

¿Y tú, cómo lo piensas? Teoría del self para *dummies*, frikis y otros

Carmen Vázquez Bandín

La Humanidad no es solamente, para cada uno de nosotros, el tallo que sostiene, une, conserva... es la «flecha» que corona las cimas del porvenir. Es necesario que el Hombre crea en la Humanidad más que en sí mismo.

P. TEILHARD DE CHARDIN

Resumen

La *teoría del self* de nuestra teoría de la terapia gestalt es, a mi modo de ver, revolucionaria y muy actual ya que, aunque fue propuesta por nuestros fundadores en 1951, sus planteamientos son acordes con los principales descubrimientos científicos que indican que no somos individuos aislados, que la vida siempre está formada por el binomio «yo-mundo» y que debemos contar, no solo con el individuo, con lo social para poder entender las formas de sufrimiento humano y para poder ayudar a paliar este sufrimiento.

Mi propósito, en este artículo, es explicar que la vida y la experiencia tiene lugar en el «entre» (del individuo y su entorno), que en terapia gestalt llamamos «proceso-de-contacto» desde una perspectiva distinta, como una metáfora. Y que es en este «entre» del psicoterapeuta y el paciente donde se evidencia el sufrimiento y donde tiene lugar la transformación, la salud y el crecimiento. Cada individuo es único, y vivir supone, de manera holística, celebrar la Vida. Uniendo nuestras experiencias individuales, tenemos el potencial de crear una melodía excepcional que podría transformar nuestro mundo y el planeta en el que vivimos.

Introducción

Quienes me conocen, saben que cuando descubrí y me tomé en serio nuestro libro fundador, *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana* (PHG, a partir de ahora), me fascinó de tal manera lo que encontré en él que no solo lo traduje al español sino que me volví una entusiasta defensora de nuestra teoría, que estimuló mi forma de pensar y de hacer psicoterapia, me impulsó la necesidad

de escribir sobre nuestro enfoque, y que sigue estimulándome a entender y desentrañar cada una de las frases y de sus propuestas para aprender a llevarlas a la práctica terapéutica.

También leo, oigo y traduzco las propuestas de muchos colegas sobre la teoría y aplicación de nuestro método y, a veces, me vienen a la cabeza dos reflexiones. Una es sobre una de las frases del libro de Perls, Heferline y Goodman que considero la más fundamental de todo el libro, que citaré inmediatamente, y en base a la cual, en mi opinión, está desarrollada en el resto de sus páginas. La frase es la siguiente: «Hablamos del organismo en contacto con su entorno, pero el contacto es la realidad más simple e inmediata». La segunda frase tiene que ver con el concepto holístico de nuestro enfoque; en el cual el PHG se refiere a las «dicotomías neuróticas» que hacen que hayamos perdido, a nivel social e individual, la idea de que somos seres holísticos. Sobre estos conceptos y algunos otros relacionados con la teoría del self, ya he escrito en otras ocasiones desde una perspectiva psicológica. A esos artículos remito al lector si es la primera vez que se acerca a mi manera de entender la teoría del self de la terapia gestalt.

Mi propósito en este artículo es explicar mi punto de vista desde una perspectiva distinta, tomando siempre como base la teoría propuesta en nuestro libro seminal que, después de todo, es nuestra brújula para orientarnos sobre cómo pensar y llevar a la práctica la terapia gestalt propuesta por sus fundadores. Aunque ya advierto que los planteamientos, esta vez, van a ser peculiares y contarán con un punto de partida poco usual en nuestros escritos gestálticos.

En cualquier caso, este artículo se puede tomar como una metáfora, como un relato de la «nueva era» sobre el proceso-de-contacto y la teoría gestáltica, sin tratar de valorar su veracidad científica (aunque la tiene).

Para hacer más sencillo el entendimiento de lo que busco compartir, en este artículo me centraré en ejemplos que provienen de la psicoterapia o, de manera más amplia, de interacciones humanas. En otras palabras, tanto al «organismo» como al



Somos seres holísticos

«entorno» los abordaré como seres humanos, con el «paciente» identificado como «O» y el «terapeuta» como «E», o a una persona A como «O» y a una persona B como «E». Aunque los puntos que quiero discutir son igualmente válidos para casos de grupos, o incluso cuando consideramos a «E» como el conjunto de objetos inanimados, mi enfoque se mantendrá en las interacciones entre personas para evitar complejidades innecesarias.

De lo universal a lo particular: el universo y la energía

El teorema de Bell demuestra que cualquier modelo de realidad, ya sea ordinario o contextual, debe estar conectado con influencias que no respetan el límite de la velocidad óptica. Si el teorema de Bell es válido, vivimos en una realidad superluminal (que rebasa la velocidad de la luz). El descubrimiento de Bell de la necesaria no-localización de la realidad profunda es el logro más importante en la investigación de la realidad desde la formulación de la teoría cuántica.

NICK HERBERT, *Reality Quantum*

En los estudios recientes de neuropsicólogos y neurocientíficos, parece cada vez más claro que el cerebro humano es el que construye la realidad y los objetos materiales. Esto parece estar en consonancia con los planteamientos de algunos físicos cuánticos y filósofos de la ciencia, que hacen afirmaciones y demuestran realidades hasta hace poco impensables, como que el universo es energía y que esta energía es consciente y amorosa (E. Laszlo, 1990); que el universo es un holograma (D. Bohm, 1970); que nuestro cerebro construye matemáticamente la realidad¹ (K.H. Pribram, 1966); que existe una «resonancia mórfica» gracias a los campos morfogenéticos (R. Sheldrake, 1981) y que la realidad es un «proceso creativo e interconectado»² (F. Capra, 1966). Podría seguir nombrando a otros muchos científicos para poner de relieve que, en este siglo XXI, parece que la metafísica y la ciencia están llegando a puntos coincidentes y que la psicología y la psicoterapia necesitan incluir en sus paradigmas estos nuevos descubrimientos.

En las últimas décadas, también, la teoría de cuerdas ha aparecido como uno de los candidatos más prometedores para ser una teoría microscópica de la realidad y es infinitamente más ambiciosa que todas las demás, pues pretende ser una descripción

-
- 1 Nuestro cerebro construye matemáticamente la realidad interpretando frecuencias que vienen de otra dimensión, dominio de realidad significante, primariamente arquetípica, que trasciende el tiempo y el espacio. El cerebro es un holograma interpretando un universo holográfico.
 - 2 Postula la necesidad de alcanzar una nueva comprensión del universo que nos rodea como un todo en el que, para comprender sus partes, es necesario estudiar su interrelación con el resto de los fenómenos, pues su visión está basada en que la naturaleza de la realidad es un proceso creativo e interconectado.



```
010001100100001010100011011000110010000011010001100011000010010000
00110100011101010101010101010101010101010101010101010101010101010101
000101000100000011001000110010001000000110010001000000110010001000100
0000110100011011100100000010111010111001100100011100000110100011000110
000011010001000000100101010010000100111001011000101110100011000001011
0010001000010010000001100101010101010101010100001011010001101000110100
010010001000010010000001100101010101010101010100001011010001011000110100
10011011010101010010010000001100010101010101010101010000101101000101100010
100101010101010101010101010101010101010101010101010101010101010101010101
00001000000110010001001000000111001001000100000011001000100000011001000100
000111010000100000010001010101010101010101010101010101010101010101010101
000101010001100100010001010101010101010101010101010101010101010101010101
0000010010001101100100000011001010101010101010101010101010101010101010101
0101011100100010101010101000101010101010101010101010101010101010101010101
1001010101001001100100101010101010101010101010101010101010101010101010101
1101001001100100100000011000101010101010101010101010101010101010101010101
00101110
```

Figura 1. Ejemplo de imagen «normal» y en código binario¹

completa, unificada y consistente de la estructura fundamental de nuestro universo. (Por esta razón, ocasionalmente se le otorga el arrogante título de la «teoría de todo»).

La idea esencial de la teoría de cuerdas es la siguiente: todas las diversas partículas «fundamentales» del modelo estándar del universo son, en realidad, solo manifestaciones diferentes de un objeto básico: una cuerda. ¿Cómo puede ser esto? Según la física newtoniana, podríamos imaginarnos que un electrón, por ejemplo, es un «puntito» sin estructura interna alguna. Un punto no puede hacer nada más que moverse. Pero, si la teoría de cuerdas fuera correcta, utilizando un «microscopio» muy potente nos daríamos cuenta de que el electrón no es en realidad un punto sino un pequeño lazo, una cuerdita. Una cuerda puede hacer algo, además de moverse: puede oscilar de diferentes maneras. Si oscila de cierta manera, entonces, desde lejos, incapaces de discernir que se trata realmente de una cuerda, vemos un electrón, un puntito. Pero si oscila de otra manera, entonces vemos un fotón, o un quark, o cualquier otra de las partículas del modelo estándar. De manera que, si la teoría de cuerdas es correcta, ¡el mundo entero está hecho solo de cuerdas! Y estas cuerdas son energía en movimiento y vibración constante, que es información.

