

"Tigre, tigre, que ardes fiero" - Los valores estéticos como valores clínicos en terapia gestalt

©Dan Bloom 2003,2003

"La belleza es verdad, la verdad es belleza'. Y eso habrá de ser todo cuanto os baste saber." John Keats, *Oda a una urna griega*

"Si estáis en el ahora sois creativos, sois inventivos." Frederick Perls (1969) Gestalt Therapy Verbatim, p.3

I. Introducción

Lo estético¹ es fundamental en terapia gestalt. Su organización particular de la sensación incluye a la experiencia misma de la belleza, sin estar limitada a ella. Esta misma actitud estética que crea el arte y aprecia la belleza da cuenta también de las armonías y los ritmos de la vida. Las cualidades estéticas dan vida tanto a la obra del artista como a los acontecimientos cotidianos del día a día. La teoría y la práctica de la terapia gestalt están imbuidas de estas cualidades. No es casualidad que la primera y más amplia elaboración de la teoría de la terapia gestalt fuera escrita por Paul Goodman, un autor cuya obra literaria creativa (de ficción y poesía) fue tan ambiciosa como sus trabajos sobre psicología y teoría social. Su colaboración con Frederick Perls es la unión del psicoanálisis europeo, la fenomenología, la psicología de la Gestalt y el existencialismo, junto con el pragmatismo americano de Willian James, George Herbert Mead y John Dewey (Richard Kitzler, "Tres conferencias", artículo en preparación).

La creatividad es intrínseca a la atención que pone la terapia gestalt a la novedad y la excitación, y al encontrar, hacer, descubrir e inventar del contactar. Es el funcionamiento del organismo-entorno.² Es más, este enfoque conecta a la terapia gestalt con la biología, ya que la creatividad juega un papel primordial en la selección natural. La terapia gestalt recoge el proceso de desarrollo de la biología evolutiva, para la que el desarrollo es una interacción co-creativa entre los genes, el organismo y el resto del entorno que permite realizar las mejores adaptaciones posibles a condiciones diversas (Dewey, 1910, 1934, 1958; Oyama, 2000a, b; Lewontin, 2000). Los organismos generan diversidad a través de la creatividad, y

¹ Estética: Etimología: Alemán *ästhetisch*, del latín nuevo *aestheticus*, del griego *aisthetikos* de la percepción de los sentidos, de *aisthanesthai*, percibir (Merriam-Webster Online Dictionary). Este capítulo es una continuación del trabajo iniciado por el Instituto de Terapia Gestalt de Nueva York y sobre todo de la idea original de Joe Lay, quien acuñó la frase "criterio estético".

² Yo cambio el "organismo/entorno" original de Goodman por "organismo-entorno". La puntuación de palabra compuesta que usa Goodman es una formulación de tipo y/o, y esto es inconsistente con nuestra teoría holística.

esto permite la selección natural entre las poblaciones. El contacto, que en sí mismo es el proceso de la consciencia inmediata, es la *experiencia* de la selección natural en los lapsos de vida de los organismos conscientes. El *self* es el artista del organismo humano y, como síntesis vital de los procesos de contacto, es la experiencia misma de la vida. Lo estético emerge de la experiencia sensible como el ver, escuchar, tocar, e incluso el oler de la vida. Divide a lo vivo de lo muerto.

Este capítulo examinará la importancia de la estética en las ideas de la terapia gestalt de frontera-contacto, contacto, *self* y ajuste creativo³. Esta convergencia entre los valores estéticos y los valores terapéuticos es uno de los atributos más singulares de la terapia gestalt como método psicoterapéutico. Esta actitud es la que confiere al enfoque clínico de la terapia gestalt su fuerza radical.

II. Frontera-contacto, contacto, *self*, ajuste creativo: el corazón de la terapia gestalt

A. Frontera-contacto

"La experiencia se da en la frontera entre el organismo y su entorno, principalmente en la superficie de la piel y en los demás órganos de respuesta sensorial y motora. La experiencia es la función de esta frontera y lo que psicológicamente es real son las configuraciones "totales" de este funcionamiento, algún significado al que se llega, alguna acción que se completa." (Perls et al. 1951, p. 277).

Con este pasaje de *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento en la personalidad humana* (en adelante referido como PHG), citado frecuentemente, la terapia gestalt intenta resolver una de las cuestiones centrales de la filosofía occidental: la relación entre la mente y la materia.

[Los párrafos que concluyen esta sección incluyen varios añadidos míos de 2014 que no están en ninguna versión publicada de este ensayo.]

