

¿De quién soy hermano?: la frontera «nosotros-ellos»

Jesús Pinedo

Yo sé que existo porque tú me imaginas
A. GONZÁLEZ

¿Quiénes son mis hermanos? ¿Quiénes son «los míos»? Vivimos una época en que esta pregunta es difícil de responder: tiempos convulsos entre las barricadas de la pertenencia rígida, egotista, y la globalización confluyente de la identidad en la que somos empujados a la uniformidad.

Algunas aportaciones desde la psicología social y las teorías evolucionistas pueden enriquecer las geniales intuiciones de Perls que forman parte de nuestra actitud gestáltica, y ayudarnos a participar de forma creativa en los endiablados debates que, en el marco del «nosotros contra ellos», nos obligan a posicionamientos de trinchera, guiados por la identificación rígida y la alienación de lo otro.

Dos visiones polares del ser humano

Existen concepciones del ser humano que obvian una parte importante del mismo. Algunas consideran que su naturaleza es esencialmente bondadosa y que aspectos como la competitividad y la violencia son inoculados por una cultura que pervierte al *buen salvaje* que seríamos sin ella. Plantean, entonces, un cambio en esa cultura o bien un alejamiento de ella que nos devuelva a idílicas raíces, con el cazador-recolector como ideal natural.

Por otra parte, existen concepciones que tienden a describir a las personas como esencialmente destructivas y necesitadas de la contención social para poder relacionarse amorosa y cooperativamente con otras. «El hombre es un lobo para el hombre», aseguran, y proponen medidas coercitivas y disciplinarias como única barrera a la amenaza del caos.

Cada una de estas miradas —representadas filosóficamente en J.J. Rousseau y T. Hobbes—, tiene largas ramificaciones hasta la actualidad, y podemos observarlas en ámbitos como la educación y la intervención social.

En psicología también vive este debate: Freud hizo hincapié en las poderosas y oscuras fuerzas que operaban en nuestro interior y debían ser controladas¹, mientras Reich y Perls, heterodoxos seguidores, proponían, confiadamente, desatarlas y así emanciparnos de la atadura de lo social.

Pero creo que Perls no era tan optimista, ni tan ingenuo: ya avisaba de que la vida no es violines y flores. Atento a los huecos, interesado en completar las escenas, nos prevenía de la alienación de partes de la persona-

1. Ver por ejemplo Riera, R. (2002): *La fascinación del psicoanálisis clásico por las fuerzas oscuras*. Revista Intersubjetivo nº2 vol.4.

lidad y nos animaba a revisitarlas. Cada una de las concepciones arriba resumidas —aparentemente simples, pero muy presentes aún hoy—, no es sino una polaridad incompleta que niega una parte sustancial de las personas —su naturaleza agresiva, competitiva, la primera; su naturaleza tierna y cooperativa la segunda—. Somos, pues, mucho más de lo que podría parecer, y tal vez eso sea al mismo tiempo nuestra confusión y nuestra esperanza.

Diseñados para la agresión y la ternura

Pese a la creencia moderna y repetida de que somos pacíficos por naturaleza y la violencia se adquiere o aprende —por el estrés, la frustración, los videojuegos¹, las películas...—, Perls (1978) asumió la agresividad humana como parte saludable de la personalidad. *La agresión es esencial para la subsistencia y el crecimiento. No es una invención del demonio, sino un medio de la naturaleza*, decía.

Podemos constatarlo, nuestro cuerpo tiene circuitos neurológicos y hormonales implicados en las respuestas de lucha: ¡No apretamos los dientes y los puños por casualidad al enfadarnos! Previsiblemente, esas respuestas de lucha, incluida la violencia, nos han permitido sobrevivir como especie y por eso las conservamos. «La guerra grupal evolucionó en los primates y en los insectos sociales porque los ganadores de estas guerras dejaron más descendientes que los per-

dedores (o que aquellos que no querían luchar)», afirma tajante Harris (2015).

Una parte de nuestra naturaleza es, pues, agresiva y violenta. Pero esto no quiere decir que seamos agresivos indiscriminadamente: la violencia es una capacidad organizada, con objetivos. Los animales, cuyo sistema límbico está menos mediado que el nuestro por el córtex —es decir, con menos capacidad para regular lo emocional—, aplican la agresividad de forma medida y discriminada. Según algunas investigaciones, la activación de la agresión está relacionada con la percepción de amenaza —física o psicológica— y/o con la lucha por recursos. Pero también en ausencia de conflictos la mera activación de identidad grupal puede crear una tendencia a la agresión (Rodríguez 2007), tal vez porque esa identidad activa el recuerdo de los otros dos factores.