Sin hablar de todas las consecuencias que este descubrimiento implica, como los mundos paralelos, la «teoría del doble», etc., podríamos decir, con Pribram y Bohm, que el universo es un océano fluyente y caleidoscópico de energía, vibración e información. Esto nos llevaría a hablar de un «orden implicado» y de un «orden explicado». En el orden implicado, la información se encuentra en forma de ondas de interferencia (energía que vibra), y se puede manifestar en un orden explicado en forma de partícula (materia). El cerebro vendría a ser la interfaz entre ambos. La información le llega a través de la percepción de los sentidos y es traducida por el cerebro. Dicho en términos más coloquiales: al cerebro nos llega un código binario, que es el «lenguaje» de la energía. Luego, nuestro cerebro lo «traduce» en objetos materiales (incluidos los seres vivos).

1 Agradezco a Sonsoles Lázaro todos los gráficos de este artículo.

Volviendo a la teoría de la terapia gestalt: el contacto como objeto de nuestra atención

El mundo del «entre-dos» existe en la estrecha cresta donde el tú y el yo se encuentran, más allá de la subjetividad y de la objetividad.

M. BUBER

Cuando Perls y Goodman sostienen que el contacto «es la realidad más simple e inmediata», están haciendo, en mi opinión, una declaración de principios sobre el objeto de nuestro enfoque. Hablan del *organismo* y de su *entorno*, pero es el contacto, como la interacción entre O y E, lo que debería llamar nuestra atención y en donde deberían centrarse nuestras reflexiones y aplicaciones. Este contacto, aunque no está muy especificado en esta frase, parece, por lo tanto, el resultado final de la interacción entre organismo y entorno y podríamos identificarlo como el «contacto final» u objetivo del proceso de contacto o *contacting*, que es a lo que atendemos en la psicoterapia gestáltica. Es el proceso-de-contacto, la frontera-contacto, el «entre» que conecta el organismo y su entorno, el self-en-acción, el objetivo de la terapia gestalt, y como esto no es observable directamente a través de los sentidos (orden implícito), vemos cómo trabaja el self, vemos cómo va afectando a O y a E este proceso que culmina con una sintonización entre ambos. No tiene sentido, por lo tanto, hablar de organismo o paciente, ni de entorno o terapeuta como entidades separadas. Ni tiene sentido ningún tipo de diagnóstico individualista asignando una etiqueta psicopatológica atribuida, exclusivamente, al paciente. En todo caso, y siempre de forma temporal, ya que una de las formas de pensar la psicopatología en términos de terapia gestalt es la rigidez y la falta de flexibilidad, tendríamos que decir que, durante la sesión, hay momentos obsesivos, o depresivos, psicóticos, etc. y que si se mantienen a lo largo de una sesión o sesión tras sesión es la dificultad que tiene un terapeuta determinado con un paciente determinado para apoyar que el proceso de contacto fluya y tenga lugar un ajuste creativo que disuelva la rigidez del momento. Y esto es nuestro concepto de ética intrínseca. Lo que atendemos en una sesión, sesión tras sesión, repito, es al «entre» (PHG, 2002; Bin Kimura, 2000; Robine, J.M, 1999; Spagnuolo Lobb, 2000, 2013; Francesetti, 2013; Vázquez Bandín, 2008, 2010).³ lo que está ocurriendo entre el paciente y el terapeuta. Esto es, el objeto de nuestro enfoque y de nuestra forma de hacer terapia es el proceso-de-contacto, cómo está teniendo lugar la experiencia en el aquí-y-ahora, momento-a-momento. Nuestra labor como terapeutas es estar con los cinco sentidos, presentes, creando junto con el paciente y de un modo improvisado, espontáneo y natural (voz media), cada momento de nuestro encuentro y apoyar cada momento para que el proceso de contacto

3 Ver Vázquez Bandín, C. (2013):«A la vez quieto y en marcha. Los criterios estéticos de la terapia gestalt o la ética emergente», en *Cuadernos Gestalt* nº5, 2014 y *Sin ti no puedo ser yo. Pensando según la Terapia Gestalt*, Madrid, Ed. Asociación cultural Los Libros del CTP, 2014, capítulo 15.

tenga lugar. El terapeuta apoya el proceso-de-contacto atendiendo a dicho proceso y a sus posibles interrupciones, que pueden provenir tanto del paciente como del terapeuta, en un ir-y-venir de la atención, de un modo fenomenológico, de uno mismo al paciente y viceversa, ocupándose de que la excitación (que también podríamos llamar *vibración*) reverbere con nitidez, brillo, fuerza, gracia, intensidad, etc. (nuestros criterios estéticos para el diagnóstico intrínseco) en uno y en otro para la co-creación de la figura.⁴ Podríamos decir, por lo tanto, que nuestro método es una fenomenología aplicada al «entre», al proceso-de-contacto que no les corresponde ni solo al paciente ni solamente al terapeuta, sino al «entre» vibracional» que se da entre ambos en la construcción de la experiencia de cada aquí-y-ahora. A través del orden explícito atendemos al orden implícito. Si estamos hablando de atender al «entre vibracional» que es lo que produce reacciones y resonancias de sintonización entre O y E, que es lo que podemos observar, esto hace que este concepto central de nuestra teoría no solo pueda basarse en la psicología de la gestalt, en la filosofía fenomenológica, en el pragmatismo americano y en la teoría de las neuronas espejo, sino también en la física cuántica como he dicho en algunas ocasiones.⁵

Ampliando la perspectiva de nuestra concepción

Matrix nos rodea, está por todas partes. Incluso ahora, en esta misma habitación. Puedes verla si miras por la ventana, o al encender la televisión.

Puedes sentirla cuando vas a trabajar, [...] Es el mundo que ha sido puesto ante tusojos para ocultarte la verdad.

Matrix, 1996

Los fundamentos de nuestra teoría del self podrían expandirse para ser considerados desde una perspectiva más amplia que la meramente terapéutica, alineándose siempre con nuestro marco de referencia principal, la terapia gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana. Esto implica extender nuestra visión antropológica para abarcar aspectos más generales de la humanidad. Esta aproximación no se origina en el individuo, la relación o el contacto, sino que explora lo que precede a estos conceptos. Las cuestiones que plantea son de naturaleza más audaz y filosófica: ¿cómo adquiere el individuo, el ser humano, conciencia de su propia individualidad? La respuesta inicial parece directa: a través del proceso-de-contacto. No obstante, la pregunta subsiguiente presenta mayor complejidad: ¿Qué existía antes de la

4 Ver Vázquez Bandín, C. (2013); *Ibid*; Bloom, D. (2009); Spagnuolo Lobb, M. (2013); Francesetti, G. (2013): «El diagnóstico y la psicopatología», en *Cuadernos Gestalt* nº 4, 2014.

5 Vázquez Bandín, C.: «El self, ¿onda o partícula?», en *Borradores para la vida*, Madrid, Ed. Sociedad de cultura Valle-Inclán, colección Los Libros del CTP, 2008, capítulo 15.

individualidad del ser?⁶ La respuesta sugiere que lo que precede a la individualidad es un «átomo» que forma parte de la humanidad y energía del universo. Individuo, fragmento de una matriz llamada humanidad y energía del universo al mismo tiempo.

En mi opinión, el proceso-de-contacto explica cómo se forma la realidad y la individualidad y son el resultado, no el a priori, del proceso-de-contacto. Recorremos que «en el principio era el ello de la situación», la confluencia de fondo, la niebla, el *no ser*, el caos, la indiferenciación. El orden implícito de la energía vibrante.

Tenemos, así, tres momentos o posibilidades del mismo fenómeno llamado «individuo» o «ser humano»: energía vibrante que compone el universo, parte integrante de algo más global llamado humanidad y, finalmente, ser humano específico.

Si consideramos la premisa de que el tiempo no existe en un sentido absoluto, es posible admitir la simultaneidad de las tres posibilidades mencionadas. Para facilitar su comprensión, las abordaré de manera secuencial, hablando de un antes y un después, comenzando por la dimensión más etérea hasta llegar a la más tangible. Iniciaré con la idea de que somos energía que vibra. A continuación, avanzaré hacia una dimensión más específica, la de los «campos morfogénicos», que se refiere a la matriz humana. Finalmente, concluiré con la explicación más concreta, la del individuo.

En el principio la confluencia del fondo, el Uno

Si quieres hacer un pastel de manzana desde el principio, entonces tienes que crear el Universo.