Un breve resumen de esta importante preocupación filosófica podría comenzar en el siglo XVII. Podemos atribuir las bases filosóficas de la separación habitual del mundo entre lo mental y lo material, la mente y el cuerpo, a René Descartes (1596–1650). La materia se extiende por el espacio; tiene características física y medibles. La mente, por otro lado, es el dominio de la consciencia y del alma,

³ Asimismo, cambio el original "ajuste creativo" por "ajuste-creativo". Esta palabra compuesta transmite así la totalidad del ajuste-creativo. [N. del T.: Esta distinción del autor es más clara en inglés que en castellano, ya que en inglés se unen las palabras con guiones para indicar que estamos ante una única palabra compuesta, no ante una combinación de nombre y adjetivo. Se pretende distinguir así entre el "ajuste creativo", que sería un tipo concreto de ajuste entre otros posibles, y el "ajuste-creativo", o incluso el "ajustecreativo", que sería un concepto diferente al de ajuste, no un tipo de ajuste sin más.] "Creativo" no es un adjetivo que modifica a "ajuste"; es intrínseco a él.

separadas del mundo material aunque vinculadas a él. John Locke (1632–1704) continuó con esta distinción e identificó las cualidades primarias y secundarias de los objetos, observando las que, según él, eran las cualidades intrínsecas y las que dependían de la percepción. Para Locke la mente es una *tabula rasa* pasiva, una pizarra en blanco cuyo contenido es enteramente el resultado de la percepción sensorial. David Hume (1711–1776) abordó el dualismo mente/cuerpo y, con la afilada lógica de su empirismo, amputó cualquier certeza de que nuestros sentidos puedan ser un indicador fiable del mundo exterior.

Immanuel Kant (1724–1804) examinó este dualismo y consideró la función de la mente humana con gran detalle; formuló la unidad sintética de la apercepción y sugirió que la cognición humana funciona organizando el conocimiento en categorías que son previas a cualquier experiencia. Kant abrió el camino del idealismo que dominó gran parte del pensamiento del siglo XIX; llevado al extremo, el idealismo ignoró el papel de la experiencia. En los Estados Unidos, William James (1842–1920) recurrió a desarrollos europeos filosóficos y científicos para reevaluar esta tremenda brecha entre cognición y mundo material, y fundamentó de nuevo la experiencia en la sensación; definió la percepción como la actividad del organismo. La consciencia ya no era una "cosa" separada del mundo percibido, sino un proceso material y sensible: lo psíquico es físico. James, George Herbert Mead (1863–1931) y Dewey (1859–1952) volvieron a arraigar la experiencia humana en la biología y empezaron a adaptar los descubrimientos de Darwin al desarrollo humano (Mead, 1936; Dewey, 1910). La percepción es la actividad que se da en el "transcurrir" (o en el proceso) de un organismo consciente (Mead, 1934). El *self* se crea mediante actos sociales; el "nosotros" precede al "yo" y queda implícito en él. La vida bulle en excitación, un *élan vital* (Henri Bergson, 1859–1941). Experimentar, además, es un proceso estético del organismo y el entorno en un equilibrio co-creativo, con gracia, armonía y ritmo (Dewey, 1934). La experiencia es un proceso completo e indivisible de mente, cuerpo, sentimiento, sensación, emoción, pensamiento y movimiento: el proceso unitario de contactar en la frontera-contacto, la localización fenoménica de la experiencia, con la emergencia de la figura/fondo.

La terapia gestalt es la psicoterapia de todo este proceso. "La mente, el cuerpo y el mundo exterior" (PHG, p. 255) se unen como totalidades de experiencia en los procesos de contacto. Es una co-creación interactiva del organismo/entorno en la que la experiencia es creada y a su vez crea más experiencia. El individuo surge de su contexto o campo social, casi como una figura humana se esculpe a partir de un bloque de mármol. Como psicoterapia, la terapia gestalt examina este proceso y lo evalúa usando como referencia estos atributos experimentados y observados en la figura emergente. Las fijaciones, la falta de gracia y de brillo, por ejemplo, evidencian interrupciones en el proceso de contacto, pérdidas del funcionamiento yo y perturbaciones del funcionamiento *self* que disminuyen la creatividad. Es el

proceso fluido de asimilación de la novedad que sostiene al organismo y al campo (ibid., p. 234). Este proceso se presenta mediante cualidades estéticas. Es inherente al contacto, al *self* y al ajuste-creativo.

B. Contacto

El contacto es el proceso por el cual surge una figura del fondo organismo-entorno (ibid., p. 231). Cuando usamos el término "figura" en este capítulo se debe entender como una manera rápida de decir "el proceso de relación dinámica entre figura y fondo". Esta "figura" aflora a través de un proceso por el cual las sensaciones se reconfiguran y se vuelven percepciones y, según las circunstancias, se reconfiguran de nuevo en motivaciones y acciones. Cada detalle del contactar, momento a momento, contiene algo estético en desarrollo, en tanto que la experiencia se organiza de forma *sentida* y *percibida*. Más adelante abordaremos cuáles son las cualidades de lo estético a las que me estoy refiriendo (III.C). Es la actividad *creativa* en la frontera del organismo y el entorno. Es una síntesis fluida de organismo y entorno, con una unidad de elementos sensoriales, motores y afectivos. Al igual que un artista creativo manipula el medio artístico para convertirlo en una obra de arte, cualquiera en un contacto ordinario manipula y reestructura el organismo-entorno en formas de experiencia completas y significativas (PHG, 1951; Dewey, 1934, 1958).