Por otra parte, también estamos diseñados para la empatía y la cooperación. Según Riera (2011), la hormona vasotocina, presente en los reptiles, pudo evolucionar en los mamíferos y transformarse en la vasopresina y la oxitocina, hormonas responsables de inhibir la respuesta agresiva y de fomentar los vínculos. Probablemente por eso los reptiles son indiferentes a sus crías —o se las comen si se las encuentran—, y los mamíferos las cuidan. La capacidad biológica para cuidar a las crías abre la puerta para cuidar a otros seres: la oxitocina, por ejemplo, activa el impulso de cuidar a la cría, pero también de vincularse con los semejantes.

La teoría polivagal de S. Porges (2017) aporta una interesante mirada neurológica al analizar la función de movilización del organismo por el sistema nervioso autónomo. Esta función depende de la organización jerárquica de tres subsistemas correspondientes a tres ramas del nervio vago, que toman protagonismo dependiendo de la mayor o menor percepción de amenaza. Con respecto

1. Ver el interesante libro *Matando monstruos* de G. Jones (2006), donde se desmiente el efecto generador de violencia de los medios, y se plantea, como hizo Bettelheim en su día con los cuentos de hadas, que la violencia en comics, cine o videojuegos es un modo simbólico de asimilar con la inmanejable violencia real que, de hecho, existe.



Diseñados para diferenciarnos.

a lo que nos ocupa, Porges afirma que el subsistema filogenéticamente más reciente es el regulado por la rama ventral del nervio vago. Esta rama, que controla por ejemplo el movimiento de los ojos, la cara, el oído o la fonación, es la responsable de la conexión social. En contextos muy amenazantes se activarán otros subsistemas relacionados con respuestas lucha/huida, activas o pasivas. Pero si no existe amenaza o ésta se percibe manejable, la primera opción del sistema será la conexión social: tratar de resolver mediante el vínculo con el otro.

Además, los seres humanos hemos llegado a diferenciarnos de otros primates a través de la combinación de la conexión emocional —sentir que el otro siente lo que yo siento— y la teoría de la mente —saber que el otro no solo actúa, sino que piensa, e interesarnos por ello—. Los fascinantes precursores de estas capacidades se observan en experimentos con bebés que, por ejemplo, quieren compartir una emoción al señalar un objeto —y no solo que se lo den— o que completan la acción que un adulto hace de forma

incompleta —introducir una bola en un recipiente que al adulto se le cae—, es decir: que comprenden el propósito del gesto (Riera, 2011).

El interés por sintonizarnos emocionalmente con el semejante, por sentir junto a otro, y por sintonizar con sus intenciones, con lo que pasa por su cabeza, son capacidades con las que nacemos, que están en nuestra naturaleza, aunque precisen de determinadas condiciones ambientales para desarrollarse, como ocurre con caminar, hablar o ver. Creo que eso nos da motivos para la esperanza.

Tal vez éstas y otras características han permitido que el Homo Sapiens pueda formar grupos de identificación y cooperación tan numerosos. El historiador Y.N. Harari (2015) dice que la capacidad para el lenguaje, y con él, para crear narrativas aglutinadoras, es lo que nos hizo únicos como especie, y nos trajo hasta aquí.

Antes de la revolución cognitiva que supuso la aparición de ese tipo de lenguaje (hace 70.000 años) el Homo Sapiens podía convivir y cooperar con un grupo de unos 150 individuos. Después, ese pequeño mono desnudo que era menos fuerte, veloz y ágil que el resto de los seres, adquirió el poder del número: podía afrontar las dificultades junto a cientos de individuos como él, unidos en torno a historias comunes —identificadoras— que superaban abrumadoramente a las pequeñas manadas o tribus de otros seres, incluidos otros del género Homo.

Las narrativas vinculatorias van desde la pequeña esfera del «cómo nos conocimos» de una pareja hasta las religiones, el concepto de dinero, los derechos humanos o la historia colectiva de un pueblo. Nos permiten sentirnos semejantes y emprender acciones comunes con seres que nunca conoceremos, pudiendo afrontar retos mayores. Y, como saben bien las hormigas, los individuos

adaptados a vivir en grupos mayores poseen una ventaja evolutiva.

En resumen, nuestra capacidad de cooperar con nuestros semejantes está asentada en bases biológicas —hormonales, neuronales— que posibilitan la sintonía emocional, la lectura de la mente y un lenguaje complejo capaz de crear narrativas que nos vinculan.