C. SAGAN

Según los principios de la física newtoniana o el entendimiento común predominante, solemos concebir la realidad material como una colección de objetos separados entre sí. No obstante, la física moderna está revolucionando nuestra percepción conceptual del universo físico, promoviendo la visión de un todo interconectado. Este cambio paradigmático, impulsado por los avances en la teoría cuántica, está empezzando a forjar una nueva comprensión de la realidad en la que la separación aparente entre los objetos materiales es una ilusión; en esencia, nada existe en aislamiento del resto. Este conocimiento emergente revela que, aunque la experiencia de separación entre objetos materiales pueda sentirse auténtica, en última instancia, no refleja la verdadera naturaleza del universo.

6 *Antes* es un adverbio que hace referencia al tiempo y lo secuencializa. En realidad es «al mismo tiempo», simultáneamente como parte del orden implícito y explícito.

Considera, por un momento, lo que estás observando realmente cuando percibes un objeto físico. Considera. Por ejemplo, este artículo que están leyendo y las palabras que tus ojos ven en la página. Lo que estás viendo desde el exterior no es lo que existe directamente ni está donde parece. Estás percibiendo un borrón holográfico de patrones de frecuencias que están siendo traducidos a un patrón de estimulación neural que, a su vez, es experimentado como el objeto externo. De hecho, el proceso de determinar que el objeto existe exteriormente solo se produce en la interpretación que hace la mente de la estimulación neural, como hemos visto antes. ¿No se parece esta descripción a la descripción del proceso-de-contacto de nuestra teoría? Cuando miramos hacia las estrellas, se ve la luz que fue emitida hace millones o quizás miles de millones de años. No estamos viendo directamente lo que está ahí, sino un patrón de estimulación neural creado por nuestra interpretación de la luz. Lo mismo se aplica a todos los sentidos físicos.⁷

En definitiva, lo que ves, oyes, degustas, tocas y hueles son patrones de estimulación neuronal que se corresponden en cierto modo con lo que está ahí, pero que siguen sin ser realmente *eso*. Las frecuencias que se traducen en estimulación neural carecen, por dentro y por fuera, de color, gusto o textura. Las cualidades que experimentamos a través de la percepción sensorial son creadas por la mente y representan un orden explícito o realidad secundaria. Pero ¿nosotros y nuestro cerebro no serán también una co-creación simultánea cuando co creamos la realidad material? Nuestra realidad material no es más que una versión filtrada de la unidad final que lo conecta todo. Esta versión filtrada crea separación porque solo perciben secuencias de bits y fragmentos del conjunto. Si nos fuese posible eliminar ese filtro, experimentaríamos la realidad directamente como un patrón de interferencia en el que toda la información estaría distribuida de manera no localizada. Reiteramos que no hay que olvidar que nosotros somos ese patrón. Tus manos, este artículo, los árboles que se ven por la ventana, nuestro sistema solar, todo el universo; todo es una aparente extensión de todo lo demás, sin solución de continuidad. Todo es una sola cosa. Si esto es cierto, no puede existir la realidad objetiva, porque el observador, el proceso de observar y lo observado se convierten en la misma cosa.

¿Cómo aplicamos todo esto al ser humano? ¿No es este el estado del que hablan los místicos, el estado que tratan de buscar quienes meditan? ¿No hablan de la *disolución* en el Uno, en lo absoluto? Esta búsqueda de unidad refleja la idea de que existen distintos estados o niveles de conciencia que, de manera hipotética, podríamos describir en términos de «frecuencias vibratorias». Así, el primer estado —lo *invisible*— sería concebido como energía vibrando a 1000 ciclos por segundo; un reino de pura potencialidad y conexión. El segundo estado, correspondiente a los campos morfogenéticos, representa una energía más densificada, vibrando a 500 ciclos por segundo, que actúa como matriz organizativa para la materia. Finalmente, el estado de la materia, el mundo tangible de objetos e individuos se manifestaría

7 Ver más adelante el punto 3 del libro de R. Sheldrake: *La presencia del pasado. Resonancia mórfica y hábitos de la Naturaleza*, Barcelona, Editorial Kairós, 1990.

con esta misma energía aún más condensada, vibrando a 100 ciclos por segundo. Nuestra teoría del self sugiere que es el proceso-de-contacto el que facilita la transición del segundo al tercer estado, destacando la interacción entre los *campos morfogenéticos* y la manifestación material. (Por el momento no tengo una explicación para el paso del primer estado al segundo; pienso que deberíamos de recuperar la conciencia de humanidad para poder ser conscientes de este paso).

El paso de la energía del Uno a la matriz relacional llamada humanidad

¿Qué es «real»? ¿De qué modo definirías lo «real»? Si te refieres a lo que puedes sentir, a lo que puedes oler, a lo que puedes saborear y ver, entonces el término «real» son señales eléctricas interpretadas por tú cerebro. Este es el mundo que tú conoces.

Matrix, 1996

Existen en la naturaleza *campos morfogenéticos* a los que Sheldrake define como «estructuras organizativas invisibles que moldean o dan forma a tales cosas como los cristales, las plantas y los animales y que también tienen un efecto organizador en la conducta». Estos campos podríamos también llamarlos *matrices*, es decir, frecuencias vibratorias que determinarían unas características específicas a determinados conjuntos. Creo que todos podemos recordar las presentaciones de las tres películas *Matrix* y sus columnas de unos y ceros verdes bajando por la pantalla. Cada una de estas series forma un conjunto diferente.



Figura 2. Ejemplo de una formación de moléculas

Siguiendo esta línea de pensamiento, podríamos concebir que los seres humanos emergen como una densificación vibratoria —fruto de un descenso en la frecuencia vibratoria hasta los 500 ciclos por segundo— desde la unidad del Uno hacia la conformación de un campo morfogenético específico, al que denominamos Humanidad. Este campo se presenta como una matriz relacional, diversificándose desde el Uno en múltiples y variados campos o matrices más específicas, tales como los campos morfogenéticos de la flora y la fauna, entre los cuales se encuentra el correspondiente a la Humanidad. Anterior a la individualidad de cada ser humano se sitúa el tejido relacio-

nal que enlaza y configura la Humanidad, la cual es simultáneamente creada por y creadora de los seres humanos.

Si Dios —o un observador extraterrestre— examinase el planeta Tierra desde esta perspectiva ampliada, lo primero que captaría sería la presencia de una matriz vibracional perteneciente a un campo morfogenético denominado humanidad. Esta visión no diferiría demasiado de la apariencia que presenta una molécula bajo el microscopio, sugiriendo una estructura intrincada y unificada a la vez. Las figuras 4 y 5 ilustran ejemplos de cómo se verían dichas moléculas, ofreciendo una representación visual de cómo la complejidad y la interconexión definen no solo la estructura física a nivel microscópico, sino también la organización y relación entre seres vivos a una escala mucho mayor.⁸

La diferencia con estas representaciones radica en que la matriz humana estaría constituida por millones y millones de «bolitas» o átomos, cada uno de ellos interconectado a su vez con incontables otros. Esta configuración se traduciría en una figura tridimensional compuesta por infinitas bolitas interconectadas entre sí. A cada una de estas «bolitas/átomos» podríamos considerarla como un ser humano individual. De manera similar a cómo un cuerpo humano está compuesto por millones de células interconectadas. Esta matriz humana es un campo en el que sus fuerzas están en continuo movimiento creando, constante y temporalmente, infinitas formas debido a sus infinitas constantes interacciones.

En términos ideales, lo que vería, oiría, sentiría, tocaría nuestro extraterrestre, nuestro Dios, sería un cuadro de infinita belleza y armonía, una sinfonía perfectamente orquestada, un tapiz lleno de matices, un juego de luces intenso y siempre cambiante que respondería al brillo, fuerza, intensidad de la vibración, luz, sonido, gracia, armonía, etc. de cada una de estas bolitas o seres humanos, intercambiando sus peculiaridades y singularidades; cada una de las bolitas es única. A pesar de que cada «bolita» es única e irrepetible, todas comparten ciertas cualidades comunes, inherentes a su condición humana. Estas características comunes derivan de su «equipamiento de serie» como seres humanos, incluyendo:

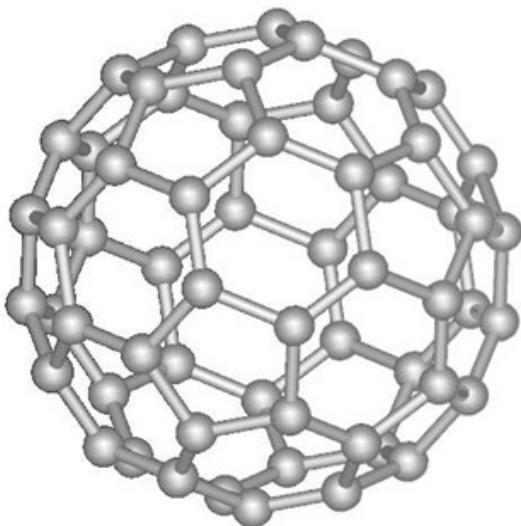


Figura 3. *Otro ejemplo de una formación de moléculas*

⁸ Agradezco a Susana Fernández que no solo me descubrió estas imágenes cuando yo trataba de explicar la *matriz relacional humana* según mi forma de entender la terapia gestalt sino que ha hecho todas las «figuras moleculares» de este artículo.