C. El *self*

El *self* es la estructura construida por las contingencias del organismo-entorno, como si se hubieran unido con la función o el fin teleológico de contactar (Spagnuolo Lobb, 2001). Es el nexo del organismo-entorno y es una unidad sintética con su propio sentido estético. Del organismo, el *self* recurre a las interocepciones (es decir, la sed, el hambre, el dolor) y las propiocepciones (es decir, la orientación espacial, las sensaciones somáticas); del entorno recurre a las exterocepciones (es decir, el tacto, la vista, el oído) y al material en bruto que precisan las necesidades físicas. Es el artista de la vida (Bloom, 1997, "El *self*: Estructuración/funcionamiento", manuscrito sin publicar). Cuando las circunstancias requieren una mayor intención deliberada por parte del organismo para poder satisfacer sus necesidades, se crea más *self* en la frontera-contacto. Es co-creado por el encuentro del organismo y el entorno. Al dormir, por tanto, hay un *self* mínimo, y hay más *self* en cualquier actividad que requiera concentración, imaginación, intención deliberada o esfuerzo. El *self* es una función del organismo-entorno que se desarrolla de forma creativa y siempre cambiante, y tiene las cualidades estéticas del contacto: ritmo, gracia, fluidez, vitalidad, armonía, vivacidad y cohesión. Se podría continuar esta lista de cualidades con el rico vocabulario que describe la madurez de la vida. El *self* incluye a sus

estructuras parciales, que orientan al organismo, permiten manipular el entorno y facilitan la novedad, pero también proporcionan continuidad y apoyo: el funcionamiento ello, el funcionamiento yo y el funcionamiento personalidad. Por ejemplo, una persona cuyo funcionamiento-self presenta perturbaciones puede enfocar el comer con dudas, auto-recriminaciones y un apetito discordante que le lleve a los atracones y/o a la anorexia. Por tanto, las cualidades estéticas de este *self* serán muy diferentes de la organización fluida de un *self* en armonía con las oportunidades y necesidades del organismo-entorno (ver III.C, más abajo).

D. El ajuste-creativo

El concepto final que hay que tener en cuenta desde la perspectiva estética es el ajuste-creativo. Este proceso equilibra las tensiones del organismo-entorno en la frontera-contacto. Una persona experimenta un deseo o un apetito y lo satisface. O una persona escribe un artículo sobre lo estético en terapia gestalt y se pasa muchas horas organizando las ideas en palabras ante la recalcitrante pantalla en blanco de su ordenador; comienza y para; se levanta y se vuelve a sentar; y acaba el trabajo con una exhalación de alivio. En ambos ejemplos se consigue un resultado, sea simple o complejo, en el ajustarse-creativamente a diferentes restricciones de las circunstancias. Es el contacto transformando creativamente el campo organismo-entorno (PHG, p. 406). En general, es como conocemos y habitamos el mundo.

Si la selección natural es el proceso biológico que incita a las especies a crear soluciones a los retos de su existencia, entonces el ajuste-creativo es el medio por el que las personas superan los obstáculos y se adaptan a los caprichos de la vida de la manera más satisfactoria posible. El ajuste-creativo no significa ni una descarga espontánea de impulsos animales ni una resignación automática a las exigencias del campo, sino un equilibrio entre ambos. La creatividad sin ajuste es superficial; el ajuste sin creatividad no tiene vida. El ajuste neurótico es un desequilibrio habitual en el equilibrio del ajuste-creativo que conduce a una disminución de la vitalidad del contacto. Cuanto más creativas son las soluciones que una persona inventa para una circunstancia particular, más versada está la persona en el arte de vivir. Quizá la experiencia común que motiva a las personas a buscar psicoterapia es su sensación de que sus opciones están limitadas, que están en una situación llena de restricciones. Puede ser un estado de ánimo lóbrego que no amaina o una relación amorosa que no deja de producir aflicción. O puede ser una sensación de que las tareas del mundo exigen respuestas que la persona no se siente capaz de procurar. En cada situación hay una limitación en la capacidad de la persona de responder creativamente: bien para ver plenamente las oportunidades presentes, bien para fabricar nuevas posibilidades a partir de lo que

está disponible en la realidad. En todos estos casos la experiencia estética personal de cada persona es un experiencia de desequilibrio, tensión y falta de armonía. Es un bloqueo artístico.

III. Los valores estéticos como valores clínicos

A. La psicopatología y las cualidades del contacto

El *Weltanschauung* de la terapia gestalt es la vida como un proceso creativo. La vivacidad estética de una experiencia con contacto tiene unos atributos descriptibles que son los indicadores del estado del organismo-entorno. Aun así, existen obstáculos enormes para poder elaborar una teoría de la psicopatología desde la terapia gestalt. Una terapia cuyo modelo de funcionamiento óptimo se basa en la riqueza de las respuestas creativas debe evitar las limitaciones *a priori* de estas respuestas. Hay más cosas en el cielo y en la tierra que las que se pueden soñar, incluso desde la filosofía de la terapia gestalt. Un sistema de psicopatología es inherentemente peligroso ya que implica de forma invariable normas de salud emocional y de bienestar que están sujetas al sesgo cultural y a la introyección. Sin embargo, la terapia gestalt se fija en la propia autoridad del campo experimentado, más que en las normas de la sociedad; invita a cada persona a evaluar su propia experiencia desde sus propios criterios. La "autorregulación orgánsmica" es la sabiduría inherente al contacto. "*Natura sanat, non medicus*"; sana la naturaleza, no el médico (Goodman, 1977).

