y lo acartonado del ego.<sup>53</sup>

Interesa aquí resaltar esta expresión: «Desde luego que el asunto principal para nosotros, como existencialistas, es el de la integración de lo propio (*self*), el llegar a ser de verdad y estar enteramente ahí», sustituir «el *maya* del ego» por «la integridad del sí mismo», «que el organismo pueda crecer y usar su potencial innato». Que Fritz subraye esto en la última página de su libro parece más que significativo. Es la muestra clara de cuál es su preocupación central, el objetivo último que persigue con su terapia.

El objetivo último de Fritz en su terapia es uno y el mismo. Las expresiones que usa en esta época para expresarlo son, sin embargo, variadas: "integración", "reintegración de lo propio", "integridad del sí mismo", "crecimiento", "maduración", "la plenitud de la persona entera", "actualización del potencial innato", "actualización del sí mismo" (del *self*), "llegar a ser de verdad", tener un "centro", "alcanzar el punto de creatividad indiferente", "estar enteramente ahí", "espontaneidad", "autorrealización", "la autenticidad de la autoactualización"... Sirvan de muestra algunos textos, además de los que preceden:

Siempre es una experiencia profundamente conmovedora para el grupo y para mí, el terapeuta, ver cómo personas que hasta entonces han sido meros cadáveres robotizados comienzan a volver a la vida, logran mayor sustancialidad, comienzan la danza del abandono y la autorrealización. La gente de cartón se está transformando en gente de verdad.<sup>54</sup>

Cada individuo, cada planta, cada animal, tiene sólo una meta implícita, un solo objetivo innato: el actualizarse tal como es. Una rosa es una rosa; una rosa no intenta actualizarse como un canguro, ni un elefante como un pájaro. En la naturaleza -con excepción del ser humano-, constitución y salud, potencial y crecimiento son un todo unificado.<sup>55</sup>

Ningún águila quiere ser un elefante, ningún elefante quiere ser un águila... Simplemente son. Son lo que son. ¡Qué absurdo sería si ellos, como los humanos, tuvieran fantasías, insatisfacciones y autodecepciones!... Dejemos esto a los humanos: tratar de ser algo que no se es... La brecha entre el potencial que uno tiene y su actualización, por un lado, y la distor-

<sup>53</sup> E. Fromm, véanse sus obras *Ética y psicoanálisis* (1947) *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea* (1955), *El corazón del hombre* (1964) y *La revolución de la esperanza* (1968).

<sup>54</sup> Maslow, op. cit., pág. 215. Y también, pág. 217: «El papel del medio debería ser permitir o ayudar en la práctica al individuo para que pueda desarrollar sus potencialidades... La cultura, la educación, son el sol, el agua y el alimento, pero la semilla la aporta cada ser humano.

<sup>55</sup> H. Marcuse, *El hombre unidimensional* (1954) y *Eros y civilización* (1955).

sión de esta autenticidad, por el otro, se hace evidente... En vez de la plenitud de la persona entera, tenemos la fragmentación, los conflictos, la desesperación no sentida de la gente de cartón.<sup>56</sup>

Goldstein utilizaba el término "autoactualización" sin que yo lo comprendiera para nada. Veinticinco años después, cuando escuché a Maslow utilizar la misma expresión, aún no la podía captar, pero me parecía una cosa buena, algo así como un expresarse genuinamente uno mismo, sin embargo al mismo tiempo algo que no se puede hacer deliberadamente... Me tomó otros años más el entender la naturaleza de la autoactualización en términos de la famosa frase de Gertrude Stein: «Una rosa es una rosa es una rosa»... La autoactualización es un término bastante sencillo... Los opuestos en este caso son potencia y actualización. ... Auto-actualización significa que el germen de trigo se va a actualizar a sí mismo como una planta de trigo, y jamás como una planta de avena.<sup>57</sup>

