

PERDIDO EN LA SITUACIÓN

A Jean Marie Robine cuyo “contacto y relación no han sido siempre fáciles, pero que no por ello me han impedido sentir una gran estima y un gran afecto por él”¹

A Carmen Vázquez que introduce confusión creativa en mis certezas

Charlotte: estoy perdida, ¿eso tiene arreglo?

Bob: no...si... ya se arreglará

*De la película Lost in translation
Sofia Coppola*

Introducción

“El campo podría llegar a ser una abstracción cósmica”

M.Vincent Miller

Este artículo tendría que haberse llamado “perdido en la traducción”. Perdido en la traducción de la práctica clínica a la teoría de la Terapia *Gestalt*, perdido en la traducción de ser terapeuta a la de escritor, estar perdido en la traducción de un lenguaje individualista, que todos compartimos culturalmente a un lenguaje de campo, estar perdido en la traducción de un lenguaje “en el campo” a uno “de campo” y del concepto campo al de situación.

Este artículo está escrito desde mi necesidad por “ver” con más claridad la aplicación en la práctica del enfoque “de campo” que recoge la Teoría del *Self* enunciada en el libro fundador de la Terapia *Gestalt*.

Jean Marie Robine² ha encontrado una posibilidad de concretar este concepto tan complejo que me permitiría acercar más la teoría a mi práctica clínica: es el concepto de “situación” psicoterapéutica. En el presente artículo la “situación” psicoterapéutica sería una forma especial del “campo” compuesta por dos personas, que es la forma más habitual y también más sencilla de entender el proceso del *self* en el campo.

Con el fin de distinguir el planteamiento individualista del planteamiento de campo Robine realiza una distinción entre psicoterapia-a-uno y psicoterapia-a-dos, que recojo en el presente escrito y que en mi opinión ayuda a “ver” este suceder del *self*.

¹ Esta es una dedicatoria que Jean Marie Robine me hizo para su libro “contacto y relación en psicoterapia” en el año 2000 y donde yo he cambiado el sujeto para dedicarle a él este artículo.

² Robine, JM. “*Manifestarse gracias al otro*”. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP-11

Animado por algunas intervenciones psicoterapéuticas que me parecían bastante representativas del paradigma de campo, desde esta perspectiva Robiniana de situación psicoterapéutica, empecé a trabajar el presente artículo con la idea de poder poner por escrito la relación entre su teoría con mi práctica diaria y lo que había sentido al poder darme cuenta de ello.

Ahora percibo que la tarea es demasiado grande. Estoy perdido. Perdido en la situación. Perdido en esta experiencia que se está constituyendo y que me constituye mientras tecleo el ordenador. El deseo de poner por escrito lo que creo haber entendido y practicado, la Xª Conferencia acechando, la invitación de Carmen, mi egotismo, mi necesidad de mostrar lo que sé o que se vea lo que desconozco, el miedo a que no surja nada, mi nuevo escritorio, mi nuevo despacho con sus estanterías, el último libro de Jean Marie Robine, mis experiencias con mis pacientes, mis digestiones teóricas, mis carencias, mi angustia, mi sensación de obligación, es verano, estoy de vacaciones, hace calor. Todo esto es lo que soy consciente que es “lo dado” en esta situación.

Para lograr mi objetivo pondré el acento en la importancia que tiene para la práctica terapéutica la función *ello* del *self* y un buen trabajo de pre-contacto (sin restarle un ápice de importancia al resto de funciones y etapas del proceso de contacto).

Así que resuelto a plasmar en un artículo mi práctica psicoterapéutica he tomado los expedientes donde creía poder encontrar ejemplos de ella y he podido comprobar con estupor que no resulta sencillo encontrar en ellos alguna referencia fehaciente a estas secuencias en las que he logrado realizar una verdadera terapia-a-dos.

Cada vez tomo menos notas durante la sesión porque esto interrumpe el proceso con el paciente y esto es una auténtica catástrofe si lo que queremos es hacer avanzar nuestro planteamiento teórico. Vagas referencias. Conclusiones sobre lo que pasó. Alguna interacción más o menos literal. Tomar notas, lo más ajustadas posibles a lo que ocurrió, me parece que es la única manera de poder ser conscientes del movimiento del *self*, para poder reproducirlo en artículos con interés en profundizar en la teoría o meramente divulgativos o incluso para una buena supervisión.

Introducirme en la experiencia del otro

Nuestros pacientes tienen una visión egotista de sus problemas psicológicos y suelen venir a terapia con el fin de que les solucionemos un problema, les demos consejos, les animemos, les fortalezcamos... en el mejor de los casos con el interés gestáltico de que con nuestra ayuda encuentren soluciones, respuestas, sentido. Este último enfoque parecería gestáltico pero no estaría dentro de esto que venimos a llamar terapia-a-dos. Porque para ello se requiere que el terapeuta también pueda haber tenido que ver en esto que nuestros pacientes piensan, sienten, creen, intuyen etc. De ahí la importancia, que desde el principio tiene introducirnos en la experiencia del otro con la finalidad de construir una experiencia compartida. No resulta tarea fácil. Presos de la confluencia de los primeros momentos de la terapia, el paciente confundido por nuestras preguntas no entiende, no sabe a lo que nos referimos, ignora nuestro planteamiento. Pero es necesario hacerlo, poco a poco quizás, con sutileza, con alguna explicación inicial, pero es imprescindible que el paciente entienda que nosotros no somos ajenos a él igual que él no nos es ajeno a nosotros.

Un ejemplo de este proceso de introducirnos en la experiencia de nuestros pacientes son los inicios terapéuticos. Algo, de alguna manera, está determinando que contactemos y que comencemos (o no) a trabajar conjuntamente. Así que siempre que la situación psicoterapéutica me lo permite, me gusta que podamos explorarlo.

Cuando M llegó a mi centro por primera vez llevaba dos años (desde que inició una formación de arteterapia y le dijeron que uno de los requisitos académicos era hacer terapia individual) buscando terapeuta. Después de este tiempo y de buscar y preguntar mucho había elegido nuestro centro. No recuerdo como me dijo que llegó a mí. ¿Qué hubo en nuestro primer contacto telefónico?, ¿Le llamó la atención algo del espacio físico?, ¿fue nuestra publicidad?, ¿fue lo que dije o dijo?, ¿se fijó en mi aspecto físico, en mi forma de vestir, de comportarme, de interactuar, de recoger sus preocupaciones?, ¿fue algo de mi forma de expresarme con palabras o gestualmente para que decidiera quedarse conmigo?, ¿detectó tranquilidad, curiosidad, seducción?, ¿transmití algún olor, alguna “vibración” que sintonizó con ella?. ¿Qué hubo de un lado y de otro? ¿Qué forma de contacto determinó nuestro encuentro?