Por tanto, más que una psicopatología que utilice formulaciones psicodinámicas y tipos de carácter, la psicopatología de la terapia gestalt es "un tipo de crítica de arte". Cuando el PHG introduce los tipos de carácter es haciendo la observación de que no son tanto formas fijas como algo parecido a los géneros en literatura, más como las categorías de farsa y tragedia en el drama shakespeareano (p. 449). Entre estos "géneros de carácter" hay muchas posibilidades y combinaciones diversas, de manera que el significado mismo del género se transforma en un todo único: "Cuando *aplicamos* cualquier tipología (...) experimentamos el absurdo de que ninguno de esos tipos encaja bien con ninguna persona concreta. (...) La naturaleza de lo creativo (y el paciente es creativo en tanto que mantiene alguna vitalidad) es crear su singularidad concreta reconciliando incompatibilidades aparentes y alterando su significado." (ibid.) La terapia no es más que "ayudar al paciente a desarrollar su identidad creativa mediante su transición ordenada de 'carácter' a 'carácter'" (ibid.): es decir, de figura a figura, siempre creadas a partir de las potencialidades del organismo y las posibilidades del entorno. "Por encima de todo," escribe el PHG, "la consecución de una gestalt fuerte [es decir, vívida] es en sí mismo la cura, ya que la figura de contacto no es una señal de la integración

creativa de la experiencia, sino la integración misma." (p. 232)

El diagnóstico gestáltico es una hipótesis sobre el contacto que contiene un experimento que permite su propia evaluación; el diagnóstico y la terapia son idénticos. Por ejemplo: "Observo que cuando dices la palabra 'madre' tu voz cae y yo me inclino hacia delante en mi asiento. ¿Podrías decir esa frase otra vez y observar cómo te suena? ¿Qué experimentas?" El diagnóstico es el "observar que", que en sí mismo es el principio del experimento, la intervención terapéutica. Conforme el experimento continúa informa al diagnóstico en desarrollo y permite más experimentación. Por tanto, el diagnóstico deviene experimento, que a su vez deviene más diagnóstico, etcétera, con un elegante ritmo de contacto.

A veces el PHG describe el "buen" y "mal" contacto. Este uso puede haber derivado del que se hace en psicología de la gestalt del término "buena gestalt", y tiene unas connotaciones de "o esto o lo otro" bastante desafortunadas (ver, también, III.D., más abajo). Es más, hablar del contacto como "bueno" o "malo", "débil" o "fuerte", o como es más común, como estar "en contacto" o "desconectado", es ser meramente descriptivo, sin proporcionar una forma útil de evaluar el contactar. Es mucho mejor evaluar el contacto con referencia a distinciones más finas, como la gracia, fluidez, claridad, brillo, equilibrio y ritmo. Estas son cualidades estéticas que describen un proceso creativo y se pueden emplear con todo el poder de su propia estética. Referirse a una obra de arte como "mala" no abre una discusión sobre sus cualidades; más bien cierra las puertas a una evaluación significativa. Sin embargo, describir sus atributos estéticos implica comprometerse con ella creativamente. Si una persona declara que su experiencia de contacto es "mala" está diciendo muy poco sobre su experiencia. Sin embargo, si describe lo fríos que tiene los dedos, lo tensos que están sus labios, lo corta que es su respiración y cuán sin vida percibe un día primaveral –un catálogo de sus sensibilidades estéticas– está ya abriéndose a una nueva experiencia. Esto sería terapia gestalt.

Cuando el contacto es fluido y flexible, cuando la figura emergente tiene brillo y gracia, la terapia gestalt sugiere que hay poca interrupción en el contactar y que en el mundo todo va bien. Sin embargo, cuando las figuras emergentes están apagadas, confusas o difusas, y el contactar es débil, hay razones para sospechar que hay algún problema. Podría ser el resultado de inhibiciones deliberadas por parte de alguien que es consciente de las restricciones del entorno, como por ejemplo una persona que suprime una risita espontánea en un funeral. O puede ser el resultado de interrupciones habituales no conscientes que son características del funcionamiento neurótico y que contienen pérdidas del funcionamiento yo y perturbaciones del funcionamiento *self*. La diferencia entre la neurosis y la vitalidad es que, en esta última, cuando aparecen obstáculos la creatividad continúa y, en la primera, hay confusión y falta de sensibilidad (ibid., p. 465). Por

tanto, la psicopatología es un concepto fluido que se basa en interrupciones y movimientos experimentados en el flujo del contactar.