Así que el hecho simple es que —y perdónenme la expresión— frente al mal de la autoalienación, del autoempobrecimiento, sólo existe el remedio de la reintegración, el recobrar lo que en derecho es lo propio... Cada vez que reintegran algo, tendrán una plataforma mejor desde donde poder facilitar su desarrollo, su integración.<sup>58</sup>

Sólo podemos estar alerta y gozar de perspectiva si poseemos un centro. Cuando lo perdemos, perdemos el equilibrio... En el zen un aspecto importante de la formación es el adiestramiento para el estado de alerta, que implica poseer realmente un centro, a fin de poder estar siempre alerta ante lo que sucede. La conciencia última sólo se alcanza cuando la computadora ha sido eliminada, cuando la intuición, la conciencia, es tan intensa que uno está verdaderamente en posesión de sus sentidos. La mente vacía de la filosofía oriental merece el mayor respeto. Así que abandonen su mente y recobren sus sentidos.<sup>59</sup>

Detesto usar y reconocer la palabra "normal" para denominar el punto de creatividad indiferente. Se usa con demasiada frecuencia para denominar el promedio y no para el punto de función óptima. Detesto usar y reconocer la palabra "perfecto" para el punto de vista indiferente. Me huele a hazaña y a alabanza. Me encanta usar y reconocer la palabra centro... un blanco que le pega a la flecha todas las veces. Me encantan todos los encuentros imperfectos entre blanco y flecha, que yerran hacia la derecha y la izquierda, arriba y abajo... Amigo, no seas perfeccionista. El perfeccionismo es una maldición y un esfuerzo... Amigo, no temas

<sup>56</sup> Maslow, op. cit., págs. 80-84.

<sup>57</sup> *Ibíd.*, pág. 270.

<sup>58</sup> *VyNG*, pág. 275.

<sup>59</sup> *Ibíd.*, págs. 7-8.

equivocarte. Los errores no son pecado...Toma años el llegar a centrarse; demora más que años el entender lo que es el estar *ahora*.<sup>60</sup>

Sin un centro te desesperas... Sin un centro estamos perdidos, nos tambaleamos sin tomar posiciones... El hombre moderno... no tiene centro, tiene muerte... necesita excitación... el banquero necesita su alcohol; el hippy, marihuana, para incitarlos y olvidar que con un centro sano, hay excitación lo suficientemente fuerte: para estar vivo, y ser creativo, y verdadero, y en contacto, y entero ahí, y plenamente conciente."<sup>61</sup>

Este lograr el centro propio, el estar cimentado en uno mismo, es tal vez el estado más alto a que puede aspirar un ser humano.<sup>62</sup>

En *Yo, hambre y agresión*, Perls hablaba del objetivo final de su terapia en términos de "lograr el sentimiento de nosotros mismos", "facilitar el equilibrio orgánico", "restablecer las funciones óptimas" (del ego), "despertar el organismo a una vida más completa", "diluir el ego petrificado, el carácter", conseguir un "renacimiento emocional"... El lenguaje, como puede observarse, es diferente. Pero no tanto como puede parecer: ya en su artículo de 1949 Perls hablaba de "integración de la personalidad", e incluso en *Yo, hambre y agresión* manejaba en varias ocasiones expresiones como "desarrollo de la personalidad", "personalidad total", "nuestra meta es la integración", etc. Lo nuevo ahora, en la época de Esalen, en cuanto a la formulación, es el énfasis en la "autorrealización", en el desarrollo de las "potencialidades humanas", en el "crecimiento", contagiado todo ello de la naciente psicología humanística, y también la insistencia final en la búsqueda de la "autenticidad", cuyas raíces más antiguas hay que buscarlas más bien en el encuentro juvenil de Fritz con la filosofía existencial.