Como resultado de su proceso de formación, M manifiesta verbalmente haberse trabajado determinados temas que van surgiendo en nuestra terapia. Uno de estos temas es la despedida de una persona muy querida para ella, pero también muy perjudicial. Sin embargo acercarnos a esta experiencia hace que sus lágrimas vuelvan a brotar. Según sus palabras no consigue olvidarlo. Trabajamos si “realmente” este es su deseo, el de experimentar la separación de esta persona y ella dice que sí. Así pues le propongo un experimento que se convierte en algo absolutamente angustiante y en el que llora y llora sin poder realizarlo.

***Pedro:** acabas de proponerme que quieres despedirte de alguien muy querido para ti. Has llorado y llorado con intensidad. He sentido una profunda tristeza. Me ha parecido que esto era muy doloroso para ti. ¿Me has propuesto algo que sabes que te hace sufrir?*

***Maria:** Justamente no he podido hacer tu propuesta porque era excesivamente dolorosa para mí. Esta despedida me la he trabajado mucho (experiencia individualista “a uno”), pero no consigo olvidarme. Sólo pensar en separarme me provoca mucha angustia y esto que reconozco que aquella relación fue muy perjudicial y es que para mí si alguien me hace sufrir es que me quiere y me cuesta mucho separarme de quienes me quieren.*

Aprovecho este momento para introducirme en su campo de experiencia

P: ¿Eso significa, de alguna manera, que quieres que yo te quiera?

M: Ehhh!...exclama sorprendida (silencio) si, creo que quiero que tú me quieras

P: y ¿cómo quieres que yo te quiera?

M: (silencio) nunca me lo había planteado. Sé cómo quiero que me quieran mis parejas, mis compañeros, pero no me había planteado cómo quiero que me quiera mi terapeuta. Cuando pienso en mis parejas me doy cuenta de que atraigo a locos y desequilibrados a los que trato de ayudar y que me hacen sufrir. Me dan mucha angustia las relaciones en la que son muy cariñosos conmigo, me repelen, no los quiero. No quiero a quien me muestra su querer de esta manera.

P: así que mi manera de quererte no tiene que incluir mucho cariño, ¿quizás una cierta distancia, frialdad...?

M: quizás, me siento más tranquila

P: ¿me has elegido a mí como terapeuta por alguna de estas características?
M: quizás por tu seriedad y la barba, también me gustan los hombres con barba
P: ¿quizás parezco un poco desequilibrado y necesitado de ayuda, de alguna manera?
M: Bueno estas personas también tienen su parte buena, son muy creativos, muy inteligentes...

Nos reímos los dos.

“La situación” en el libro *Terapia Gestalt: Crecimiento y excitación de la personalidad humana*

**El ser humano es un ser situacional
Jean Marie Robine**

Tomo prestada la “investigación” realizada por Jean Marie Robine sobre el término “situación” en el libro *Terapia Gestalt: Crecimiento y excitación de la personalidad humana, de Perls, Hefferline y Goodman* (a partir de ahora PHG) cuya conclusión es que en él se habla más de “situación” que de “campo”, y de donde él deduce que nuestros fundadores tenían en mente una forma concreta de “campo” de experiencia que era “la situación “ psicoterapéutica a la que decidieron dar una cierta relevancia en el planteamiento de la teoría de la *Terapia Gestalt*.

Es, desde mi punto de vista, un gran acierto que Robine haya tomado este punto de vista, ya que esto convierte las sesiones de psicoterapia en un marco idóneo donde poder observar, investigar, analizar, desentrañar, descubrir... la secuencia³ (para Robine mejor que “proceso”) de contacto.

Algunas frases del PHG, nos darán idea de la importancia que “la situación” tiene en la *Terapia Gestalt* desde una perspectiva de campo: “*Aquí como en cualquier situación, la única solución a un problema humano es el descubrimiento experiencias*”⁴, “*En psicoterapia buscamos la presión de las situaciones inacabadas en el momento presente...*”⁵, “*la psicoterapia propuesta enfatiza los siguiente: concentrarse en la estructura de la situación real.*”⁶, “*el resultado (...) es que cada vez estamos mas fuera de contacto de nuestras situaciones presentes*”, “*es necesario considerar nuestra situación actual (...) como un campo de posibilidades (...)*”⁷, “*la frontera-contacto, es (...), el órgano específico de la consciencia inmediata de la situación nueva del campo(...)*”⁸, “*en la situación de urgencia crónica de baja intensidad que acabamos de describir (...)*”⁹, “*si el terapeuta considera la situación terapéutica (...) como formando parte de una situación inacabada del paciente (...)*”¹⁰

³ Soy consciente de que en ocasiones no existe diferencia entre secuencia de contacto y proceso de contacto. Así una secuencia puede incluir todas las fases del proceso-de-contacto. Sin embargo proceso nos remite a un periodo temporal más amplio y a veces difícil de definir: proceso de crecimiento, proceso de maduración... De modo que la secuencia sería una porción de este proceso, durante un instante determinado y concreto que nos permite observar el del self. Igual que una película puede ser considerada en sí misma un proceso, mientras que si observamos una determinada secuencia de la misma podemos examinar qué era lo que estaba ocurriendo en ese momento y tiempo.

⁴ PERLS F.S, HEFFERLINE R. & GOODMAN P. *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP-4, Pág. 13

⁵ *Ibíd.* Pág. 15

⁶ *Ibíd.* Pág. 17

⁷ *Ibíd.* Pág. 35

⁸ *Ibíd.* Pág. 44

⁹ *Ibíd.* Pág. 50

¹⁰ *Ibíd.* Pág. 66

Los cantos de sirena de la función personalidad

“llegarás primero a las sirenas, que encantan a cuantos hombres van a su encuentro (...) que le hechizan con su sonoro canto, sentadas en la pradera teniendo a su alrededor enorme montón de huesos de hombres putrefactos cuya piel se va consumiendo. Pasa de largo...”

Homero. La odisea

Los psicoterapeutas que estamos familiarizados con la teoría del *self*, sabemos que hay tres estructuras parciales principales que lo definen. Aunque son llamadas estructuras, como bien ha hecho notar Carmen Vázquez, en su diferencia entre estructura y patrón en el PHG, no son ni estáticas, ni rígidas ni fijas. En su formulación original serían funciones, aspectos, modos de mostrarse del *self*. Son interdependientes y no existen por separado. Cada una de ellas no obstante, va a dar sentido a una parte de este “órgano” que estructura la experiencia en las situaciones psicoterapéuticas son: la función *yo*, función *ello* y la función *personalidad*.