B. Evaluación comparativa y evaluación intrínseca

El PHG distingue dos modos de evaluar la experiencia: el intrínseco y el comparativo. En la evaluación comparativa las cualidades de la formación de la gestalt se contrastan con alguna norma extrínseca al acto mismo. Pero si lo que estamos evaluando es la experiencia de contacto, ¿cómo podemos comparar nuestro sentido de la gracia, por ejemplo, con el de otros? Esto divide las experiencias completas en fragmentos y toma una abstracción como un estándar fijo. Es una invitación irresistible a la competición y al conflicto neurótico. El PHG propone más bien el modo de evaluación intrínseco, en el que el estándar emerge en el propio acto en curso (p. 288), mediante sus "cualidades gestálticas" y la consecución de su fin (la "direccionalidad del proceso hacia un final"). Una experiencia se evalúa a sí misma –se afirma a sí misma, por decir así– mediante la autoridad de los atributos que surgen en ella como función del campo organismo-entorno.

La evaluación intrínseca pone la mirada en las cualidades que hay en la experiencia misma, o "cualidades gestálticas". Se considera axiomático que la terapia gestalt deriva de la psicología de la Gestalt. Paul Goodman, Fritz Perls, Laura Perls y todos los que los han seguido describieron los principios psicológicos de la Gestalt sobre los que se basaron: "la relación de figura y fondo; la importancia de interpretar la coherencia o escisión de una figura en términos del contexto total de la situación real (...) la fuerza activa organizadora de totalidades significativas" (ibid., p. 237) El todo es más que la suma de sus partes. Las partes solo se pueden comprender en relación con otras la partes que conforman el todo. Hay una tendencia a que las partes se organicen en el todo más simple, lo cual es un equilibrado dinámico de las tensiones del campo (*Prägnanz*). Las situaciones inacabadas persisten como tensiones en el campo. Estos son aspectos útiles e importantes de la terapia gestalt. Sin embargo, los psicólogos de la Gestalt rechazaron asociarse con la terapia gestalt y estuvieron en desacuerdo con que se aplicaran sus hipótesis perceptuales y cognitivas a la personalidad, la psicopatología y la psicoterapia (Henle, 1986). Es más, la terapia gestalt y la psicología de la Gestalt son fundamentalmente diferentes. La terapia gestalt es un enfoque rotundamente holístico –la unidad sensorio-motor-afectiva del contactar es la base; la psicología de la Gestalt, por otro lado, es dualista. La psicología de la Gestalt se basa en la separación mente-cuerpo del paralelismo isomorfo: los eventos de la experiencia son estructuralmente idénticos a su correspondiente fisiología en el cerebro, aunque están separados de ella.

C. ¿Cualidades "gestálticas" o criterio estético?

1. ¿Terapia "gestalt"?

Si vemos las cualidades "gestálticas" mencionadas arriba también como evaluaciones estéticas de la formación de figuras podemos evitar este conflicto con los psicólogos de la Gestalt. Mucho de lo que ha sacado la terapia gestalt de la psicología de la Gestalt está contenido también en el trabajo de James, Mead y Dewey (Kitzler R., "Tres conferencias", manuscrito no publicado). Estos filósofos y científicos sociales comenzaron su importante trabajo 50 años antes que los psicólogos de la Gestalt y continuaron escribiendo de forma activa (Dewey lo hizo) hasta 1950, en un principio como respuesta a los retos de la ciencia moderna; de hecho, gran parte del trabajo de los psicólogos de la Gestalt coincide con ideas previas de estos autores. Laura Perls estudió en Frankfurt con los psicólogos de la Gestalt Max Wertheimer y Adhemar Gelb. Esta es la *única conexión directa* de la que se tiene noticia entre los fundadores de la terapia gestalt y la psicología de la Gestalt. Sin embargo, Laura Perls se opuso a usar la palabra "gestalt" como nombre para su "nueva" modalidad, ya que pensaba que no tenía casi nada en común con la psicología de la Gestalt (Barlow, 1981, p. 37). En "Una historia oral de la terapia gestalt", de Rosenfeld (1978), L. Perls dice que: "Gestalt es principalmente un *concepto estético*, sin embargo Kohler [sic] lo usaba en conexión con la teoría de campo."

Ella hubiera elegido "psicoterapia existencial" pero este nombre ya estaba siendo utilizado por otros (Perls L., 1987). Los fundadores querían captar la atención del público. Eligieron el nombre "terapia gestalt" para proclamar una ruptura con el psicoanálisis ortodoxo. Además, la psicología de la Gestalt tenía todavía una reputación revolucionaria en la época en la que usaron su nombre. No está claro, sin embargo, cuan leídos estaban Fritz Perls o Paul Goodman en psicología de la Gestalt. "El concepto de organismo-como-un-todo", escribió F. Perls, "es el punto central del enfoque gestáltico-psicológico que está desbancando a la psicología de la asociación mecanicista" (1948). ¿Realmente es éste el *punto central* de su enfoque? En su primer libro, *Yo, hambre y agresión*, Perls apenas menciona la psicología de la Gestalt; da más peso a otras influencias, como por ejemplo a la idea de "indiferencia creativa" de Friedländer (Perls, 1947). Fritz Perls se refería a menudo a su trabajo con Kurt Goldstein en Alemania: "Goldstein rompió con el concepto rígido del arco reflejo. Según él, ambos tipos de nervios, los sensoriales y los motores, se extienden desde el organismo hacia el entorno" (Perls F., 1948, p. 569). Sin embargo en 1896, casi 20 años antes que Goldstein, Dewey (por supuesto) analizó el arco reflejo como un fenómeno completo (Dewey, 1896). Goldstein no era un psicólogo de la Gestalt. Aunque Goldstein trabajó