- Cada una tiene un color único y específico
- Cada una de ellas tiene una forma peculiar y única
- Cada una de ellas emite una vibración o sonido único y específico
- Cada una de ellas posee una luz y un brillo únicos y específicos
- Cada una de ellas está interconectada, por un tubito o proceso-de-contacto a todas con las que se relaciona temporal y constantemente
- Cada una de ellas tiene una gracia y armonía especial y única, etc.

¿Qué es lo que contemplaría Dios o el extraterrestre? Un mosaico constantemente lleno de vida, luz, color, intensidad, brillo, fuerza, gracia que deleitaría sus sentidos (si los tuviera) y que en terapia gestalt llamamos *criterios estéticos*.

Sin embargo, en el contexto actual, surge la pregunta: ¿Dios o el observador extraterrestre disfrutarían realmente de este espectáculo, o se entristecerían al contemplar una matriz parcialmente opacada, carente de colores vivos, sin formas definidas, y desprovista de una vibración armoniosa, entre otras posibles alteraciones? Esta situación podría equipararse, en términos de la terapia gestalt, a lo que se denomina neurosis: una interrupción en la interconexión constante y dinámica, esencial para la vida emocional de los seres humanos.

La interrupción de una sola de las bolitas en cualquiera de sus posibles iteraciones afectaría a la totalidad de la matriz, y la fuerza y armonía de una sola de las bolitas afectaría también, a su vez, a la totalidad de la matriz.

Esta es la propuesta en forma de metáfora (no tan metafórica) que hacen nuestros fundadores cuando explican la teoría del self y nos dan las claves del proceso de contacto y su concepto de la naturaleza del ser humano así como sus criterios de salud y enfermedad. Lo importante para el crecimiento y bienestar no solamente de cada uno de los individuos sino para la humanidad entera, son las interconexiones o procesos de contacto en cada «aquí y ahora» de nuestras vidas.

El análisis de estas interconexiones, del entre, nos lleva a acercarnos a un nivel menos sutil de la energía al proceso de contacto o self en acción, que no podemos ver salvo por sus repercusiones en los organismos humanos. Esto hace que la terapia gestalt sea una terapia de lo fenomenológico: de cómo afecta O (organismo) a su entorno E, y viceversa, ya que se afectan mutuamente, en un proceso de intercambio de vibraciones y resonancias.

El «entre» que nos co-crea y crea nuestra realidad y nuestra individualidad

Lo semejante influye a lo semejante, y viceversa.
R. SHELDRAKE

Si nos enfocamos en este «entre» vibracional, en este proceso, podríamos notar que no ocurre de manera lineal, sino que sigue una secuencia con etapas específicas,

donde las dos características principales son la «resonancia» vibracional que incrementa su frecuencia a medida que se produce una sincronización de la energía entre O y E (me limitaré a un ejemplo de solo dos personas, pero, como ya mencioné, esto se puede aplicar a cualquier proceso de contacto) hasta alcanzar una sincronización total que, en terapia gestalt, llamamos contacto final. Esto es reconocido por neurocientíficos (Rizzolatti, 1996; Gallese, 2003), además de filósofos como Buber, la psiquiatría fenomenológica, y otros, indicando que existe una «resonancia» entre individuos. Esto se debe entender como un binomio indisoluble de O/E donde hay un intercambio progresivo y continuo de vibraciones y resonancias que sintoniza tanto a O como a E hasta la completa sincronización o encuentro total. Es decir, A percibe a B, que resuena y «responde» a su vez. A vibra «respondiendo» a B, y así sucesivamente, en un proceso de sintonización mutua y espontánea, en voz media. Este enfoque resalta la importancia de la conexión y la interacción en el desarrollo de las relaciones humanas y en la terapia, mostrando cómo las personas pueden influenciarse y resonar mutuamente de formas que fomentan la comprensión mutua y la armonía. La terapia gestalt, al enfocarse en este proceso de contacto y resonancia, proporciona un marco para indagar y enriquecer la calidad de nuestras relaciones y nuestro bienestar emocional.

Si dibujamos este despliegue en una curva de Gauss y entendiendo que se refiere siempre a una interacción entre O y E en el que reverberan, la curva sería como sigue:

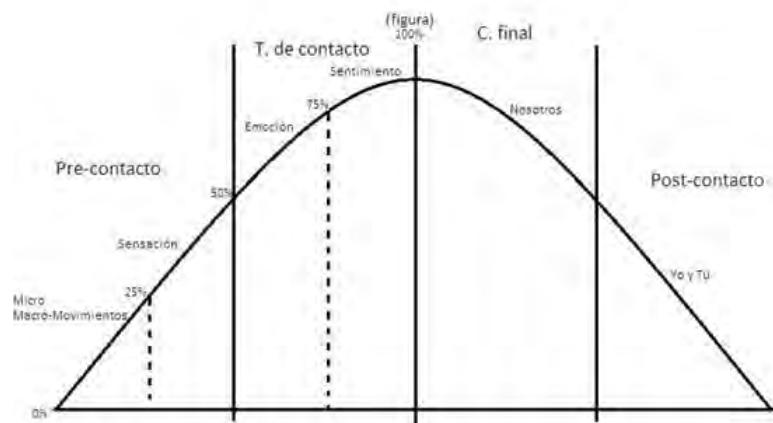


Figura 5. Curva de resonancia entre O y E en su despliegue que da la sensación de ser «un» individuo

En este proceso, la excitación, energía o vibración a causa de la resonancia con el otro va ganando intensidad y, por lo tanto el organismo, humano va aumentando su vibración y su sutileza gracias al proceso del self en acción con el otro. Este proceso transforma al animal humano en ser humano e individuo que pertenece a la matriz humana. Le eleva de la tierra y le convierte en un «animal especial» entre los animales. Le hace cocreador de su realidad, del mundo y del planeta. Gracias a este proceso, el animal humano amplía su *awareness*⁹ que comparte con todos los seres vivos en *consciousness*¹⁰ le da la habilidad de poder contemplarse a sí mismo como si fuera un otro; nos permite concebir y crear el concepto de tiempo; nos hace *filósofos* y científicos. Este proceso se inicia con la intencionalidad de contacto que habita a cada organismo humano para transformarse en ser humano. Y pasa, como sabemos, por el pre-contacto, la toma de contacto, hasta llegar al contacto final que es la meta de este proceso para terminar con el post-contacto que, en esta separación posterior o despedida, después de la vivencia del *nosotros*, nos brinda la posibilidad de la individualidad. Y esta individualidad vuelve a tener diferentes tramos o fenómenos, que desembocan en diferentes planos del individuo rompiendo aún más su sensación de unidad y de holismo, y que nos ha llevado social y culturalmente a las «dicotomías neuróticas»¹¹ como falsas divisiones dentro de un ser humano.

Siempre y en todas partes, resonando: la intencionalidad

En su esencia, la conciencia es relacional, y solo puede surgir allí donde se encuentren, por lo menos, dos personas.

D. ZOHAR, 1990

No es este el sitio ni el momento para hacer un exhaustivo estudio histórico de la «intencionalidad», concepto que en los recientes avances de la teoría de la terapia gestalt se ha convertido en una característica incuestionable del contacto (Robine, J. M., 2013; Spagnuolo-Lobb, M., 2013; Francesetti, G., 2012).

Es interesante decir que la palabra viene del latín *in-tendere*, «tender hacia». Desde un punto de vista fenomenológico, se puede decir que gracias a la intencionalidad, un sujeto es capaz de conocer el entorno que lo circunda y, por lo tanto, el mundo, y que además tiende naturalmente hacia ella y, al mismo tiempo, al propio yo, no como objeto sino en cuanto sujeto, como una parte activa e implicada en dicho proceso.

Este tema ha sido tratado de manera muy distinta en diversas épocas y ámbitos filosóficos, desde la antigua Grecia. Sin embargo, como tema de estudio, la

9 Conocimiento inmediato e implícito del campo.

10 Conocimiento reflexivo y lógico. «Lo que se llama consciousness parece ser un tipo especial de Awareness» (PHG, pág.8).

11 PHGII, 2, 5, pág.22-25.

intencionalidad es un concepto moderno. Brentano, Husserl, Heidegger, Stein y Merleau-Ponty son filósofos que pueden ampliarnos el concepto y los matices de la intencionalidad cuando queremos comprenderla y utilizarla en nuestra teoría de la terapia gestalt. Pero en este apartado mi interés se centra en buscar su correlación con la física cuántica y con el reciente descubrimiento de las neuronas espejo. Sí podemos resumir diciendo que, en condiciones óptimas, el contacto tiende siempre hacia el otro de forma espontánea.