La función yo del self “es la capacidad de orientar el contacto con el mundo y de construir allí la experiencia”¹¹. Constituye el aspecto del *self* en el cual se centra el objetivo terapéutico: el restablecer la espontaneidad de la orientación y la capacidad de elegir donde construir las experiencias que favorezcan el crecimiento de manera espontánea, abierta, libre, dinámica, creativa.

Sería interesante que no perdiéramos de vista este objetivo terapéutico ya que con demasiada frecuencia los terapeutas gestálticos están más interesados en que los pacientes SE conozcan y SE expliquen las experiencias como medio para aumentar la consciencia del proceso de formación de formas de la experiencia en las distintas situaciones.

Las otras dos modalidades del *self* son relevantes para el presente artículo por razones distintas y opuestas.

La función personalidad “es el sistema de actitudes asumido en las relaciones interpersonales, es la asunción de lo que uno es y lo que sirve de base a partir de la cual se podría explicar el propio comportamiento si se nos pidiera una explicación así”¹².

La pertinencia de esta función en el presente artículo es porque el trabajo con la función *personalidad* nos aleja del aquí y ahora, de la psicoterapia-a-dos, de la situación, del trabajo de campo. Eso no significa ni mucho menos que la rechacemos como elemento esencial en un trabajo psicoterapéutico. A veces incluso es la única modalidad del *self* que está disponible durante mucho tiempo.

La función *personalidad* está “llena” de introyectos, de representaciones estáticas de uno mismo, de las asimilaciones de la experiencia, de las proyecciones que tenemos, de

¹¹ Robine, JM. “*Manifestarse gracias al otro*”. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP-11, pag50

¹² PERLS F.S, HEFFERLINE R. & GOODMAN P. *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP-4, Pág. 200

las expectativas, los recuerdos etc. Todos estos aspectos suelen estar bastante fijados y ser muy poco permeables al surgimiento de la novedad. Ofrece una sensación de permanencia en el cambio constante, que da seguridad.

En general los terapeutas gestálticos solemos estar muy interesados en encontrar-construir un sentido para las experiencias en curso. Este interés en ocasiones nos hace recurrir a lo más habitual: la función *personalidad*. ¿Cómo esto que me cuentas que te ocurre aquí está relacionado con tu vida? o ¿te suena esto en relación a tu vida? o ¿podrías decirme cómo esto que está pasando aquí y ahora conmigo es algo conocido para ti?, son ejemplos de como el terapeuta gestáltico encara el trabajo con la función *personalidad*. Así pues el trabajo con esta modalidad del *self* tiene más que ver con el allí y entonces, que con el aquí -ahora y después.

El trabajo con la función *personalidad* confiere al terapeuta un enorme poder de experto (psicoterapia-a-uno) que es uno de los riesgos que nombra Jean Marie Robine para realizar una buena psicoterapia de campo o situacional.

Y esto es debido a que las formas neuróticas que los seres humanos mostramos son bastante limitadas y donde realmente encontramos una infinita variabilidad interpersonal es en la creatividad de las soluciones (ajustes creativos), en las formas novedosas que somos capaces de crear. Por tanto un terapeuta con unos ciertos años de experiencia en psicoterapia “verá” en la duda de su paciente que este/esta ha estado sometido a un intensa tensión para tomar partido entre sus dos progenitores, que en un paciente retrolector ha habido un entorno familiar con exceso de normas, autoridad, rigidez y donde los secretos suelen ser frecuentes, que una familia aglutinada tiende a poner difícil la individuación por falta de límites y es un potencial productor de ansiedad, que una persona proveniente de una familia con rasgos egóticos acaba encontrando una persona procedente de una familia con rasgos confluentes, que ser el hijo/hija mayor tiene una serie de implicaciones relacionales etc. Todo esto puede ayudar a explicar (catarsis) pero no a comprender (novedad y cambio).

Este conocimiento de experto hace que podamos caer en el error de querer generalizar a todos nuestros pacientes las experiencias neuróticas: todos los hijos únicos se relacionan igual, todos los retrolectores tienen las mismas dificultades de contacto etc. Que hagamos terapias parecidas y que por lo tanto no demos espacio a la novedad.

La función *personalidad* también es propensa a que las teorías de cada psicoterapeuta sean las que rijan lo que haya que encontrar y cómo explicar lo que se encuentra.

Trabajar únicamente con la función *personalidad* es muy sencillo y atractivo. Sin embargo trabajar en “el aquí y ahora” es trabajar con el proceso y no con la persona, es reforzar al *self* y no al individuo, trabajar con la secuencia de contacto y no con la relación. Esto es más novedoso, arriesgado, sometido a más confusión, más “peligroso” y menos espectacular.

Por otro lado el trabajo único con la función *personalidad* del *self* nos remite a una terapia causal: si esto ahora es porque aquello entonces; y es tan habitual considerar que el pasado condiciona nuestro presente... Llevamos tantos años tratando el problema como derivado de una serie de circunstancias causales, tratando de interpretar, de encontrar la causa, de analizar la historia familiar...que está instalado en nuestro ADN

social. Y necesitamos cambiar la perspectiva si queremos realizar una buena Terapia *Gestalt* desde una perspectiva de campo y cambiar el punto de vista para pensar que sea el futuro el que nos ayude a comprender el presente. La función personalidad es tan atractiva. Y tan inconveniente. Y tan útil en ocasiones. Y tan perjudicial en otras.

El excitante y desconocido “ello de la situación” propuesto por Goodman

Necesitamos perdernos en “el ello de la situación”

La tercera estructura parcial del *self* y la más relevante para hablar de la situación psicoterapéutica es el *ello* y más en concreto el “ello de la situación”. “La función *ello* nos habla de la movilización de una dirección de deseo y de sentido”¹³ y el *ello* de la situación es descrito por Paul Goodman en el PHG de la siguiente manera:

“El proceso de contacto es una totalidad única pero se puede distinguir por comodidad a siguiente secuencia de figuras y fondos:

*1. Precontacto: el cuerpo es el fondo; el apetito o el estímulo ambiental es la figura. Es lo que es consciente (aware) como “dado” o el Ello de la situación, lo que va disolverse en posibilidades”*¹⁴

Es un aspecto muy poco conocido. Frente a la radicación del *ello* psicoanalítico en el inconsciente individual, como algo intrapsíquico, la gran aportación de Goodman fue la consideración de un “*ello* situacional”. El *ello* no pertenece ni a paciente ni a terapeuta sino que lo configura como perteneciente a la situación. Es “lo dado” (previo a la distinción de sujeto y objeto).