Diseñados para diferenciarnos

A estas capacidades innatas para la agresión-competición y la ternura-colaboración hay que añadir una más para el tema que me interesa: la tendencia a diferenciar.

Sabemos que el bebé, desde una diferenciación/confluencia primaria con los cuidadores, va consolidando su self progresivamente: asimilando sensaciones y percepciones e integrándolas bajo patrones de identificación/alienación: esto soy/esto no soy. Estos patrones, inicialmente orgánicos —asentados en la experiencia corporal— son también profundamente culturales: muy pronto empezamos a nombrar y así a clasificar, tomando los criterios diferenciales de la cultura en la que crecemos. No hace falta motivar a un niño para que pregunte ¿qué es esto?: es la expresión de una necesidad muy temprana de nombrar, clasificar, asignar categorías a todo lo que ve. Este impulso de diferenciar y clasificar va más allá de la identidad personal y de los objetos que le rodean. Desde muy pronto intenta distinguir quiénes son los extraños. A los 6 meses un bebé de cualquier parte del mundo llorará si se acerca un desconocido. A nivel evolutivo, los bebés tienen buenas razones para temer a los extraños: los animales sociales son propensos a los conflictos graves entre grupos. Los chimpancés se esfuerzan en acabar con los grupos rivales, aunque sean grupos escindidos del suyo.

Probablemente, cuando éramos cazadores-recolectores, un extraño suponía una gran amenaza (Harris, 2015)

Esta capacidad podría ser innata. Según M. Kohn (2013), se realizaron experimentos con bebés a los que se les mostraban caras de personas de etnias diversas y se observaba el interés que mostraban por ellas. Los recién nacidos no hacían distinciones, pero a los tres meses algo cambiaba: preferían mirar caras a las que están expuestas con más frecuencia; y a los nueve muestran el mismo desinterés —indiferenciado— por personas de grupos distintos. Kohn concluye que los bebés enseguida diferencian por raza, perdiendo la capacidad inicial y muy breve de diferenciar por individuos.

Es decir que los patrones de identificación/alienación parecen producirse de forma automática y muy temprana, y afectan no solo a la persona, que intenta saber *Quién soy Yo* diferenciándose del *Otro*, sino a la persona dentro del grupo, que intenta existir, socialmente sabiendo *Quiénes son los míos*, inevitablemente, excluyendo a *Los Otros*.

Según el etólogo alemán Eibl-Eibesfeldt (citado por Harris 2015):

«Los humanos muestran una fuerte inclinación a formar subgrupos que, finalmente, les distinguen de los demás por el dialecto y otras características, y les llevan a seguir formando nuevas culturas. Vivir en grupos que les distinguen de los demás es un rasgo básico de la naturaleza humana».

La necesidad de formar grupos con los que identificarnos y a los que pertenecer está incrustada en nuestros genes: ser capaces de hacerlo supuso durante mucho tiempo una cuestión de vida o muerte. Y aunque hoy no lo sea en un sentido estricto, seguimos con-

siderándolo un tema absolutamente central en la vida.

Hasta tal punto necesitamos sentir que somos *como algunos y no como otros* que las diferencias, los motivos de pertenencia pueden ser triviales —constituyendo un narcisismo de las pequeñas diferencias como en los equipos deportivos o los modelos de psicoterapia— o directamente artificiales/inducidos, como atestiguan diferentes experimentos sociales, el más conocido el simulacro de prisión de Zimbardo en 1971, que tuvo que ser interrumpido por el nivel de agresión intergrupal que generó entre estudiantes de psicología que habían separados en grupos al azar.

Ternura para nosotros, agresión para ellos

Hemos hablado de tres capacidades, adquiridas a lo largo de nuestra historia evolutiva:

- La capacidad de ser competitivos, agresivos, violentos.
- La capacidad para empatizar, cooperar, cuidar.
- La capacidad de diferenciar un «nosotros» de un «ellos».

La combinación de las tres da como resultado una tendencia arraigada en nuestra naturaleza: reservaremos la ternura, cooperaremos con aquellos que consideramos que pertenecen a los nuestros. Y competiremos o agrediremos a los que no pertenecen a nuestro grupo de identificación. Perls (1975) ya afirmaba: «Adentro todo es bueno, afuera todo es malo... Así, toda la idea del bien y del mal, de lo verdadero y lo falso es siempre cuestión de límites, de saber en qué lado estoy».