estrechamente con Gelb y sin duda fue influido por otros psicólogos de la Gestalt, él diferenciaba su obra de la de ellos (Goldstein, 1995). Era un neuropsiquiatra y se refería a su trabajo como organísmico, no como Gestalt.

La psicología de la Gestalt en terapia gestalt llega filtrada a través de la lente organísmica de Goldstein.

Paul Goodman estudió su doctorado en la Universidad de Chicago en una época en la que esa institución había sido uno de los centros del pragmatismo americano. Goodman reconoce directamente a James y a Dewey como fuentes que tuvieron una influencia significativa en su propio trabajo (Goodman, 1972; Stoehr, 1994). Los pasajes más conmovedores de Goodman son sus descripciones líricas de la experiencia. Por el contrario, sus aplicaciones de las ideas de la psicología de la Gestalt parecen carecer de convicción, como si fueran una mera repetición. El grado en el que se relacionan la terapia gestalt y el pragmatismo americano es un tema cuya riqueza necesitaría un estudio más profundo que excede el alcance de este capítulo. El flujo casi continuo de desarrollos que han ido desde el pragmatismo americano hacia la teoría de la terapia gestalt justifica la afirmación de que todos ellos proporcionan una base adecuada sobre la que se pueden asentar la evaluación intrínseca y el criterio estético de la terapia gestalt.

Sin embargo, no se trata aquí de hacer una búsqueda de los antepasados "verdaderos" de la terapia gestalt, tanto como de examinar cuál es la base más amplia a partir de la cual ésta se ha desarrollado. El río intelectual que dio luz a la terapia gestalt tiene múltiples afluentes superpuestos. La terapia gestalt proviene de la misma corriente europea de la que surgen la psicología de la Gestalt, la teoría del organismo de Kurt Goldstein, la fenomenología de Edmund Husserl, el existencialismo de Martin Heidegger y la hermenéutica de Hans-Georg Gadamer. De hecho, los propios pragmáticos americanos estaban familiarizados con los europeos Johann Fichte, Wilhelm Wundt, Ernst Mach, Franz Brentano y Henri Bergson (Thayer, 1981; James, 1893).

2. El criterio estético y el pragmatismo

Los escritos de John Dewey sobre la estética, por ejemplo, muestran su influencia en la terapia gestalt. Dewey investigó la experiencia estética como parte de la experiencia humana ordinaria y buscó recuperar la "continuidad de la experiencia estética en los procesos normales de la vida". (Dewey, 1934, p.10) "Las cosas comunes biológicas" de la experiencia "llegan hasta las raíces de lo estético" (ibid., p.14). La estética de la experiencia ordinaria es la armonía y el ritmo de toda la vida y no solo el dominio del artista (ibid., p.16) Una experiencia es estética "en tanto en cuanto el organismo y el entorno cooperan para instituir una experiencia en la cual ambos están integrados tan plenamente que ambos desaparecen" (ibid., p. 249) Por supuesto, esto es contactar. Sigue Dewey: "Pues

solo cuando un organismo participa en las relaciones ordenadas de su entorno puede asegurar la estabilidad esencial para poder amar. Y cuando la participación viene después de una fase de disrupción y conflicto, lleva consigo el germen de una consumación cercana a lo estético" (ibid., p. 18). "El orden no está impuesto desde la nada", escribe Dewey, "sino que está hecho de las relaciones de interacciones armoniosas que las energías se proporcionan unas a otras" (ibid., p. 14). La experiencia es comprendida por la razón, la imaginación y la percepción estética (Dewey, 1958; Diggins, 1994, p. 319). En la interacción del organismo y el entorno hay "latidos rítmicos de deseo y satisfacción, pulsaciones del hacer y del ser retenido del hacer" (Dewey, 1934, p. 16) He aquí el organismo-entorno; he aquí el contacto y la retirada en un flujo de proceso con cualidades estéticas intrínsecas.