Es difícil poder “ver” el *ello* de la situación, así que nuestros autores fundadores han propuesto que este *ello* se refleja, podemos observarlo, en el cuerpo. El cuerpo sería el indicador del *ello* de la situación: el cuerpo tenso podría indicar que en la situación predomina la sensación de peligro; unas manos que se retuercen, pueden indicar deseo de agredir; una respiración paralizada, intento de controlar las emociones en un entorno con poco apoyo; hablar a gritos un intento de intimidación o dificultad para la intimidad; un hablar pausado monótono, repetitivo, puede indicar una situación donde el aburrimiento, la apatía, el desinterés predomine; girar la mirada un intento de aniquilación del objeto perturbador... y así todas las múltiples posibilidades que seamos creativamente capaces de hipotetizar.

Retomo algunos aspectos enunciados al inicio de este artículo. Cuál es el “*ello* de esta situación” en la que me encuentro mientras estoy escribiendo este artículo. Miedo de que no surja nada creativo. Miedo a la repetición. Desinterés por no aportar nada novedoso. Satisfacción a medida que una forma va surgiendo de la interacción entre la teoría, la práctica y la plasmación de esto por escrito, el calor me afecta. ¿Cuáles son los constituyentes de esta experiencia?, ¿tomará-le daré sentido?, ¿cómo tomará-le daré forma?, ¿hacia donde voy-me lleva?.

¹³ Robine, JM. “*Manifestarse gracias al otro*”. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP-11, pag50

¹⁴ PERLS F.S, HEFFERLINE R. & GOODMAN P. Terapia *Gestalt*: excitación y crecimiento de la personalidad humana. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP-4, Pág. 227

La Terapia *Gestalt* no es simplemente dos personas desconocidas que establecen una relación. La psicoterapia-a-dos nos habla de los sentimientos de las emociones que estas dos personas sienten a propósito del otro en una situación concreta. Una situación sujeta a un mundo de posibilidades de sentido. No es tan relevante la historia (no es para nada irrelevante) que se nos cuenta sino todo lo que nos es sugerido, lo que da miedo expresar con palabras, lo deseado pero no llevado a cabo, lo que entristece por dentro y cuesta expresar al exterior. Aparentemente por fuera pasa poco o casi nada, pero la transformación es inevitable.

Estar frente a nuestro paciente y sentir, resonar lo que él o ella nos inspiran, lo que sentimos a propósito de él o ella: la soledad, la tristeza, el vacío existencial y la capacidad mutua de ir desgranándolos con sutileza, con sensibilidad, como sin quererlo. Como ocurre en la contemplación de un Hopper. Interacciones sin sobresaltos. Todo a la vista. Una mujer de mediana edad encima de una cama mira a través de la ventana por donde entra una luz clara. Una pareja dentro de un bar donde hay un camarero cogiendo algo y otro cliente que da la espalda al observador. Podría ser media mañana o media tarde. Nadie por la calle. Sensaciones, emociones, sentimientos etc. que impactan en el espectador. Cada cual las suyas. Dejarse llevar por estas resonancias. Perderse en ellas. El *ello* nos habla de perdernos en la situación: dejar de saber, de buscar sentido, dejar el control para dar espacio a la sorpresa, la curiosidad guiando el proceso.

La situación psicoterapéutica tal y como nos propone la Terapia *Gestalt* también es una situación para perderse en ella.

Sabremos del “*ello* de la situación” cuando sintamos que estamos perdidos: perdidos en el “*ello* de la situación”.

Esperanza (nombre ficticio) acude con 5 minutos de adelanto. Suele ser frecuente en ella. Este es el único espacio, según ella, donde puede “ser ella”. Viene llorando. Coge “su cojín” y lo pone delante de ella ocupándole desde la garganta hasta las rodillas (desde una posición de sentada). Silencio y llanto. Mira al techo y solloza. Sus pies cruzados. Mueve sus pies en un balanceo rítmico. Sigue mirando al techo y suspirando. Mueve la cabeza de un lado para otro constantemente (diciendo quizás no a algo o alguien). Parece que va a hablar pero las palabras no salen de su boca. Se remueve en el asiento. Pone un gran cojín sobre su regazo y lo abraza con fuerza

E: he dejado... empieza a decir y se para y deja de mirarme para mirar al techo.

Nuevamente mueve la cabeza de un lado para otro y nuevamente parece que va a hablar, ahora sí que habla:

E: He dejado que X entrara nuevamente en mi vida. Concedo siempre los deseos a los demás. No sé por qué lo hago. Siempre es conceder, conceder, conceder... (dice volviéndome a mirar) No sé por qué lo hago (vuelve a repetir). No sé por qué no hago el decir adiós de una vez (llora con más intensidad y mueve la cabeza de un lado para otro). Tengo la sensación de haber ido para atrás (dice reanudando su discurso), pero por otro lado que hablen de planificar tu muerte... El otro día no quise hablar de ello contigo. Sigo sin poder contestar la pregunta ¿qué es lo que yo quiero?. Soy como un comodín (llora y mueve la cabeza).

P: (sus palabras me impactan profundamente) Tus lágrimas me conmueven, háblame un poco más de ellas, ,le digo yo

E: sentirse tonta, que vas sin rumbo (vuelve constantemente a la tercera persona), dice mientras mira al techo y un poco más calmada. Me mira durante unos segundos y aparta la mirada.

P: me siento abandonado por ella y le digo: estoy aquí contigo

E: sí, pero sé que tengo que hacerlo y no sé por qué no lo hago

P: ¿qué?

E: cambiar

P: ¿qué en concreto?

E: tengo que averiguar qué es lo que quiero. Tengo que aprender a decir adiós. Tengo que aprender a conocer a las personas (llora). Tengo que aprender a no esperar nada de nadie.

Vuelve a mirar al techo. Aleja nuevamente su mirada de mí. Estoy desconcertado y excitado. Siento que esto de alguna manera nos concierne a ambos.

Le digo si esta vez quiere aceptar un experimento que le voy a proponer. No contesta de manera clara, mueve los hombros hacia arriba. Decido intentarlo:

P: me gustaría que pensaras que de alguna manera estas cuatro cosas que dices que tienes que hacer tienen que ver con nosotros y con la terapia (tengo en mente que desde hace algunas sesiones el tema de tener que irnos despidiendo está en un primer plano y ahora se hace más intensa esta idea), y quisiera que las volvieras a decir pensando en mí, en el momento actual de la terapia...

E: ¿por qué en relación a ti si tú no eres el problema?