Pero podemos seguir explicándolo en términos energéticos, apelando a otro aspecto de las hipótesis de Sheldrake: su concepto de resonancia morfogenética que postula que estructuras similares pueden estar en comunicación a través del tiempo y del espacio a través de los campos morfogenéticos. Sheldrake habla no solo de que la información pasaría de una generación a otra de individuos (que no es el aspecto de su teoría de la que hablaríamos en este apartado), sino de que esto ocurre también el presente, entre individuos. Sin ir tan lejos como nos propone este científico, la resonancia morfogenética coincide con la intencionalidad que tiende inevitablemente al contacto. El mismo Sheldrake, en una entrevista concedida a R. A. Wilson, dice:

Admito que mi teoría es similar a ciertas cosas en la tradición hermética, pero no veo nada malo en ello. El concepto de Newton de la gravedad como acción a distancia, se asemeja mucho a la tradición astrológica hermética; sabemos que leyó tratados herméticos acerca de la influencia de la luna y los planetas en la Tierra y que esto lo animó a pensar acerca del campo invisible al que llamó gravedad. Puede haber eslabones similares entre el hermetismo y lo que yo estoy diciendo acerca de los campos morfogenéticos, pero cuando digo que «lo semejante influye en lo semejante» no quiero decir algo tan barroco como eso. Estoy hablando de cosas que en verdad son semejantes como ratas que se influyen entre sí (como en los experimentos ya mencionados), o como cristales influyéndose entre sí. Lo que llamamos las leyes de la naturaleza pueden ser solamente un hábito, un automatismo. La idea radical de mi obra es que todo no está fijado y fijo por leyes eternas. De hecho, los campos morfogenéticos reciben un continuo *feedback* (retroalimentación), de manera que estos campos están siendo continuamente modificados. No es un proceso en una sola dirección desde formas fijas hasta los fenómenos, sino un proceso en dos direcciones (ida y vuelta) de cambio constante y en desarrollo.¹²

La teoría de Sheldrake implica un proceso en voz media, ni activo ni pasivo, y espontáneo en el que, a través de la resonancia morfogenética, el campo Humanidad crearía a los seres humanos y estos a su vez, en un baile constante de figuras y fondos, crearían la matriz humana.

12 En <http://www.seif-filosofos.com/cunanuevaciencia.html>

Del «entre» de la intencionalidad a la individualidad: la unidad cuerpo-mente-el otro

La relación es mutua. Mi Tú me afecta como Yo le afecto a él.
M. BUBER, 1923

En este apartado nos vamos a centrar en el despliegue del plano «individuo». A saber cómo un ser humano tiene conciencia de sí mismo y de sus diferentes *planos* (o niveles) como «animal humano social», siempre gracias a la existencia del otro.

En primer lugar, necesitaríamos tener en cuenta el cuerpo (Leib) como organismo vivo y holístico. Como las cuerdas de un violín, una guitarra o un piano, sin que nadie las toque, cada ser humano vibraría en el vacío. Y eso significaría no-ser. Ya hemos visto que antes de la individualidad, la intencionalidad nos «conecta» con los otros, con el mundo. Y hemos visto cómo tiene lugar esto. Pero además de «vibrar» y «resonar».¹³ Gracias a un otro, necesitamos «sonar». Para resonar hace falta sonar, hacer que el sonido se oiga. Hacer vibrar una cuerda es una de las formas más antiguas de producir un tono musical. Pero una cuerda que vibra por sí sola, no «sueña». Necesita una caja de resonancia —o caja armónica— que transmita esas vibraciones, que las amplifique (esta función la hace nuestro cuerpo). Eso significa resonar: reforzar o prolongar un sonido por vibración sincrónica. Cuanto más resonante el instrumento, más nítido, claro y sostenido el sonido, y menor el ruido. Como las cuerdas, cuando dos o más personas sienten que están presentes el uno para el otro, «sueñan» y «resueñan» (proceso de contacto), y el efecto positivo se sostiene, permanece (función personalidad). Cuanto más resonantes son las personas, más fuerte es el efecto. Porque el adhesivo que une a la gente y compromete entre sí y con la organización, es la intencionalidad de contacto y el proceso de contacto. Y la forma en que los individuos se usan en el proceso de contacto unos con otros contribuye a crear lo que ya hemos nombrado como la «realidad colectiva llamada Humanidad», una enorme caja de resonancia que creamos y que nos crea constantemente. Despues de eso tiene lugar el paso de lo fisiológico a lo psicológico.¹⁴

La mención del trabajo de William James en el libro de Perls, Hefferline y Goodman (PHG) subraya su rol crucial en la formación del concepto de proceso de contacto en la terapia gestalt. Es la psicología de James la que proporciona el marco teórico para explorar la noción del ser humano como un «individuo en contacto». Durante mi formación en psicología, conceptos como motivación, conciencia y percepción parecían temas aislados, repartidos en diferentes capítulos o áreas de

13 Resonancia: Cuando un objeto empieza a vibrar por la influencia de otro, decimos que han entrado en resonancia. Una forma de poner de manifiesto este fenómeno consiste en tomar dos diapasones capaces de emitir un sonido de la misma frecuencia y colocados próximos el uno del otro, cuando hacemos vibrar uno, el otro emite, de manera espontánea, el mismo sonido, debido a que las ondas sonoras generadas por el primero presionan a través del aire al segundo.

14 PHG,2002.

estudio. Sin embargo, con el tiempo y a través del enfoque del PHG y la terapia gestalt, he llegado a la comprensión de que estos conceptos no están separados, sino que forman parte de una secuencia dentro de un único proceso, el cual se caracteriza por un constante nivel de conciencia (*awareness*) y de excitación o vibración.

Los avances propuestos por Tegmark (2013) refuerzan mi teoría de que todo es energía, excitación y vibración. Así, el ser humano se presenta como un ente holístico, unificado, aunque con distintos niveles de vibración que crean la ilusión de estar compuesto por diversos elementos, variando estos según el nivel de conciencia del individuo.

Partiendo de los postulados de W. James y de nuestra teoría base, propongo que es posible identificar en el individuo diferentes dimensiones o «estados de la materia» (o de vibración), así como procesos (es decir, incrementos progresivos de excitación) que se corresponden con los distintos estadios del proceso de contacto entre el organismo (O) y el entorno (E). Estos estadios, aunque enmarcados en términos psicológicos, deberían ser entendidos también como procesos de vibración progresiva, los cuales son:

- Percepción -> Micro/macro movimientos
- > Sensación -> Emoción
- > Sentimiento (atributo funcional)
- > Significado -> Carencia
- > Necesidad -> Figura
- > Movimiento hacia
- > Orientación -> Manipulación
- > Cierre

¿Qué quiere decir esto? Que para que tenga lugar la percepción de sensaciones, la excitación, el nivel de vibración y resonancia tiene que haber pasado por una frecuencia *menor*, que es la que hace percibir los micro y macro movimientos. Y para ser conscientes de lo que sentimos (sentimiento), la excitación en aumento ha tenido que ser previamente micro/macro movimientos, sensación y emoción. El *awareness* está en donde se encuentra el nivel vibracional mayor que, en un proceso de contacto, va progresivamente subiendo, siempre en resonancia y simultaneidad con E.

Aparentemente, cada nivel vibracional va a ser percibido como «separado» y diferente al siguiente, y también separado de E con quien, necesariamente, entra en resonancia. Esto hace que cada aparente nivel tenga necesidades diferentes. La parte que va a ser vivida como «organismo» físico, necesitará cuidados materiales como comer, cuidar la piel, los músculos, ser tocado, acariciado, la salud física en general.

Del mismo modo que el ser humano, en su parte material (esto es, en su cuerpo) necesita alimentarse de comida y satisfacer otras necesidades, en su parte psicológica necesita alimentarse, nutrirse de contactos.

Volviendo a nuestra teoría gestáltica

Una teoría de campo

La complejidad de la relación/orden/desorden/organización surge cuando se constata empíricamente que los fenómenos desordenados son necesarios, en ciertos casos, para la producción de fenómenos organizados, los cuales contribuyen al incremento del orden.

E. MORIN, 2003

Podríamos decir «en el principio era el campo», aunque con Jean-Marie Robine podríamos ir más allá y decir «en el principio era el ello de la situación» y este «ello situacional» crea, temporalmente, el/un campo organismo/entorno en el que tiene lugar el contacto y, por lo tanto, la experiencia y la realidad. Un grupo de individuos o solamente dos pueden estar «a sus cosas», en el autobús, en su casa, en la sala de terapia, etc. En un momento dado (o no) «algo» hace que se miren, que destaque del resto del grupo (o puede pasar entre todos los miembros del grupo). Ese «algo» inespecífico, al que podríamos llamar el «ello de la situación», ha creado un campo entre los individuos implicados, atraídos por ese algo. A través de la percepción se pone en marcha lo que conocemos en terapia gestalt como el proceso de contacto, el *self-en-acción* que crea y cocrea la realidad y, por ende, la matriz a la que podríamos llamar humanidad. Y a esta «atracción» la podemos llamar *intencionalidad* de contacto.¹⁵

El holismo relacional del binomio organismo/entorno

La conciencia es un estado de la materia, como lo sólido, lo líquido y lo gaseoso.