Es el modo en que funcionamos, la estrategia que nos ha permitido sobrevivir, muy

valiosa como para negarla o despreciarla sin más¹. Pero también es una dinámica peligrosa, con importantes repercusiones: tenemos la necesidad imperiosa de pertenecer a un grupo, y lo hacemos diferenciándonos, a su vez, de otros. Colocamos un límite que define esa diferencia, pero es un límite que surge de la percepción de la diferencia más que de la importancia de esa diferencia: un límite artificial, construido por el impulso de nuestra prehistoria y por las necesidades del sistema que nos manipula, que está interesado en arrojarnos a unos contra otros. Una vez colocado, el límite se convierte en autojustificador: enmarcará nuestra percepción, nuestro pensamiento, y nuestro sentimiento para que encajen.

Aquello que *somos* pasará a formar parte de la identificación. Aquello que *no somos*, de lo alienado. Y así, en pos de la seguridad que aporta la identidad, dejaremos que se escapen nuevas oportunidades de identificación, de comportamiento, de sentir, arrojadas al *no somos*.

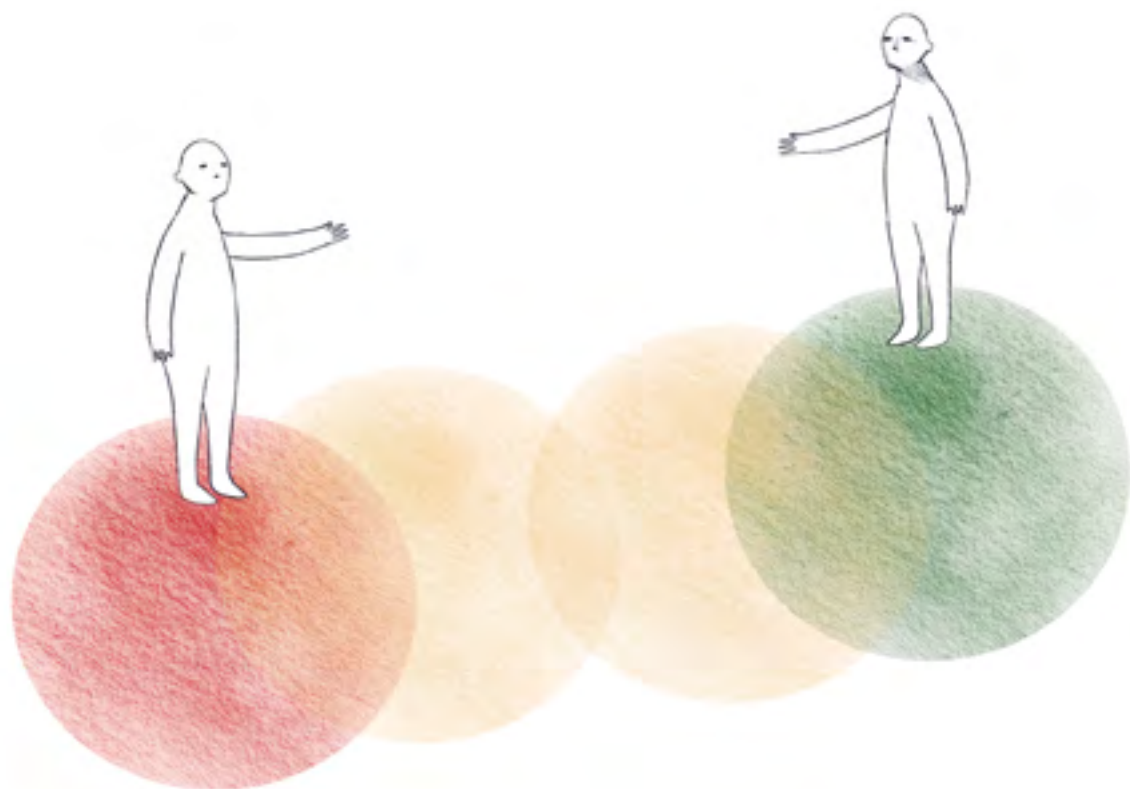
Además, la alienación va unida a la proyección, en un círculo vicioso en el que lo diferente solo puede ser cada vez más diferente, y lo similar más similar: aquello que creo no ser lo colocaré en el extraño, como modo de protegerme del vértigo de lo nuevo: «¡Por supuesto que yo no soy así!», nos diferenciamos indignados. Pues lo bueno, como si fuera lo más evidente del mundo, es *lo nuestro*.