Desde de que llegó a terapia E llegó a terapia allá por octubre de 2007 va buscando el por qué de todas las cuestiones que le han interrogado a lo largo de su vida. Así que de alguna manera tengo que reformularle la cuestión, darle un cierto sentido sin que este sentido sea un obstáculo para el experimento que le estoy proponiendo, por ello le digo algo así como lo siguiente:

P: de alguna manera esto que te cuestionas me llega como un cuestionamiento a mí. Por ejemplo, tú necesitas saber constantemente los por qué y yo no te los doy, además he insistido en las últimas sesiones en que empezáramos a distanciarnos un poco más y a trabajar nuestra despedida, con frecuencia me has preguntado cosas que yo no he respondido de mi, no te he dado información de mi así que de alguna manera pienso que piensas que me conoces poco y has esperado cosas de mí que yo no te he dado, por ello te propongo que digas algo así como:

Pedro, no me iré de aquí sin que me digas qué es lo que quiero

Pedro, tendré que aprender a decirte adiós

Pedro, tendré que aprender a que no voy a conocerte

Pedro, tendré que aprender a no esperar cosas de ti.

Lo que viene a continuación es la reanudación del llanto con más intensidad

E: oírtelo decir me hace sentir como una niña pequeña reclamando una mínima consideración, un poquito de atención de tu parte ¿cómo decir adiós a ese poquito de atención que te prestan? (dice volviendo a la tercera persona). ¿Cómo dejar de tener ese poquito de atención?

P:, (lo vivo como un grito de angustia, una petición de ayuda) podrías dirigir esto, que yo vivo como una recriminación, hacia mí.

E: ¿cómo quieres quitarme este poquito de atención que me prestas?
Dice llorando y haciéndome sentir que estoy ante una niña pequeña que está sufriendo mucho porque quieren echarla de un sitio donde está tranquila, serena, donde se le presta atención, se la escucha, se la comprende, no se la juzga, donde está segura para luchar.

E: no sabéis lo que me duele, dice mientras llora con intensidad

Le insisto en que me de lo que me corresponde

E: ¡no sabes el daño que me haces!. ¡Si sabes el daño que me haces, lo importante que eres para mí, lo importante que es este espacio para mí! ¿por qué lo haces?

P: parece que te he hecho sentir que te quería echar de la terapia, le digo, ¿cómo lo he hecho?

E: me has retrasado las sesiones a vernos cada quince días y siempre estás insistiendo en que tenemos que ir despidiéndonos, parece que me quieres echar, parece que tienes prisa en echarme.

P: tendremos que despedirnos algún día.

E: si me echas me quedaré sola, completamente sola, dice mientras llora con intensidad *¿por qué quieres que me vaya?*

(silencio)

P: no quiero echarte

E: de alguna manera siempre me acaban echando de sus vidas y me quedo sola, cuando se dan cuenta de que necesito su atención dejan de dármelo, y tú también parece que quieres hacer lo mismo.

P: no tengo interés en echarte ni directa ni indirectamente, le digo

Cuando llega la hora de la despedida ella hace un esfuerzo por calmar su llanto.

P: adiós, le digo

E: hasta luego, me dice

La exigencia de un buen trabajo de pre-contacto

Un buen precontacto garantizará formas fuertes, plenas, llenas de energía. Así situación terapéutica y trabajo de despliegue de esta fase de la secuencia de contacto se unen en el objetivo común de la toma de consciencia del despliegue de la experiencia. Dice J.M. Robine:

“Tener en cuenta la situación, “el ello de la situación”, es básico, por lo tanto, desde los primeros instantes de cada encuentro terapéutico y forma parte integrante de lo que llamamos precontacto. Pero el precontacto no hay que considerarlo solamente como un momento en la secuencia de contacto, sino también como una modalidad. Así, a veces, incluso durante las fases posteriores del desarrollo de la gestalt, nos vemos llevados a volver” a la situación, a hacerla más concreta, más explícita, y contribuir así a aclarar e intensificar la relación figura/fondo”

Para que esta pueda realizarse realmente en el aquí y ahora y en lo que él llama terapia-a-dos propone una serie de aspectos a tener en cuenta:

- Esperar con los menos prejuicios posibles.

- Estar abierto a cualquier cosa que pueda pasar y a utilizar cualquier elemento disponible en la situación.

María estaba hablándome (no recuerdo el contenido), pero recuerdo perfectamente que se arrellanó en el sillón, lo inclinó hacia atrás y sus cuerpo se destensó.

Pedro: *estabas sentada con la espalda recta y en un momento determinado has echado el sillón hacia atrás, te has estirado, y yo he sentido que mi cuerpo se relajaba, ¿qué ha pasado?*

Maria (nombre ficticio): *de repente he empezado a escuchar la canción que está sonando (tenemos música ambiental que se oye tenuemente desde las distintas salas de terapia y aquel día había un CD sobre adagios), me sé la letra en español y en italiano.*

P: *Siento curiosidad ¿qué es lo que dice la letra?*

M: *Lascia ch'io pianga mia cruda sorte, E che sospiri la libertà!*, dice en perfecto italiano

P: *¿qué significa?*

M: *¡déjame llorar!, ¡déjame lamentarme de mi cruel destino y que suspire por la libertad!*

P: *siempre me dices que no te gusta llorar delante de mí y que sin embargo es entrar en la sala y ponerte a llorar y esto te da rabia y vergüenza. Imaginemos que hoy esto tiene algo que ver con nosotros. Te propongo que vuelvas a decir esto como si fuera algo de esta situación de este momento.*

M: *Pedro, ¡déjame llorar!, ¡déjame lamentarme de mi cruel destino y que suspire por mi libertad!*, y rompe a llorar intensamente.

P: *siento en estos momentos una gran tristeza*

M: *estoy muy, muy triste, pero mostrar tristeza es de débiles*

P: *¿puedes permanecer un poco en tu tristeza conmigo?*

M: *mueve la cabeza en señal de afirmación mientras llora.*

- De-construcción de la experiencia previa (disyunción de lo que está junto y vinculación de lo que está separado) y construcción de una nueva configuración de la experiencia en el aquí y ahora (nueva vinculación y nueva disyunción)
- Considerar la situación psicoterapéutica como el lugar de infinitas posibles construcciones de sentido de la experiencia (muchas más de las que en principio el paciente trae y que son fijas y repetitivas y más allá de las que la teoría del terapeuta podría sugerir tener)
- Retrasar al máximo el recurso a la función personalidad
- Paciente y terapeuta experimentan juntos, en colaboración activa cómo van a dar estructura y sentido a la situación presente
- Fomentar la incertidumbre cultivada (Stemmler)
- La situación psicoterapéutica es un foro abierto, donde lo que viene, lo hace desde el “ello de la situación”
- Hay que tener presente que la introducción del otro y el trabajo con la situación presente puede aumentar momentáneamente la confusión
- Hay un aspecto que me parece especialmente interesante de la propuesta Robiniana: *el descubrimiento del terapeuta*, que es definido por él como:

*“poner en palabras lo que el terapeuta puede identificar de su experiencia actual en términos de impacto de la situación y, por tanto de la interacción, del modo en que es contactado y de la manera, por lo tanto en que la situación es contactado, por el mismo y por el otro, para que se realice un trabajo sobre cómo uno y otro pueden ser actores”*¹⁵ de la experiencia en curso.