M. TEGMARK, 2013

Buber dice en su conocido libro *Yo y Tú*:¹⁶ «Las palabras fundamentales del lenguaje no son vocablos aislados, sino pares de vocablos. Una de estas palabras primordiales

15 Aunque podríamos dar varias definiciones de la palabra matriz, podemos ceñirnos a la que se emplea en informática y que hizo famosa la película *Matrix*. Según Wikipedia, «en programación, una matriz o vector es una zona de almacenamiento continuo, que contiene una serie de elementos del mismo tipo, los elementos de la matriz. Desde el punto de vista lógico una matriz se puede ver como un conjunto de elementos ordenados en fila (o filas y columnas si tuviera dos dimensiones). En principio, se puede considerar que todas las matrices son de una dimensión, la dimensión principal, pero los elementos de dicha fila pueden ser a su vez matrices (un proceso que puede ser recursivo), lo que nos permite hablar de la existencia de matrices multidimensionales».

16 Buber, M. :*Yo y Tú*, Buenos Aires, Ed. Nueva Visión, 1994, pág. 7.

es el par de vocablos Yo-Tú. [...] Las palabras primordiales no significan cosas, sino que indican relaciones. [...] Cuando se dice Tú, se dice al mismo tiempo Yo del par verbal Yo-Tú».

Por lo tanto, del «ello de la situación» que crea «el campo organismo/entorno» podemos deducir, como paso siguiente de la construcción de la realidad, la frontera-contacto, el «entre» que es el lugar de la experiencia, el sitio en el que se cocrea la realidad. Este «entre» es anterior a la individualidad, al Yo-Tú que finaliza con la individuación Yo aparentemente separado de un Tú.

Si no podemos, por lo tanto, separar un Yo de un Tú ya que es un binomio implícito, el despliegue de este concepto fundamental se puede realizar en dos planos que van a crear la realidad. Uno de los planos alude al individuo y sea O, sea E; a este plano podríamos llamarle «indi-». El otro plano se refiere al proceso de contacto, y podríamos llamarle «inter». El primero crea la experiencia de individuo humano, el segundo crea la experiencia de la «pertenencia», del «entre». Y ambos se crean y co-crean recíprocamente.

El proceso-de-contacto

En la espera hay una vertiginosa aceleración y una enigmática anticipación del futuro que quema el presente y convierte en insignificantes sus momentos, porque toda la atención y la tensión se desplazan hacia adelante, febrilmente concentradas.

GALIMBERTI, 2009

Si en el ejemplo de las moléculas tomáramos la representación de una molécula diatómica, nos podría servir para explicar el proceso-de-contacto y su utilidad.

Imaginemos que en nuestra molécula diatómica, uno de los átomos es de color amarillo y el otro de color azul, representando al paciente y al terapeuta en el contexto organismo/entorno de una sesión de psicoterapia. Llamaremos «Amarillo» al paciente y «Azul» al terapeuta. Al formar un campo conjunto, por la intención de



Figura 6. Ejemplo de una molécula diatómica transformada en ejemplo de proceso-de-contacto

establecer contacto, sus vibraciones, o sea, sus movimientos tanto micro como macro, comienzan un proceso de sincronización ascendente. El fin y resultado de esta sincronización es la co-creación de una experiencia que, en términos cromáticos, resultaría en el color verde. Cada paso hacia esta sincronización es lo que en terapia gestalt denominamos proceso de contacto. Si consideramos que cada ser humano es único y especial, en términos de color, significaría que cada uno posee un color único y especial. En nuestro ejemplo, esto equivaldría a que este paciente específico posee un tono único de amarillo y el terapeuta un tono único de azul. Por lo tanto, mediante su sintonización o sincronización en el contacto final, pueden percibirse como verde. Es solo a través de este proceso de contacto específico en el «aquí y ahora» que pueden vivenciarse como verde, necesitándose mutuamente, y no a otro, para ser esa experiencia verde. Esta intencionalidad busca el encuentro y la sintonía, contribuyendo a crear armonía en la matriz vibracional denominada Humanidad y, al hacerlo, experimentar bienestar y plenitud (función de la personalidad) como resultado del encuentro. Siguiendo esta metáfora, la secuencia del proceso de contacto podría describirse de la siguiente manera:

- En el pre-contacto, o preparación para el contacto, la luz se activaría como si poseyéramos un sensor de «presencia»; y durante el pre-contacto esta luz, como si de un alógeno se tratara, va a ganar intensidad ante la presencia y las vibraciones del otro. Cuando dichos alógenos se encuentran, en ambos simultáneamente, ya que cada uno «estimula» el contacto en sí mismo y en el otro (a través de la excitación), tiene lugar la segunda etapa o toma de contacto. En esta etapa o fase de la secuencia somos conscientes a través del *awareness* de los micro y macro movimientos y, en la máxima intensidad de la luz, de las sensaciones. Es una etapa en la que estamos atentos a los aspectos corporales.
- En la toma de contacto, hay un paso de lo fisiológico a lo psicológico. El *awareness* atiende a las emociones y a los sentimientos. En términos de luz, tanto el amarillo como el azul empiezan a salir del individuo como si fuera un haz de luz, uno hacia el otro, en un interés genuino por alcanzarse.

En el momento en el que se encuentran tiene lugar el objeto, la meta de este despliegue: el contacto final o contacto pleno. Ambos haces de luz se encuentran en un equilibrio, sincronicidad, simultaneidad y singularidad, mezclándose en un nuevo y único color que nutre y enriquece a ambos individuos. En esta sintonía y gracias al sentimiento que tiene un atributo funcional, la búsqueda de significado, el *awareness* se ralentiza dando lugar al *consciousness* que nos hace comprender la necesidad, el significado de ese encuentro (la figura). A esta unión temporal la llamamos experiencia y es el «sitio» en el que tiene lugar la realidad. Es en este encuentro pleno en el que nos sentimos plenamente humanos, Nutridos y «reales», tiene lugar el tiempo del «adiós», de la despedida, del post-contacto. Cada haz de luz, verde, vuelve al individuo u organismo, pleno y enriquecido por la experiencia para «guardar» esta (la mezcla de los colores) en la función personalidad.

Esto que estoy explicando de manera un tanto metafórica es lo que han puesto de relieve, como he dicho antes, en los últimos años, los neurocientíficos al hablar de las neuronas espejo y sus funciones.

Al respecto de esto, dice Margherita Spagnuolo:

Gallese (2003), desde una óptica neurocientífica, identifica en la base de una relación empática un proceso de «simulación encarnada», un mecanismo de naturaleza esencialmente motora, muy antiguo desde el punto de vista de la evolución humana, caracterizado por neuronas que se activarían simultáneamente entre los dos sujetos implicados en la relación y que actuarían inmediatamente antes de cada elaboración más estrictamente cognitiva. Lo que «reside» en nuestro cerebro es la capacidad de adaptarse creativamente al otro/entorno, intuyendo el movimiento relacional. Por lo tanto, no es solo una modalidad perceptiva subjetiva (como en el estudio de los psicólogos de la gestalt) la que está confirmada por el sistema espejo y por la teoría de la simulación encarnada, sino una habilidad adaptativa que debe, necesariamente, incluir al otro, el movimiento del otro, mediante un proceso espontáneo de ajuste creativo, un flujo continuo de movimientos adaptativos que para nosotros corresponden al hacerse del self en el contacto (cfr. Spagnuolo Lobb, 2013b, p. 90).

Y podemos encontrar otras muchas declaraciones similares a esta, que confirman el carácter vibracional e intencional del ser humano cuya necesidad de establecer contactos (desde el punto de vista gestáltico) es intrínseco a su naturaleza.

Las interrupciones del proceso-de-contacto: los ajustes creativos (creadores)

Si el sentido común es un conocimiento común, el individuo debería adquirirlo después de haber aprendido otras cosas para armonizar sus relaciones interpersonales. Se trata, por decirlo así, de la misma sensibilidad instintiva que el sentido común necesario en cada músico que quiere armonizar su ejecución con el conjunto de la orquesta durante un concierto.