Podemos ver esto en el lenguaje de pueblos de cazadores-recolectores actuales, que

a veces hablan de sí mismos como *seres humanos*, en contraste con el resto de los pueblos, que no lo son. Pinker (2003) cuenta que el idioma de un pueblo del Amazonas, los wari, tiene una serie de clasificadores que distinguen los objetos comestibles de los no comestibles. La clase de los comestibles incluye a ¡cualquiera que no sea miembro de la tribu! Pero en el occidente actual también practicamos esto: la deshumanización, la búsqueda de modos de ver al otro como *menos humano* es práctica común en las guerras y en el maltrato a minorías y colectivos que quieren dominarse. Afirma Rodríguez (2007):

Los torturadores más competentes se imaginan a sus cautivos como animales, demonios o dispositivos incapaces de sentir algo más que dolor. La equiparación de grupos humanos étnicos, religiosos o políticos con las ratas o las cucarachas, ha proporcionado justificación a la acción genocida de los perpetradores. La equiparación de las mujeres con objetos de placer, bienes fungibles o máquinas reproductoras, así como con entes zoomórficos (zorras, víboras, vampiros, conejas, lagartas), ha facilitado las conductas de dominio de los hombres. Por último, y sin que ello agote todos los escenarios de deshumanización, la equiparación de los discapacitados, los desempleados y los inmigrantes con todo tipo de parásitos ha reforzado las creencias y las actitudes de rechazo y exclusión social.

1 La vinculación grupal ha sido, por ejemplo, la base de las luchas sociales o de la conciencia de clase, que permite la defensa de los derechos frente al poder. El psicólogo lacaniano Ian Parker (2010) en su libro *La psicología como ideología*. Contra la disciplina. Ed. La Catarata, previene de cómo la psicología ha transmitido una ideología individualista al demonizar lo grupal hablando de conceptos como conformidad, masa, obediencia... y sugerir que lo saludable es reforzar lo individual. Soy consciente de ese peligro. Pero no estoy criticando la creación de vínculos grupales, sino el hecho de que esos vínculos, si se convierten en elementos de identificación ciega, corren el riesgo de reproducir el mismo individualismo bajo la fachada de relación al excluir a demasiados semejantes.



Sin embargo, estos ejemplos extremos no deben ocultar el hecho de que este funcionamiento está asentado en unas necesidades de pertenencia y en unos patrones de identificación/alienación que todos compartimos, y que pueden incrementarse en determinados contextos, uno de los cuales es la experiencia de estos tiempos *líquidos*, inciertos en cuanto a las identidades, en los que conviven todavía las antiguas raíces de lo que fuimos con un empuje tremendo a uniformizarnos, globalizarnos en un imperio de *lo normal*.

El *nosotros*, tan necesario para sobrevivir y bien vivir, se transforma así en trinchera, en

Hace falta seguridad para aventurarnos en lo desconocido.

preparación para la guerra, en círculo vicioso cada vez más estrecho. Y la diferencia, el único modo de percibirnos, enriquecernos y crecer, se convierte en un arma para emplear desde esa trinchera.

Hacia una búsqueda alternativa de contacto cognitivo

Harari (2015) opina que la raza humana no ha tenido tiempo para construir un instinto de cooperación a gran escala. En el relativa-

mente corto intervalo desde la revolución cognitiva, —hace solo 70.000 años— los sentimientos de pertenencia a grandes grupos, la capacidad para sentirse hermano de miles o millones de individuos a través de las narrativas compartidas no se ha instalado biológicamente, sino que es una construcción cultural. «El problema es que los humanos evolucionaron durante millones de años en pequeñas bandas de unas pocas decenas de individuos. Los pocos milenios que van desde la aparición de la agricultura hasta la aparición de ciudades, reinos e imperios no son suficientes para permitir la evolución de un instinto de cooperación en masa», opina. Es decir: nuestra tendencia sigue siendo diferenciarnos en grupo y colaborar con los nuestros. De forma similar, el psicólogo construccionista Gergen (2015) cree que este tipo de vinculación es una heredera del paradigma individualista que ha predominado tanto tiempo: el modo en que progresamos desde el *Yo* hacia la relación es aumentando al *Nosotros*, pero sigue siendo a costa del *Ellos*.