Veamos un ejemplo de lo que en un principio fue, en mi opinión, un deficiente trabajo de precontacto por mi parte y de cómo se nos dio la posibilidad de corregirlo en una segunda oportunidad.

La psicoterapia con A. tiene dos momentos: desde septiembre de 2004 hasta noviembre del mismo año y desde septiembre de 2010 hasta la actualidad.

Durante la primera fase de su psicoterapia, esta parecía ir razonablemente bien. Nos veíamos todas las semanas. Ella se sentía satisfecha de los progresos que iba haciendo y de lo que se iba dando cuenta. Sin embargo a principios de noviembre del mismo año su madre volvió a llamar para decir que A. no podría acudir porque tenía clase y que le diera cita para otro día de la misma semana. Le dije que no podía y que me llamara A. para poder ver con las agendas de ambos otro día que fuera posible. No sé por qué pero lo último que tengo escrito es: *“no se si aparecerá. Su padre también desapareció cuando las cosas parecían encauzadas”*.

La cuestión es que no volví a saber de A. hasta 6 años después, también por intermediación de su madre, que me llamó muy preocupada porque A. lloraba mucho, estaba muy triste, muy callada, le respondía con brusquedad y no sabían cómo tratarla. Así que A. volvió a consulta el mismo mes unos cuantos años más tarde. Y lo relevante para este artículo es una de las primeras cosas que me confió. Me dijo que la otra vez, aunque ella sentía que de alguna manera yo la estaba ayudando, cada vez que se iba de la sesión no dejaba de darle vueltas a las cosas de las que hablábamos, no podía parar de pensar y al final se agobió e hizo lo que siempre hacía: irse, dejando las cosas sin terminar.

Esta revelación es muy importante porque me obligó a revisar mis notas para ver qué habíamos hecho durante ese periodo de tiempo.

Lo que leo en mis notas es:

Había un clima una atmósfera de tensión por mi parte en relación a su madre, que se mostraba tan preocupada que me alteraba los nervios: me llamaba de cuando en cuando por teléfono para ver como iba A. porque no veía mejoría, porque había tenido otra crisis... Lo que quizás hizo que empezara a cuestionarle los introyectos parentales con demasiada precipitación.

Que aunque el síntoma era la dificultad para tomar la decisión de si dejar o no de estudiar, el hecho de que yo abriera el campo hizo que ella estuviera cada vez más confundida y desorientada. Venía liada y cada vez yo la liaba más.

La mejoría que ella decía experimentar era que cada vez se callaba menos cosas, era más egoísta y pensaba más en ella que en los demás, que había podido tener alguna conversación con sus padres sobre lo que sentía. Pero en mis notas en alguna ocasión

¹⁵ Robine, JM. *“Manifestarse gracias al otro”*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP-11, Pág. 85

puse que tenía la sensación de que A. pasaba demasiado rápido al acto. Que estaba trasladando muy rápidamente lo que hablábamos en terapia a su vida cotidiana.

Otra cosa que hacía es que cada vez que yo le indicaba algo para ver si era consciente de ello, ella lo tomaba como que no era adecuado hacerlo y trataba de cambiarlo. Por ejemplo como repetía mucho la palabra incapaz yo se lo hice notar y le propuse hablar de que “tenía dificultades para” o cuando le resalté que pedía perdón por todo, pues decidió dejar de pedir perdón.

También cada vez que salía de la sesión durante toda la semana estaba dándole vueltas a lo ocurrido, a lo que yo le había dicho, a ver un poco las cosas de otra manera y no saber cual era la adecuada...

Como le costaba tanto permanecer en el no saber también creo que le di más de una explicación innecesaria que contribuyó a aumentar los pensamientos, las reflexiones posteriores a la sesión y la confusión mental.

Cada vez relacionaba más todo lo que le pasaba y se daba más cuenta lo que aumentaba su preocupación si intuía que la responsable podía ser su madre o su padre de lo que le pasaba.

Yo me alegraba cuando ella hablaba de estar mejor, pero sentía desasosiego por la rapidez de los cambios que expresaba.

Escribo: *“con A no tengo que hacer muchos esfuerzos, ella es la que mientras habla relaciona cosas, se da cuenta de cosas, se permite sentimientos poco apropiados y esto me preocupa”*.

Ahora es evidente para mí que hicimos un mal trabajo con el precontacto

Así que puesto que nos dimos una segunda oportunidad, desde el principio le propuse ralentizar al máximo el proceso. De modo que una parte importante de las primeras sesiones fueron encaminadas a tratar de ver si ella tenía un problema y en qué consistía este, puesto que en esos primeros momentos los que decían que tenía un problema eran los demás. Anoto: *“con A tengo que tener cuidado en no cuestionar demasiado ni demasiado pronto los introyectos, no devolverle demasiado pronto sus proyecciones, no animarla a retroflectar, es conveniente que durante un cierto tiempo permanezca en la confluencia porque se asusta con facilidad”*.

Sesión:

A: *he estado toda la semana sin pensar*

P: *¿y cómo ha sido esto para ti?, siempre me dices que te gustaría no darle tantas vueltas a las cosas cuando sales de terapia.*

A: *tengo la sensación de no haberme preparado lo que tenía que decirte, de no haber hecho los deberes*

P: *no recuerdo que yo te hubiera puesto deberes*

A: *me los pongo yo. Estoy sin sentir nada, pasando los días, sin pensar*

P: *quiero proponerte un pequeño ejercicio de respiración*

A: *esto lo hago todas las noches pero no funciona, no me relajo*

P: bueno no quiero que lo tomes como un ejercicio de relajación sino simplemente para que sientas tu respiración y me digas que notas en tu cuerpo.

A: noto algo aquí, dice poniendo su mano plana sobre el pecho izquierdo

P: le propongo que presione un poco y me hable desde ahí

A: (Comienza a llorar) estoy triste

P: si, siento tu tristeza, háblame un poco más de ella

A: estoy triste porque estoy confusa, porque quiero agradecer a mis padres... ahora noto algo en la boca del estómago, no quiero seguir

P: tengo la sensación de que ha aparecido un poco de miedo ¿te has asustado?

A: si porque pensaba que estaba bien y que saliera la tristeza tan rápido me ha asustado. Estoy confusa porque no se si lo que pienso es o no, si es verdad o mentira, si hago lo que quiero o lo que quieren los demás. A veces me vuelvo muy paranoica o desconfiada. Me limito a seguir el camino que me marcan los demás, pero digo que si lo hago es porque quiero ¿no? Y no se qué hacer.