Por debajo de la aparente diversidad de lenguajes, la intención de Fritz antes y ahora, como he intentado mostrar a lo largo de las páginas que preceden, es la misma: la búsqueda y persecución de la autenticidad en sí mismo y en cualquier persona, el llegar a ser "uno mismo" por encima y más allá de toda la falsedad y la autoimagen del propio ego. No cabe dudar de esta unidad y continuidad de propósito, que tanto en lo terapéutico como en lo personal preside el itinerario de Fritz, desde aquella época en que entre tanteos y caminos laterales definía por primera vez su posición, hasta esta última fase de su vida en que sus objetivos y su implementación a través

---

<sup>60</sup> Jung fue el primer terapeuta occidental que afirmó la importancia de la experiencia trascendental para la salud mental, y escribió: «El hecho es que el acercamiento a lo numinoso es la verdadera terapia y que en la medida en que se alcanzan las experiencias numinosas se ve uno liberado de la maldición de la patología» (citado por R.N. Walsh y F. Vaughan, *Más allá del ego*, Kairós, Barcelona, 1982, pág. 68).

<sup>61</sup> Maslow, op. cit., capítulos 6 y 7, págs. 109-161.

<sup>62</sup> *Ibíd.*, pág. 140.

de sus palabras y sus hechos quedan meridianamente definidos y aclarados. Como muestra simbólica de esa unidad de propósito a lo largo del tiempo de su vida, podemos ver el hecho de que Fritz cierre sus "memorias" con el mismo tema con el que las empieza: autorrealización frente a realización del autoconcepto. Ahora, además, la contraposición ego *versus* sí mismo, y la equiparación del ego con el sistema de ilusiones, la zona media y el autoconcepto, por un lado, y la del sí mismo con la actualización integral del potencial del organismo, por otro, no pueden quedar más claras. Repito la cita:

Desde luego que el asunto principal para nosotros como existencialistas es el de la integración ele lo propio (*self*), el llegar a ser de verdad y estar enteramente ahí. La integridad del sí mismo es reemplazada y sustituida hoy por el *maya* del ego... Por lo tanto, mientras más falta hay de nuestro propio yo auténtico, más llenamos ese hueco con funciones falsificadas. Mientras menor sea el contacto y el apoyo que el ego recibe del sí mismo (*self*), mayor es la artificialidad y lo acartonado del ego.

Fritz cierra su autobiografía con esta pregunta, que es como una invitación a que también todos nosotros nos la planteemos: «¿Cuándo aprenderé a confiar plenamente en mí mismo?»

Por otra parte, en concordancia con ese tema de la "integración" o la "autorrealización" del individuo, que es el objetivo final que persigue en su terapia, no puede dejar dicho de forma más patente, también en esas últimas páginas de sus memorias, cuál es el procedimiento que debemos seguir como objetivo terapéutico intermedio: «drenar el sistema de ilusiones del ego», dejar al descubierto sus estériles esfuerzos en pos de la realización de su autoconcepto, «y poner esa energía al servicio de lo propio» -el sí mismo o *self*-, al servicio de su progresiva "integración", es decir de poder alcanzar el uso de todo su potencial innato. Con otras palabras, poner al propio sí mismo en contacto con el propio ego, para librar a éste de sus ilusiones y su falsedad.

Otras formulaciones, empleadas por Fritz, de esos objetivos que cabe llamar "intermedios" para el objetivo final son las siguientes: «distinguir entre realidad y fantasía», «asumir plena responsabilidad por las propias acciones, sentimientos y pensamientos», «dejar la mente y volver a los sentidos», «estar más en contacto consigo y con el mundo», etc.

Aquí la coincidencia con las formulaciones usadas en *Yo, hambre y agresión* y en el artículo «Teoría y técnica de integración de la personalidad» es mayor, si bien en aquella época insistía con preferencia en la movilización y recuperación de las "funciones del ego". Pero lo mismo entonces que ahora, una y la misma era, es y será, para Fritz, la tarea del terapeuta en pos de

facilitar la "integración total del sí mismo" del paciente, y en el mismo sentido habrá de avanzar éste, con la ayuda de aquél, en el progresivo descubrimiento del "sentimiento de sí mismo" y en asumir la plena responsabilidad de su "realidad" íntegra al margen de sus fantasías:

El objetivo de la terapia, el objetivo del crecimiento, está en olvidar cada vez más la mente y despertar a los sentidos: estar más en contacto, más en contacto con uno mismo y con el mundo, en vez de únicamente en contacto con las fantasías, prejuicios, etc.<sup>63</sup>

Nuestra meta es la integración... Trato de averiguar todo lo posible acerca de los desórdenes de la personalidad del paciente, mediante la observación y la discusión... Estos conflictos sólo tienen una pauta: la pauta identificación/alienación. Es decir, el paciente se identifica con muchas de sus acciones, ideas y emociones, pero dice violentamente "¡No!" a otras. La integración requiere una identificación con todas las funciones vitales.<sup>64</sup>

Al final de su vida, Freud dijo: «Ningún análisis llega a concluirse», y yo digo antes del término de mi vida: «La integración no concluye jamás». Él diría: «Siempre se puede analizar y descubrir material nuevo.» Yo digo: «Siempre hay algo nuevo que puede ser asimilado e integrado. Siempre hay oportunidad para crecer.»<sup>65</sup>

No hay tal cosa como una integración total. La integración nunca se completa: la maduración nunca termina. Es un proceso en transcurso para siempre jamás... Siempre hay algo por ser integrado; siempre hay algo por aprender. Siempre cabe la posibilidad de una maduración más plena, de tomar más responsabilidad sobre uno mismo y sobre la propia vida... Y esto es lo que espero poder hacer en este seminario: darles a entender cuánto se gana al tomar responsabilidades de cada emoción, cada movimiento que hacen, cada pensamiento, y deshacerse de la responsabilidad por cualquier otra persona. El mundo no está ahí para llenar tus expectativas, ni tampoco debes tú llenar las expectativas del mundo. «Entramos en contacto unos con otros siendo honestamente lo que somos, no *haciendo* contacto de forma intencionada.»<sup>66</sup>

La plena identificación con uno mismo puede lograrse si uno está dispuesto a asumir plena responsabilidad -capacidad para responder- de sí mismo, de sus acciones, sentimientos, pensamientos, y si deja de mezclar responsabilidad con obligación. He aquí otra confusión semántica en psicología. La mayoría de la gente cree que responsabilidad significa "obligarse a algo", pero no es así. Cada cual es responsable de sí mismo únicamente; eso es lo que trato

<sup>63</sup> . *Ibíd.*, pág. 157.

<sup>64</sup> R. Walsh y F. Vaughan, *Más allá del ego. Textos de psicología transpersonal*, Kairós, Barcelona, 1982 (título original: *BeyondEgo*, 1980), págs. 14-15.

<sup>65</sup> . *Ibíd.*, pág. 20.

<sup>66</sup> Véase nota 11 del capítulo 2 y nota 43 del capítulo 7 de este libro

de decirle al paciente de entrada. Si quiere suicidarse, si quiere volverse loco, es cosa suya. Las madres judías conocen maravillosos procedimientos para manipular a la gente; son expertas en hacerle sentir a uno culpable...; pero yo no estoy en este mundo para adecuarme a las expectativas de los demás, ni creo que el mundo deba adaptarse a las mías.<sup>67</sup>

Importa aquí, porque viene rodado en las dos últimas citas -«... no estoy en este mundo para adecuarme a las expectativas de los demás»- y porque tiene que ver con el "objetivo" de la terapia de Fritz, comentar el contexto en que él mismo inserta su célebre "oración gestáltica". Es precisamente al final de la introducción que escribió en 1969 para las transcripciones de charlas y talleres celebrados en Esalen, que fueron compilados y publicados por John O. Stevens ese mismo año a través de su propia editorial con el título *Gestalt Therapy Verbatim* (en español, *Sueños y existencia*). Es un contexto en el que Fritz muestra su preocupación por lo que estaba ocurriendo en el mundo de las terapias y en la transformación cultural del momento:

Estamos viviendo la fase de los "incitadores" (*turner-onners*). Incitar curas instantáneas, goce instantáneo, avivamiento sensorial instantáneo. La fase de los charlatanes y de los embaucadores que creen que si uno experimenta un avance importante está curado; y ello sin tener en cuenta las necesidades del crecimiento, sin tener en cuenta el potencial real, el genio dentro de cada uno de nosotros.. Estoy *muy* preocupado con lo que está ocurriendo en este instante. En la actualidad el problema no se refiere tanto a estos "incitadores", sino a toda la cultura americana. Hemos girado ciento ochenta grados, desde el puritanismo y el moralismo hacia el hedonismo... En terapia gestáltica estamos trabajando para otra cosa. Estamos aquí para impulsar el proceso de crecimiento y desarrollar las potencialidades humanas. No hablamos de felicidad instantánea, de avivamiento sensorial instantáneo, de curas instantáneas. El proceso de crecimiento es un proceso que toma tiempo... En terapia no tenemos únicamente que acabar con nuestras "actuaciones". También tenemos que llenar los vacíos y agujeros en la personalidad, y hacer de nuevo a la persona entera y completa. En terapia gestáltica tenemos un camino mejor, pero tampoco es un atajo mágico.

Como ustedes saben, hay una rebelión en Estados Unidos. Hemos descubierto que producir cosas y vivir en función de las cosas y el intercambio de cosas no es el sentido final de la vida. Hemos descubierto que el sentido de la vida es que debe ser vivida... Pero también debemos darnos cuenta de que hasta aquí tenemos solamente una rebelión. Aún no tenemos una revolución. Falta aún mucha sustancia...

---

<sup>67</sup> VyNG, págs. 199 y 273.

Para lograr esto hay únicamente una manera: el llegar a ser verdadero. aprender a tomar una posición, definirse, desarrollar el centro de uno mismo, entendiendo la base del existencialismo: una rosa es una rosa. Yo soy lo que soy y en este momento no puedo ser diferente de lo que soy. De esto trata este libro. Les doy la oración de la Gestalt, tal vez como una orientación. La oración de la terapia gestáltica es:

*Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.*

*No estoy en este mundo para llenar tus expectativas.*

*Y tú no estás en este mundo para llenar las mías. Tú eres tú y yo soy yo.*

*Y si por casualidad nos encontramos es hermoso.*

*Si no, no puede remediarse.<sup>68</sup>*

Leído a la luz de su verdadero contexto, ¿qué acusación cabe hacerle a Fritz y a la Gestalt, o a la terapia Gestalt, de "hedonismo egoísta", de "egotismo", o de otros calificativos moralizantes negativos de la misma índole? Lo que significa esta oración es más bien una llamada de atención a favor de la seriedad del compromiso consigo mismo, en un tiempo de superficialidad y autoindulgencia como el que describe. Ya antes, de pasada, he defendido a Fritz y a la terapia Gestalt de este tipo de acusaciones, y aún tendré una ocasión más clara de mostrar la falta de base de éstas y otras críticas a la hora de revisar su obra más elaborada, *El enfoque gestáltico*, publicada unos años después de la muerte de Fritz.

Y ahora, para cerrar este apartado sobre los objetivos, cabe decir que Fritz sugiere también como objetivo intermedio, o mejor como foco iluminador más cercano, orientativo para el terapeuta, interesarse por lo que el paciente está *evitando*: «Por esto la pregunta: "¿Qué estás evitando?" está muy en boga en terapia gestáltica y se ha convertido en la actitud básica de nuestro trabajo de sueños.»<sup>69</sup>

Esto nos conduce precisamente a la caracterización que en esa época hace Fritz de la neurosis, como compendio de los mil subterfugios a los que acude el paciente para "evitar su darse cuenta".

---

<sup>68</sup> D y F, pág. 98. Véase capítulo 5 de este libro.

<sup>69</sup> Esto es Gestalt, págs. 73-78.