El filósofo P. Singer¹ es optimista: si la moralidad está relacionada con la capacidad de incluir en la categoría de «persona» a más o menos seres, como un *círculo moral* o un límite que podría estrecharse o ampliarse, cree que históricamente vamos por buen camino: este círculo se habría ido expandiendo a lo largo de la historia para ir incluyendo la familia, el pueblo, el clan, la tribu, la raza, la humanidad. Realmente, hemos asistido en pocos siglos a una tremenda expansión en cuanto a la consideración de los derechos de seres y colectivos anteriormente considerados fuera del círculo: existe una mayor sensibilidad, una mirada más inclusiva —a niveles impensables hace

solo 100 años— hacia niños, mayores, mujeres, minorías étnicas y sexuales. En este sentido, Singer tiene razón. Sin embargo, tal vez sea demasiado optimista: por una parte, porque la deshumanización que lleva a la exclusión y explotación de colectivos sigue existiendo en demasiados lugares del mundo; puede que el círculo se amplíe rápidamente en términos macrohistóricos, pero es demasiado lento desde una perspectiva ética como para dejarlo a su ritmo. Por otra parte, porque esos procesos globales demasiadas veces son sospechosamente homogeneizadores y suponen una inclusión forzada que elimina la diversidad.

¿Qué reflexiones podemos hacer desde una sensibilidad gestáltica que aumenten nuestra capacidad de encontrarnos, de hermanarnos sin excluir la friccionalidad de lo diferente? ¿Existen posibilidades de identificación grupal que incluyan lo agresivo pero no impliquen la proyección destructiva del otro? ¿Podemos explorar alternativas constructivas de contacto que no sean unos límites grupales egotistas, de reivindicación atrincherada frente a los otros ni unos límites romos, confluyentes en los que liquidamos nuestra identidad y la dejamos en manos de los intereses del poder?

Me gustaría aprovechar algunas ideas gestálticas sobre el contacto con el otro que pueden ser útiles en este desafío.

Solo podemos contactar con lo diferente

Perls (1994) dice:

El contacto es la apreciación de las diferencias. Puedo estar contigo únicamente si estoy seguro de que tú eres *no yo*. Sin el ingrediente de la separación en el contacto, no tenemos contacto

1. Citado en Pinker, S (2003)

sino confluencia. Es preciso reconocer cuál de los dos fenómenos ocurre, el contacto o la confluencia. La persona que experimenta verdadero contacto, coopera; sin contacto, se somete.

Así, según Perls la diferencia puede ser algo apreciable, valioso: no solo algo que nos amenace. La diferencia es lo que nos puede permitir contactar realmente; los fenómenos de pertenencia grupal *frente a otros*, que venimos describiendo, podríamos considerarlos en cierta medida confluyentes, ya que la diferencia intragrupal se niega conforme se maximiza la diferencia intergrupal. Decir «somos hombres», «gestálticos» o «de izquierdas», por ejemplo, consiste en difuminar lo que nos diferencia para confluir en nuestro género, modelo terapéutico o ideología, mientras resaltamos lo que nos diferencia de otros: las mujeres, los psicoanalistas o personas de derechas.

Podemos, entonces, encontrar una riqueza escondida, un planteamiento diferente: la pertenencia y la identidad que la acompaña tienen algo de sometimiento elegido; pagamos un precio en forma de confluencia, de falta de contacto. Por el contrario, en el grupo que elegimos enfrentar hay un potencial de crecimiento, la diferencia es la posibilidad para lo nuevo.

J. Zinker (1995) nos habla en este sentido del conflicto:

El conflicto nos proporciona la posibilidad de diferenciarnos en relación con los límites propios de otras personalidades (...) Cuando dos límites claramente diferenciados se frotan entre sí, los individuos experimentan una excitante sensación de contacto.

Pero lo que hemos visto es que esos límites tan diferenciados pueden entrar en una

espiral de fricción que les lleve a la guerra. ¿Qué condiciones podrían facilitar una salida alternativa? ¿Cómo podemos despertar de nuestra historia y ver que enfrente tengo a mi hermano?

El apoyo necesario para el contacto

Escucho a Laura Perls (1998): «El contacto solo puede ser bueno y creativo cuando existe el apoyo necesario para permitirlo». El apoyo nos permite acercarme a lo diferente sin miedo. La exaltación de la diferencia —que es lo contrario de su apreciación—, el miedo y la violencia son elementos que forman parte del mismo bucle. Hemos nombrado la teoría polivagal más arriba. En situaciones en que nos sentimos muy amenazados se activan ramas del nervio vago que generan respuestas de lucha y/o de huida. En ese contexto, la rama del mismo nervio que regula la conexión social queda desactivada: no puedo contactar contigo, sentir la fricción de nuestras diferencias si estoy muy asustado, si siento poco apoyo en nuestra relación, en mis recursos, en la situación. Los investigadores del apego también concuerdan en sus observaciones con esto: el apego y la exploración son motivaciones que se activan alternativamente; hasta que el apego no restaura la seguridad, el niño no vuelve a explorar. Trasladado al adulto: hace falta cierto nivel de seguridad para aventurarnos en la conciencia de lo desconocido.