P: esto me parece muy descriptivo de lo que te pasa

A: el otro día al salir de aquí sentí rabia porque pensé que lo que decía eran tonterías, me veía a mí de lejos, mirándome y diciéndome: no dices más que tonterías. No sé por qué lo hago. Me he dado cuenta de mi confusión. Ahora sé que me pasa algo. Se lo he dicho a una amiga me ha felicitado, era como ratificarme en que ella se había dado cuenta que me pasa algo.

P: ahora sabes que te pasa algo

A: bueno, no sé, he vuelto a dudar. Tiendo a responsabilizarme del sufrimiento de todo el mundo. Si a mi hermano lo deja la novia y también lo pasó mal, si mi madre está mal yo también estoy mal o pienso que está mal por mi culpa. No puedo evitarlo. Al venir aquí se me ha desmoronado todo, la fachada, estoy asustada.

P: este estar asustada ¿ha hecho que pensaras en algún momento en dejar de venir para poder reconstruir esta fachada?

A: se me ha pasado por la cabeza pero aquí estoy bien. Es muy duro venir, es darme cuenta de que me pasa algo. Es muy duro esto de venir.

P: entonces aunque te sigue costando decirle algunas cosas a tus padres por otro lado tienes fuerzas para continuar viniendo. Tienes fuerza.

A: bueno, no se, supongo que sí

También tengo que tener mucha precaución con cada intervención que realizo, aclarándola, matizándola, previéndola de que solo es una sugerencia, una propuesta, algo que yo simplemente pienso...para no asustarla. Le repito una y otra vez que lo importante es que ocurran las cosas en terapia, que no es para que haga nada fuera,

Sesión

A: el otro día me fui cabreada. Me da rabia no tener la habilidad de darme cuenta de las cosas en el momento que surgen. Tú me haces dudar constantemente. Me inquieta que tú veas cosas que yo no soy capaz de ver, cosas que a lo mejor no quiero ver. No quiero echarles la culpa a mis padres. No quiero mirar al pasado sino de ahora en adelante.

P: le doy muchas explicaciones del sentido de mis intervenciones para que no se asuste demasiado

A: he estado a punto de llamarte para no venir, pero al final, me he obligado a venir

P: bueno me gusta que no estés siempre de acuerdo con las cosas que te propongo

A: esto me asusta, me pone nerviosa (habla despacio, sin mover la boca a penas, lo que si hace es frotarse una mano contra la otra y mover la silla que es giratoria)

P: háblame pues de aquello que no te da miedo, aquello en lo que te encuentras segura

A: (me habla de ideas políticas, valores, su posición con respecto al aborto, ala religión etc.)

P: *¿estas son cuestiones en las que yo podría hacerte dudar?*

A: *no*

P: *entonces parece como si yo te hiciera dudar en aquellas cuestiones en las que tú ya tienes dudas*

A: *o que no tengo maduradas. Sabes a veces hablo en mi coche yo sola pero como si estuviera en terapia, hago de ti y de mi.*

P: *bueno pero cuando estás aquí conmigo no necesitas hacerlo sola, puedes hacerlo conmigo.*

A: *si pero es que no sé explicarme. A veces cuando me voy pienso que quizás yo pueda haberte enfadado de alguna manera.*

P: *me gusta que me digas esto. Estoy muy interesado en saber qué es lo que hago para que tu puedas pensar que me has enfadado.*

A: *no me gusta que la gente se enfade conmigo porque yo creo que no doy motivos.*

P: *es la hora*

A: *hoy no me voy cabreada, aunque quizás, como siempre el cabreo me salga en el coche*

P: *si quizás hay sitios donde puedes mostrar tu enfado y otros donde es más difícil*

A: *me voy un 50 % aliviada y un poco animada y luego también mal y preocupada porque no quiero obsesionarme de que los culpables de lo que me pasa son mis padres.*

Potencio cualquier aspecto de la situación como relevante e importante:

Sesión:

Entra, se sienta y pone su bolso encima de sus rodillas y lo aprieta fuertemente. Coge sus gafas y las manosea...

A: *quiero quitarme estas manías, empieza. Me gustaría hacerte una pregunta pero me da vergüenza, quizás sea una tontería o no viene a cuento o no es adecuada.*

P: *estoy interesado en conocer lo que es*

A: *me agobia, me enfada y al mismo tiempo me alivia ver la hoja en blanco encima de tu mesa, porque por un lado pienso que no escribes nada porque lo que te cuento no es importante y por otro lado me alivia que mis cosas no sean tan importantes. Luego hay una segunda cosa que me viene y es que lo hayas dejado a propósito ahí para algo.*

P: *¿necesitas una respuesta de mi parte?*

A: *no quiero conocer la respuesta porque quizás no estoy preparada para oír determinadas cosas que no quiero oír.*

P: *bueno pues nos quedamos con ese surgimiento de un deseo tuyo y al mismo tiempo un miedo. Me gustaría que cuando estuvieras preparada para saber me dijeras porque estaré encantado de decirte el sentido que tiene escribir o no para mí.*

(...)

Surge que su familia no es mucho de tocarse, de besarse y esas cosas afectuosas. Lo relaciono con la terapia:

P: *me vienen inmediatamente los dos besos en la mejilla que nos damos a la entrada a modo de saludo, le digo (normalmente yo siempre saludo a mis pacientes dándoles la mano y quizás en algún momento pasamos a los dos besos, pero casi nunca propuesto por mi, sin embargo en su caso desde el primer momento inicié esta segunda relación con los dos besos).*

A: al principio pensé que me los dabas porque habías intuido que yo necesitaba que me dieran afecto y por pena y no me gusta dar pena a nadie y no me gustaba que lo hicieras, pero no te dije nada. Ahora no me desagradan pero tampoco me gustan demasiado.

P: entonces cómo te gustaría que nos saludáramos, le pregunto

A: no sé, de momento lo dejamos así

Cuando llevamos 7 sesiones viéndonos una vez a la semana me propone alargarlo a quince días ya que está empezando a agobiarse como la primera vez y además esto haría que quizás su madre pensara que está yendo bien la terapia y la dejara un poco más tranquila. Estoy de acuerdo con ella.

Así pues en todas las sesiones estoy muy atento a evitar que se asuste, que la ansiedad le suba demasiado, que sepa que puede cambiar de tema cuando quiera, o pararse cuando quiera, además ella también me expresa a veces que después de una conversación dura, de cuestionamiento de algunas ideas que tenía “claras” ha tenido ganas de irse, pero no lo ha hecho, si algo que he hecho o dicho le provocó malestar o le he generado vergüenza en algún comentario... PERO tanta precaución, tanto cuidado, tanto temor a que se asustara iba provocando en mi una sensación de parálisis, de miedo, de precaución excesiva a tocar determinados temas.