B. KIMURA, 1988

Podríamos decir que nuestra realidad es algo que creamos en cada aquí-y-ahora de nuestra vida. En el presente está incluida toda nuestra vida anterior y el interés de la terapia gestalt no está en el pasado sino en el *next*, en el paso inmediatamente posterior al aquí-y-ahora, ya que es lo que va a conformar nuestro futuro. Como diría Perls: «No importa lo que han hecho de nosotros en el pasado sino lo que hacemos nosotros en el presente con lo que han hecho de nosotros en el pasado. Lo que importa es el ‘aquí y ahora’ para lo siguiente».

Esto no quiere decir que el pasado no esté afectando nuestro presente, ya que el presente es el conjunto de nuestro pasado en el que variables orgánicas y sociales, culturales y familiares han determinado nuestro modo de contacto en cada momento.

Como dice nuestro libro fundacional: «La relación entre organismo y entorno humano es, por supuesto, no sólo física sino también social y cultural».¹⁷

Cada uno de nosotros somos nuestra línea del tiempo y la línea del tiempo de la Humanidad. Cada paso que damos crea el futuro, la dirección hacia la que nos vamos a mover. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de «ajustes creativos» o creadores. Cada paso tiene un componente «ajustado» a nuestras potencialidades como humanos, y otra parte que va a «crear» literalmente quiénes somos y en quién nos estamos convirtiendo. Pero si todos los humanos nos dejáramos fluir en esta sintonización de vibraciones, el mundo sería el paraíso. Goodman nos recuerda:

Las oportunidades no necesitan ser tales que satisfagan a un hombre y le hagan feliz, pues ello sería el paraíso; las obligaciones no han de ser tales que el hombre no pueda cumplir con ellas, pues entonces sería el infierno. Basta con que el individuo tenga los medios simplemente factibles para su actividad y la consecución de sus objetivos, con lo cual pueda reconocer que el mundo es un mundo para él, a su medida, si es honesto.¹⁸

Entendida esta situación idílica, la realidad fenomenológica nos muestra otra cosa: el sufrimiento humano. Los miles de ajustes creativos que hemos hecho y que hacemos, en cada momento de nuestras vidas, para ajustarnos de la mejor manera a unos campos llenos de dificultades y «excentricidades».¹⁹ Esto se marca, especialmente, en los doce primeros años de vida en los que la repetición de los ajustes creativos «adaptativos» acaba convirtiéndolos en automatismos rígidos, fuera de la conciencia, que dan lugar a *patrones o estilos de contacto* que nos producen sufrimiento pues transformamos el aquí-y-ahora de cada situación presente en viejas situaciones para aplicar sin conciencia la vieja y obsoleta actuación.

Desde que nacemos, habilidades del *self* que nos permiten el proceso-de-contacto, como la confluencia de fondo, la confluencia de figura, la introyección, la proyección, la retroflexión y el egotismo, se convierten en herramientas para alterar el flujo de nuestras resonancias y vibraciones con el otro produciendo «cortocircuitos» y obstrucciones en el intercambio de energía y en la sincronización.

En nuestro modelo de la molécula diatómica, ilustrado en la figura 6, cada habilidad del *self* que se transforma en interrupción ocupa un lugar específico y cumple una función determinada. Si concebimos el proceso de contacto como una curva de

17 Perls, F.S., Hefferline, R. y Goodman, P. (1954): *Terapia gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*, Ferrol/Madrid, Ed. Sociedad Cultural Valle-Inclán, colección Los Libros del CTP, 2002, pág. 7.

18 Goodman, P. (1956): *Problemas de la juventud en la sociedad organizada*, Barcelona, Ed. Península, 1971, pág. 155.

19 Cuando hablo de excentricidades no me estoy refiriendo a un comportamiento extraño o inusual de un individuo sino a que me estoy refiriendo más al concepto matemático que se refiere a un parámetro que determina la desviación de un elemento con respecto a su referencia.

vibración que incrementa su intensidad a medida que la resonancia se va sincronizando, cada interrupción es causada por una habilidad que logra detener o alterar dicho proceso. No resulta práctico intentar detener el flujo de un río caudaloso utilizando un tronco de árbol, ya que este será llevado por la corriente; sin embargo, ese mismo tronco puede ser eficaz para obstruir una carretera. De esta manera, en la molécula diatómica, las interrupciones funcionan de la siguiente forma:

- En la primera parte del pre-contacto (0%-25% de excitación), la confluencia de fondo estaría representada por la no activación del sensor que «enciende» la luz del proceso. La excitación se mantendría a mínimos y los micro y macro movimientos estarían amortiguados de modo que no resonarían en el otro. Los «sensores» de O y E no se activarían. La niebla, la confusión, la apatía, el sopor estarían en el «entre».
- En la segunda parte del pre-contacto (26%-50% de excitación), la conciencia de las sensaciones se podría anestesiar con la confluencia de figura. Las consignas, mandatos y recomendaciones de un tercero serían las que entrarían en juego por parte de «O» o de «E». No habría un diálogo genuino entre O y E. La luz halógena no ganaría intensidad en ninguno de los dos.
- En la primera fase de la toma de contacto (51%-75%), los introyectos vendrían a hacer vibrar a quien los atendiera internamente impidiendo la genuina vibración ante el otro que conocemos con el nombre de emoción; produciendo un cierto «desconcierto» en el «entre». La luz no saldría, no emprendería el camino hacia el otro.
- En la segunda fase de la toma de contacto (76%-96% de excitación), la proyección, la luz, se pararía a mitad de su camino ya que una de las partes achacaría a la otra estar «manejando» la situación y ser el «responsable único» de lo que está ocurriendo. El sentimiento genuino que está naciendo no se haría consciente con lo que se perdería el significado de lo que está ocurriendo en el campo.
- Un poco antes de llegar al contacto final (97%-98% de excitación), aquellos dos rayos de luz se mezclaran, O o E «replegarían» su color impidiendo la mezcla y, por lo tanto, el contacto final. Hay miedo y frustración en el «entre».
- Justo antes de llegar al contacto final (98%-99% de excitación), con los haces de luz todavía sin mezclar, O o E se saldrían del proceso de contacto para «hacerlo racionalmente», podríamos decir de «forma manual», en lugar de confiar en la espontaneidad del proceso, en lugar de dejarse llevar. No habría mezcla, es como si se sustituye el haz de luz por pintura. La frontera de contacto sería una ilusión óptica, no real, con lo que no «nutriría» a ninguno de los dos.

Es evidente que todas las interrupciones ocurren antes del contacto final, dado que el propósito del proceso de contacto es la co-creación de la experiencia, o lo que podría visualizarse como la mezcla de colores. Si la excitación en ambos participantes posee la fuerza, potencia y espontaneidad necesarias, nada podrá impedir o detener que el proceso llegue a su culminación.

En la representación de una curva de Gauss, esto se manifestaría de cierta manera, recordando siempre que, independientemente de quién genere la interrupción (sea el paciente o el terapeuta), lo que se ve interrumpido es el proceso de contacto en sí.

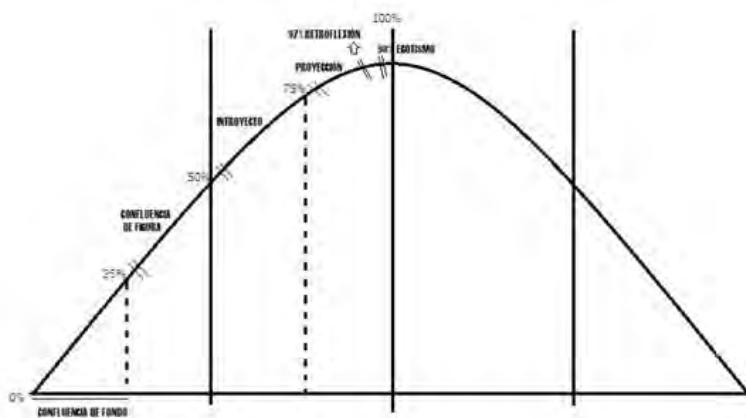


Figura 7. *Las interrupciones en el proceso-de-contacto en porcentajes de intensidad de la excitación o vibración*

La teoría de la terapia gestalt nos aporta una visión clara de cómo somos los seres humanos, aspecto que resaltan nuestros fundadores cuando dicen: «Creamos que el punto de vista gestáltico es el enfoque original, natural y sin distorsión de la vida; es decir, del pensamiento, de las acciones, de la sensibilidad del hombre»²⁰, también nos muestran cómo enfermamos y sufrimos pero, junto con todo esto, nos dan las herramientas y las técnicas para que vayamos más allá de la teoría y apoyemos la vida y la plenitud.

De vuelta a la Humanidad

No debemos perder la fe en la humanidad que es como el océano: No se ensucia porque algunas de sus gotas estén sucias.

GANDHI

Me gustaría ahora volver casi al principio y pedirte que imagines de nuevo la metáfora de la matriz relacional llamada Humanidad. ¿Cómo te la imaginas? ¿Con todos sus átomos, llamados seres humanos, brillando plenamente, resonando armónicamente, con un ritmo sincronizado, intercambiando y mezclando colores entre sus «enlaces», etc. de una manera única, intensa, bella e impactante? O, por el contrario,

20 PHG,2002.pág. xl.

¿te la imaginas con discontinuidades, falta de armonía, zonas apagadas, ritmos disarmonicos, etc.?