Creo que un elemento que se descuida es la necesidad urgente de que el contacto sea seguro, que la fricción no sea amenazadora. Cuando no se cuida esto, el resultado desemboca en confluencia, proyección y/o egotismo: un mero juego de poder que elude el riesgo de lo íntimo. Pero si se cuida, tal vez podamos aproximarnos. Al fin y al cabo, nuestra historia como especie también está

llena de momentos de acercamiento, mestizaje, cooperación y comercio entre grupos: de algún modo pudimos salvar el abismo en ocasiones.

Los otros como objeto o como sujeto

Cuando de la mano del miedo entramos en la dinámica *Nosotros contra Ellos*, estamos utilizando al grupo de enfrente como objeto frente al que identificarnos. Entramos en lo que Buber describía como relación Yo-Ello, en que ignoramos la subjetividad del otro —del otro grupo, en este caso—, sus matices y sus aristas y lo usamos como objeto para lo que necesitamos: sentirnos cohesionados, íntegros, superiores, aunque para eso debamos arrojar proyectivamente nuestra basura en su lado. Movernos grupalmente hacia una relación Yo-Tú, en la que reconocemos la subjetividad de los otros significa verlos como sujetos: asumir que pueden no ser lo que pensamos o lo que necesitamos; que tal vez la frontera construida tiene algo de artificial; estar dispuestos a *apreciar la semejanza* en lo que construimos como diferente.

Recuperar el contacto con lo diferente, con los extraños, implica el riesgo y la ocasión de recuperar aquello de nosotros que hemos extrañado, las partes más inexploradas o temidas de nuestro propio ser social. Implica crecer hacia lugares que habíamos olvidado, la sorpresa de ser otros.

En Gestalt sabemos que esa sorpresa tiene que ser orgánica. La creencia nos separa, nos endurece; es en la experiencia donde podemos ser hermanos.

Carl Rogers lo decía hermosamente: «Soy humano, y no hay nada que este paciente pueda decir, hacer o sentir que yo mismo no pueda sentir».

Acciones conjuntas y narraciones compartidas

Los investigadores sociales que dividían los grupos aleatoriamente y observaban cómo tendían al choque «*nosotros*» contra «*ellos*», observaron también algo muy importante: vieron que el modo de fomentar la inclusión del otro, de desmontar la tremenda división artificial que habían generado era la implicación en acciones conjuntas, la búsqueda de objetivos comunes. Esto hacía que el círculo del *Nosotros* se ampliara, dando paso a narrativas compartidas (Gergen, 2015) que consolidaban la vinculación.

Algunos ejemplos, no solo clínicos

Mi hijo me dijo, con sorpresa, a sus cuatro años: «Mi amiga Slena tiene la oreja negra. ¡Ah, no, toda la cara!». Acababa de ser consciente de que su amiga, que era senegalesa, tenía otro color de piel. El color no había sido relevante hasta ese momento. Me admira todavía la naturalidad con que lo vivió.

Un paciente me dice: «En mi barrio solo hay comunistas y envidiosos». Noto mi tensión y el impulso de refugiarme en mi trinchera. Busco el modo de encontrar las cosas en las que no somos tan diferentes, la forma de encontrarme con él.

Una paciente me dice que se siente excluida en su familia. Se dibuja junto a ellos como un animal totalmente diferente. Trabajamos en lo que se diferencia. Luego vamos incorporando en lo que ellos, a los que aglutina de forma amenazadora, son diferentes entre sí y más o menos similares a ella.

Una paciente, que sobrevivió a una dura historia aferrándose a su forma de ser, choca una y otra vez con la misma ofensa: «Yo no lo haría así». Con el tiempo, conforme va pudiendo calmarse y comprenderse, esa di-

ferencia va dejando de ser amenazadora y abre a la curiosidad y el enriquecimiento.

Una y otra vez, en los grupos, surge el siguiente trabajo. Alguien dice: «Me da miedo mirarlos, siento vergüenza, me van a juzgar». Le proponemos: «Mira si puedes mirarlos, poco a poco, uno a uno. ¿Qué ves?». La respuesta habitual: «M miran con cariño, me estoy calmando».