Desvelamiento del terapeuta

Sesión:

A: el otro día pareció que querías que hiciera algo que yo no sé que es, cuando os ponéis así es como si quisierais que hiciera algo, que me hubiera enfadado contigo por ejemplo, parece que estés esperando algo de mí.

Me siento en apuros en relación a A. La sensación que me invade es parálisis, de no poder proponerle algunos temas porque enseguida se bloquea, se calla, se queda en blanco y en silencio, creo que de alguna manera he confluido con sus miedos a que surja algo duro de repente, a que diga algo que le haga daño, a generarle vergüenza así que tomo una importante decisión que condicionará la terapia a partir de ahora.

P: desde hace algún tiempo siento una cierta parálisis, un cierto miedo a decirte algo que sea muy doloroso para ti (voy subiendo la voz a medida que hablo), pero no voy a seguir dejándome invadir por esta sensación. Necesito decirte cosas, que hablemos de determinados temas y no voy a dejar que el miedo a hacerte daño me paralice. Me gustaría tener la libertad de poder hablar, trabajar cualquier cosa y que tú pudieras decirme que me parara, cambiar de tema, que me dijeras que estoy haciéndote daño, pero no voy a volver a dejar que el miedo a dañarte me paralice (he hablado más alto de y más enérgicamente de lo que en mi es normal)

A: me siento regañada, me parece que estás intentando que me enfade, pero ya sabes que no puedo hacerlo.

A la siguiente sesión ocurrió lo que sigue:

A: estoy rara. El otro día sentí que tú querías que yo sacara alguna reacción exagerada, me sentí que estabas jugando conmigo.

P: ¿te enfadaste conmigo?

A: sí

P: hoy ¿sigues enfadada?

A: si, lo he estado recordando un poco antes de venir y quería decírtelo

P: bien pues, muéstrame un poco tu enfado hacia mi, a tu manera

*A: Pedro, no me gusta que juegues conmigo, el otro día me hiciste daño cuando dijiste que estaba estancada, y es que era cierto, pero me dolió mucho, he pensado en lo que dijiste de avanzar y estoy dispuesta a hacerlo pero no me gusta que juegues conmigo, tener la sensación de que me hago pequeñita, me hiciste sentir pequeñita, sentir vergüenza (está a punto de llorar pero retiene la respiración, traga saliva y lo controla)
(...)*

P: sabes igual que el otro día sentía miedo de poder hundirte si tocaba algún tema demasiado doloroso para ti o que pudieras descontrolarte que es algo que tanto temes, ahora siento que me has dado la tranquilidad de que podemos hablar de cualquier cosa y que tú me dirás cuando parar o cuando tienes la sensación de que juego contigo o lo que no te gusta de lo que estamos haciendo.

Conclusiones

Hablar de “campo” a veces puede sonar excesivamente abstracto, así que la propuesta de Jean Marie Robine de referirnos a una forma concreta de campo, la situación psicoterapéutica, resultará mucho más atractiva y funcional a mi modo de ver.

Puede que no podamos resistirnos a los cantos de sirena de la función personalidad, pero tal y como nos dice Homero en la Odisea, pidamos a nuestros compañeros (colegas, supervisores etc.) que nos aten a un palo fuertemente para poder escucharlos sin sucumbir a ellos.

Perderser en el “ello de la situación” es la condición necesaria (pero no suficiente) para realizar una adecuada psicoterapia-a-dos.

Dificultad de establecer vínculos¹⁶ como una patología del pre-contacto. Nos vamos a encontrar en situaciones psicoterapéuticas donde nuestro paciente con gran sorpresa para nosotros va a hablarnos de los aspectos más íntimos de su vida con una naturalidad pasmosa, o nos dirá en la primera sesión cosas que no le ha contado nunca a nadie.

La dificultad de establecer vínculos por una intervención prematura de la función *personalidad* en la situación psicoterapéutica. Esto puede hacer que el terapeuta se muestre al o la paciente como un experto que con sólo una simple ojeada conoce perfectamente a su paciente, o tratará de encontrar un sentido a la experiencia de su paciente demasiado rápida, angustiada, unilateral. Quizás trate de que su paciente salga de la confluencia demasiado deprisa... Guiado por representaciones preestablecidas, intenciones deliberadas etc. no atenderá al proceso en curso con el riesgo de no aportar la novedad necesaria que exige todo crecimiento.

Durante la fase de precontacto, se inicia el proceso de individuación. El desconcierto, la confusión ante lo que esta claro, concertado, vinculado permitirá ir individuándose poco a poco. Sólo un buen proceso de vinculación permitirá una buena diferenciación.

¹⁶ (N.A.) Quisiera aclarar que Jean Marie Robine habla no solo de la creación de vínculo entre paciente y terapeuta. A esta idea bastante común añade otra más revolucionaria. Durante la fase de precontacto se produce una auténtica de-construcción de la experiencia previa del paciente. Esta de-construcción supone que conceptos, ideas, introyectos, representaciones etc. que estaban vinculados pueden ir separándose en sus constituyentes esenciales y nuevos vínculos van a ir surgiendo de ellos. Al mismo tiempo componentes que estaban separados van a ir organizándose en una nueva configuración de sentido.

Otra forma de dificultad en la vinculación sería el “tratar de”, forzar el encuentro o la construcción de un sentido demasiado rápido, quizás unilateral, centrado en la función *personalidad*, como causa y efecto. Forzar una intención predeterminada en el encuentro terapéutico.

Vincularse en la situación psicoterapéutica es restablecer el dinamismo de lo que es estático, lo cual es generador de ansiedad, miedo, pánico. Debemos estar preparados para poder poner estas emociones al servicio de la situación (y considerarlas como siendo generadas por la propia situación).

La capacidad del terapeuta de resonar con su paciente favorecería la creación del vínculo (y todos necesitamos estar vinculados). Dice Robine: “*La consciencia de lo que experimento en el aquí y ahora de la situación es un instrumento privilegiado de conocimiento de la intencionalidad del otro*”. Así que la dificultad del terapeuta de experimentar sensaciones, percepciones, de ser consciente de lo dado de la situación (ello de la situación)... en presencia de... dificultaría la creación de vínculos.

Si la función *personalidad* nos ayuda a construir (y reconstruir relatos), el trabajo con la función *ello*, nos permite tener experiencias.

Referencias bibliográficas

PERLS F.S, HEFFERLINE R. & GOODMAN P. “*Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*”. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP-4.

Robine, JM. “*Manifestarse gracias al otro*”. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP-11

Pedro Olmedo Ballester. Psicólogo. Psicoterapeuta gestalt