Como terapeutas gestálticos, nuestra responsabilidad se extiende más allá de colaborar en el restablecimiento de la salud emocional de nuestros pacientes; buscamos también trabajar para restaurar la integridad de la matriz original. El trabajo individual que realizamos y cada momento compartido con otro tienen el potencial de contribuir a que la matriz relacional recupere su brillo original. Nuestra misión, fundamentada en nuestra teoría y práctica, consiste en vivir nuestra vida de la forma más fluida y genuinamente humana posible, tanto dentro como fuera de las sesiones de terapia. Laura Perls nos lo recordaba con sus palabras: «Si queremos ayudar a nuestros pacientes a realizarse como seres verdaderamente humanos, nosotros también debemos tener el coraje suficiente para enfrentarnos a los riesgos de ser humanos»²¹. Esa es también nuestra tarea y obligación como seres humanos. Como dicen I. From y M. V. Miller en su prólogo a la edición de Gestalt Journal Press²² del libro de Perls, Hefferline y Goodman:

La terapia gestalt, tomada con seriedad, no ofrece curación a todos los problemas que hacen presa en los humanos por el simple hecho de que esto es inherente a la condición humana. No ofrece un camino para volver a las puertas del Edén. Pero, como el psicoanálisis prometió una vez, puede ayudar a vivir mejor en un mundo caído.

Puede que no esté en nuestra naturaleza poder llegar a «las puertas del Edén» pero ¿no es esa nuestra tendencia? ¿No es algo que está profundamente arraigado en nuestra naturaleza? Los terapeutas gestálticos tenemos la obligación y la necesidad de desarrollar nuestro modelo y también de compartirlo buscando el modo de apoyar activamente la transformación de nuestro mundo. Pero además, el verdadero espíritu científico nunca descarta un dato o una idea por descabellados que estos puedan parecer. ¿Por qué menospreciar la llegada de nuevas aportaciones científicas junto con el de las tradiciones antiguas que, en gran parte, se corroboran unas a otras y apoyan nuestra teoría fundamental?

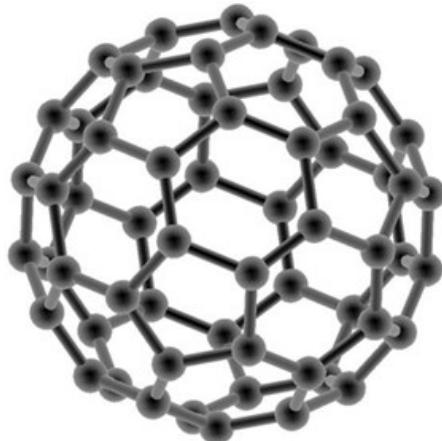


Figura 8. Representación de la matriz humana llamada Humanidad

21 Perls, L. (1970): *Viviendo en los límites*, Valencia, Ed. Promolibro, 1994, pág. 117.

22 From, I. y Miller, M. V. (1994): «Introducción a la edición de *Gestalt Journal Press*», en Perls, F. S., Hefferline, R. y Goodman, P. (1951): *Terapia gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*, Ferrol/Madrid, Ed. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, colección Los Libros del CTP, 2002; pág. xxxvi.

Según loa etnia Cree de Norteamérica: «Solo cuando el último árbol sea talado, el último pez pescado y el último río envenenado, nos daremos cuenta de que no podemos comer el dinero». «Llegará un día en que la codicia del hombre hará que los peces mueran, las aves caigan de los cielos, las aguas ennegrezcan y los árboles no puedan mantenerse en pie. Y la Humanidad que conocemos dejará de existir. Llegará un día en que la Tierra caiga enferma. Pero cuando no queden apenas esperanzas, algunas personas despertarán de su letargo para forjar un mundo nuevo». ¿No es esto parte de nuestra obligación?

Referencias bibliográficas

- Bloom, D. (2009). Chasing Rainbows: Gestalt Therapy and Ethics: Material, Foundational and Emergent. XI Congreso Internacional de Terapia Gestalt, Madrid, 2009.
- Bohm, D. (1992). *La totalidad y el orden implicados*. Barcelona: Kairós.
- Boyatzis, R. (2005). *Resonant leadership*. Harvard Business School Press.
- Buber, M. (1994). *Yo y Tú*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Buber, M. (1997). *Diálogo y otros escritos*. Barcelona: Rio Piedras.
- Capra, F. (2000). *El Tao de la física*. Málaga: Sirio. (Publicado originalmente en 1966).
- Capra, F. (1998). *La trama de la vida*. Barcelona: Anagrama. (Publicado originalmente en 1996).
- Francesetti, G., & Gecele, M. (2013). Psicopatología y diagnóstico. *Cuadernos Gestalt*, 4, 16-41.
- Galimberti, U. (2011). *Psichiatria e fenomenología*. Milano: Feltrinelli. (Publicado originalmente en 1979).
- Galimberti, U. (2013). *Los mitos de nuestro tiempo*. Barcelona: Debate. (Publicado originalmente en 2009)
- Goodman, P. (1971). *Problemas de la juventud en la sociedad organizada*. Barcelona: Península. (Publicado originalmente en 1956).
- James, W. (1989). *Principios de psicología*. México: Fondo de Cultura Económica. (Publicado originalmente en 1890)
- Kimura, B. (2000). *L'Entre*. Grenoble: Éditions Jérôme Millon. (Publicado originalmente en 1988)
- Laszlo, E. (1990). *La gran bifurcación*. Barcelona: EDISA.
- Laszlo, E. (2004). *Ciencia y el campo Akashico: Una teoría integral de Todo*. Nowtilus S.L.
- Laszlo, E. (2007). *El universo informado*. Nowtilus S.L.
- McTaggart, L. (2006). *El campo*. Málaga: Sirio. (Publicado originalmente en 2002)
- Morin, E. (2003). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa.
- Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. (Publicado originalmente en 1951)
- Perls, L. (1994). *Viviendo en los límites*. Valencia: Promolibro. (Publicado originalmente en 1970).
- Pribram, K. H. (1995). *Cerebro y conciencia*. Madrid: Ediciones Diez Santos.
- Rizzolatti, G. (2006). *Las neuronas espejo*. Barcelona: Paidós. (Publicado originalmente en 1996).
- Robine, J.-M. (2012). *El cambio social empieza entre dos*. Asociación cultural Los Libros del CTP.
- Sheldrake, R. (1990). *La presencia del pasado. Resonancia mórfica y hábitos de la Naturaleza*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Sheldrake, R. (2005). *Caos, creatividad y conciencia cósmica*. Castellón: Editorial El lago.
- Spagnuolo Lobb, M. (2013). *El ahora-para-lo-siguiente en psicoterapia*. Asociación cultural Los libros del CTP.
- Tegmark, M. (2014). Consciousness as a State of Matter. Cornell University Library. <http://arxiv.org/abs/1401.1219>

- Teilhard de Chardin, P. (1963). *La energía humana*. Madrid: Taurus. (Publicado originalmente en 1962)
- Vázquez Bandín, C. (2008). *Borradores para la vida*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Zohar, D. (1990). *La conciencia cuántica*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Zohar, D., & Marshall, I. (1994). *The Quantum Society*. New York: Quill publish.com.



Carmen Vázquez Bandín

Psicóloga clínica, psicoterapeuta gestáltica. Master en psicología clínica. Fundadora y directora del Centro de Terapia y Psicología. CTP de Madrid (España). Fundadora y directora de la Escuela de formación en Terapia Gestalt del CTP. Certificado Europeo de Psicoterapeuta (ECP). Miembro de honor de la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG) y ex presidenta, miembro de pleno derecho de la Asociación Europea de Terapia Gestalt (EAGT), New York Institute for Gestalt Therapy (NYIGT), European Association for Psychotherapy (EAP), World Council for Psychotherapy (WCP), IGTA, AGTA. Didacta y supervisora internacional. Experta en Comunicación. Especialista en procesos de duelo. Formada en Análisis Transaccional y PNL. Co-directora de la editorial de libros sobre terapia gestalt Asociación cultural. Los Libros del CTP. Autora de libros, capítulos en libros y artículos sobre terapia gestalt en español, inglés, francés e italiano. Traductora de libros y artículos sobre terapia gestalt, incluido el texto fundacional Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Creadora de la Conferencia Internacional de Escritores Gestálticos en Español (desde 2001). Miembro del Comité científico de diversas revistas como Gestalt Review, Studies in Gestalt Therapy, Quaderni di Gestalt, Cuadernos Gestalt, y de editoriales como Gestalt Therapy Books Series del Instituto di Gestalt HCC Italy.