La terapia gestalt contempla las interrupciones observables y experimentables del contacto como una evidencia del funcionamiento neurótico. En esos momentos, las pérdidas del funcionamiento yo y las perturbaciones del funcionamiento *self* se manifiestan como perturbaciones en el flujo de establecimiento y retirada del contacto (PHG; Isadore From, comunicación personal). Las interrupciones son sinónimo de la evaluación estética de "rupturas en la armonía y el ritmo" del organismo-entorno de la que habla Dewey (1934). Estas interrupciones se sienten. Son sentidas, o sensibles, por el paciente y el terapeuta. No son hipótesis o abstracciones: son realidades *sentidas* que afectan a la corriente del contacto. Esto es el criterio estético como valor clínico. No es que este flujo experiencial sea equivalente al proceso inspirado que produce obras de arte. Obviamente, no toda experiencia es comparable a una obra de arte artística. Pero la experiencia ordinaria y las creaciones extraordinarias comparten una fuente común: el impulso creativo con las cualidades estéticas de armonía, ritmo, cohesión, vivacidad, etcétera. Una niña pequeña que da sus primeros pasos, por ejemplo, no es precisamente una bailarina cuando tropieza y se tambalea conforme ajusta creativamente su capacidades en maduración a los desafiantes obstáculos ambientales; pero aún así hay una armonía y un ritmo en su contactar (Frank, 2001).

D. El criterio estético como una "ética gestáltica"

El criterio estético proporciona una base para la psicoterapia, pero ¿proporciona también una base para otro tipo de valores? ¿Puede haber una ética de la terapia gestalt? Esta cuestión está siendo planteada en la literatura gestáltica contemporánea (Wheeler, 1992; Lee, 2002). Ya que esto cuestiona también la eficacia de los valores intrínsecos y estéticos de la terapia gestalt, vale la pena darle una respuesta. Las psicoterapias son siempre arrastradas a la palestra ética.

En la medida en que dan a entender que existen valores de funcionamiento normal y saludable, es inevitable que colaboren con aquellos que cuestionan el bien común y se preguntan cuál es la mejor manera de comportarse los unos con los otros. Ciertamente, el psicoanálisis cayó en esto rápidamente y, con su énfasis en la madurez, el retraso de la gratificación, la rivalidad edípica, y el ajuste a la sociedad, se convirtió en la principal modalidad que daba apoyo a una cultura de la conformidad y la competición (Lichtenberg, 1969). La terapia gestalt comenzó como una respuesta a la hegemonía psicoanalítica pero fue usada incorrectamente como un ethos de batalla campal al final del siglo XX (Bloom D., "Una vista desde el *skyline* de Manhattan: actualización y comparación de la terapia gestalt", artículo enviado) que aún está siendo reconsiderado. Ahora se propone una nueva "ética gestáltica" en la que la figura y el fondo se reconectan y la evaluación se convierte en una evaluación de la relación de una persona con los demás (Wheeler, 1991, 1992; Lee, 2002; Yontef, 2001). No hay nada erróneo volver a poner el énfasis en el núcleo de la teoría de la terapia gestalt para corregir malentendidos anteriores. Sin embargo, este impulso para reivindicar una ética gestáltica puede convertir el modelo de funcionamiento humano de la terapia gestalt en una herramienta de evaluación comparativa, si ubica la autoridad ética fuera del proceso de formación de figuras, como podría ser a través de una evaluación de la afiliación intersubjetiva.

La terapia gestalt atiende a la formación de la figura, más que a la figura formada (PHG, p. 231). El contenido tiene por tanto una importancia secundaria. Lo crucial es más bien la elasticidad que hay en la manera en que se encuentra y se elabora el contenido. Mientras se mantiene esta fluidez, el descubrimiento se apoya y se estimula. Esta es la evaluación de la terapia gestalt. Los valores pueden ser los mejores frutos de la sabiduría. La ética es indispensable como un modo de evaluar la figura formada. Es parte del contrato social y asegura la seguridad civil. Pero la ética no es psicoterapia. Una sociedad justa puede ser la base para una satisfacción óptima; puede ser también una de las condiciones para una fluidez mayor en el contacto y una de sus consecuencias. Pero esto, como el crecimiento mismo (ibid., p. 428), es un subproducto de la psicoterapia. La ética es tanto una preocupación por los objetivos justos como una manera de procurar sus medios. Sin embargo los patrones del clima ético son volubles; el tiempo de los comportamientos aprobados y condenados es siempre cambiante. La búsqueda de una figura "preferida", o incluso "justa", impide el juego libre de la formación de figuras. Por el contrario, la ética de la terapia Gestalt es intrínseca al proceso de contacto: es la luz autojustificadora de la figura emergente.

Además, el criterio estético asegura que la valoración será fluida y experiencial y que siempre cambiará en función del campo que se desarrolle. El criterio estético es un criterio estético solo en la medida en que alerta de las interrupciones en este proceso humano de descubrir y contactar. Según propone la terapia gestalt, si esta

alerta se activa es porque está habiendo una disrupción en la relación de figura a fondo. Sin embargo esto se hace disponible como experiencia *directa*, no como opinión de un clínico que evalúa desde un constructo ético abstracto. Es más, es una experiencia del terapeuta que éste ofrece al paciente como experimento: "Cuando haces 'A', yo experimento 'B'. ¿Qué experimentas tú?" Los momentos de experiencia son siempre recíprocos ya que son de la frontera-contacto. La claridad, la gracia, la vivacidad, la armonía, la fluidez, conforman la base estética para evaluar la vitalidad humana. Este es el atributo radical de la terapia gestalt:

"Con sus ensayos y sus conflictos, el *self* va llegando a ser de *una forma que antes no existía*. En una experiencia rica en contacto, el 'yo', alienando sus estructuras seguras, se arriesga a dar este salto y se identifica con el *self* en crecimiento, le proporciona sus servicios y conocimientos, y en el momento de la consecución se aparta a un lado" (ibid., p. 466, la cursiva es mía).