Proponemos el contacto que sale de lo supuestamente conocido para conocer, que va al encuentro con el otro real, no con el imaginario. Y ahí puede darse una estimulante sorpresa desde la que crecer.

Un hombre, criado por un padre agresivo ante el que solo parece caber el sometimiento, la huida o la lucha, encuentra un día una mirada que lo descoloca: «¡Mi padre tiene miedo!». De pronto el objeto pasa a sujeto, se

enriquece, deja de ser una caricatura. Se hace menos diferente: «Tiene miedo como yo», «Tuvo un padre que lo maltrataba». Se hace menos amenazador. Este giro no resuelve todos los problemas de la relación, pero abre una puerta que era impensable.

Para ser útiles a nuestros pacientes tenemos que ser diferentes a ellos, ser otros. Eso nos lleva a la idea de autenticidad. Pero esa diferencia hay que manejarla: si es excesiva se siente ajena, si es dura se siente aleccionadora, si es descuidada genera vergüenza. La terapia es un encuentro en la frontera, y está bien que lo sea: que permita la construcción de experiencias y relatos nuevos, que no existían antes del encuentro y crean posibilidades de crecimiento para ambos participantes.

Una buena tarea que compartir.

Conclusión: una invitación

Como gestaltistas necesitamos apreciar, aguardar y propiciar con esperanza el cambio y la transformación: salir de lo esperable, lo imaginable, lo resignadamente previsible. Este es cada día nuestro trabajo.

Salir de la trinchera e ir hacia un contacto creativo con los que nos son extraños es un desafío actual prioritario, un cambio que necesitamos alentar dentro y fuera de las consultas.

Y tal vez haya motivos para la esperanza. Tal vez con el apoyo suficiente, sin tanto miedo, podamos acercarnos a «ellos» como lo que son, no como lo que esperamos o necesitamos que sean. Podemos acoger su extrañeza como ellos acogen la nuestra, sin necesidad de absorberlos ni someternos, sin la urgencia de la que nos prevenía Perls de resolver el conflicto prematuramente. Como sabemos aquellos que trabajamos polaridades, no se trata sólo de argumentar, de negociar o de regatear la máxima ganancia para cada parte: consiste en abrir los ojos al modo en que nos estamos relacionando, en recordar cómo nos estamos vinculando, en apreciar el sentido de la diferencia.

Si lo hacemos así, abiertos no sólo a la creación de soluciones inesperadas sino incluso a la transformación de las propias verdades de partida, a la creación de narrativas refrescantes y de acciones conjuntas que les den nueva consistencia, tal vez podamos crecer hacia donde no sospechábamos.

Tal vez podamos encontrarnos en una fricción que, en vez de incendiarnos, nos caliente en invierno.

Bibliografía

- GERGEN, K. J. (2015). *El ser relacional: Más allá del yo y la comunidad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- HARARI, Y. N. (2015). *Sapiens: De animales a dioses*. Barcelona: Debate.
- Harris, J. R. (2015). *No hay dos iguales: Individualidad humana y naturaleza humana*. Madrid: Funambulista.
- JONES, G. (2006). *Matando monstruos: Por qué los niños necesitan fantasía, superhéroes y violencia imaginaria*. Barcelona: Ares y Mares.
- KOHN, M. (2013). *Us and them*. Aeon. <https://aeon.co/essays/if-we-love-our-friends-does-that-make-us-hate-our-enemies>
- PERLS, F. (1975). *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- PERLS, F. (1978). Moralidad, límite del ego y agresión. En *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- PERLS, F., & Baumgardner, P. (1994). *Terapia Gestalt*. México: Árbol Editorial.
- PERLS, L. (1998). *Viviendo en los límites*. Valencia: Promolibro.
- PINKER, S. (2003). *La tabla rasa: La negación moderna de la naturaleza humana*. Barcelona: Paidós.
- RIERA, R. (2011). *La conexión emocional*. Barcelona: Octaedro.
- RODRÍGUEZ, A. (2007). Nosotros somos humanos, ellos no: El estudio de la deshumanización y la inhumanización en psicología. *Revista IPLA*, 1(1).
- ZINKER, J. (1995). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. México: Paidós.



Jesús
Pinedo

Maestro, psicólogo y psicoterapeuta. Miembro de AETG, FEAP y EUROPSY. Trabajo como terapeuta, supervisor y formador. Formado en Terapia Gestalt, psicoanálisis relacional y psicoterapia sensoriomotriz, entre otros enfoques. Codirector de La ventana psicólogos en Zaragoza