El PHG está entretejido de sueños utópicos. Son sueños de un mundo armonioso que fluye con gracia natural. ¿Qué ocurre si una experiencia rica en contacto culmina, por ejemplo, en un asesinato? La brutalidad implica tratar a otra persona como si fuera un objeto. Esta es una evidencia de una interrupción en el contacto, una escisión en un otro de un aspecto del todo, y un intento de aniquilarlo (ibid., p. 340), probablemente mediante la retroflexión, la proyección y el egotismo. Esto es algo que se sentiría y se experimentaría en las cualidades de la figura en formación. Aún así algunos actos, aunque puedan ser considerados aceptables cuando se utiliza el criterio estético, pueden ser juzgados como erróneos y ser condenados. La sociedad criminaliza el comportamiento objetable, aunque a veces más tarde retire su sanción. Por ejemplo, el adulterio era tiempo atrás un delito capital; también ha sido ilegal enseñar la evolución, comprar anticonceptivos o realizar un aborto. La evaluación intrínseca del criterio estético no intenta responder esta pregunta, queda fuera de ella. Deja a otros la cuestión no terapéutica de cuáles son los actos aprobados y condenados, las evaluaciones comparativas de la figura formada.

IV. La clínica estética en la práctica

La vitalidad humana es la capacidad de ajustarse-creativamente a las contingencias de la experiencia. El neurótico es el artista fallido (Rank, 1932) para el cual una neurosis desvaída ocupa el lugar del logro artístico. Aún así, la creatividad de la persona permanece agazapada y viva en la estructura de cualquier momento de interrupción del contacto y está disponible en la psicoterapia. Un síntoma actual fue en algún momento un ajuste-creativo a contingencias pasadas, que persiste como una actividad creativa que mantiene una gestalt fija a pesar de que las circunstancias hayan cambiado. En su destilación más fina de la teoría y la práctica, la terapia gestalt se centra en un único momento del flujo de la

experiencia, especialmente en sus aspectos sensibles. La sensación es el portal de la vista, oído, tacto, gusto y olfato, de los cuales surge el criterio estético. En este punto, vamos a salirnos un momento del contexto con el fin de dejar esto claro: en todos los procesos hay un latido creativo en el ajuste-creativo, e incluso en las aparentes fijaciones neuróticas hay núcleos vitales de contacto. La terapia es un apoyo a esta creatividad para que se puedan hacer conscientes las interrupciones del contacto. Las facultades de la persona pueden así emplearse en buscar y hacer, descubrir e inventar una nueva figura. Lo no consciente, ahora consciente, es asimilado.

A. Un ejemplo clínico

Roger se queja de dolores de cabeza sordos y de una falta de interés en la vida. Se plantea si está deprimido. El terapeuta observa que la cara de Roger parece congelada y desconectada del resto de él. Le pide a Roger que sienta su cara y ponga atención en cómo cambian sus músculos faciales, cómo contiene o suelta su expresión. El terapeuta le pide que lo exagere y que juegue a contraer y relajar su cara de esa forma. Roger parece alternar entre una variedad de máscaras: el ceño fruncido, un franco asombro, tensa desaprobación y sorpresa infantil:

"¿Qué percibes, Roger?" "Bueno, me siento emocionado y parece que pierdo el aliento. Me da la sensación de haberme distraído." Se sientan en silencio y observan los ritmos de sus respiraciones. La cara de Roger parece más relajada. "¿Puedes sentir tu cara ahora?" Surgen lágrimas en sus ojos. "Me siento triste." Roger rompe a llorar. Después de un rato mira al terapeuta y dice: "Se me olvida cuántos de mis amigos están muertos. Les echo de menos." Tiene la cara enrojecida y sus ojos son cálidos.

La máscara fija de Roger es su ajuste-creativo para la magnitud de sus pérdidas. Contiene a su tristeza y a su alegría mediante su tensión, elaborada en el taller de su personalidad para protegerle de una tristeza abrumadora. La interacción entre la aflicción, el sobrecogimiento, la angustia y la alegría surgió cuando experimentó con esta máscara; pero siempre había estado ahí. ¿De qué otra forma podría haber sabido él que le faltaba interés por la vida? Estos sentimientos no conscientes se apelotonaban en la tensión muscular que mostraba su máscara facial. Eran sus sordos dolores de cabeza; el dolor era su vitalidad constreñida en dolor. Probablemente otros aspectos de Roger, incluyendo su patrón de respiración, su postura y su forma de caminar, anunciarían asimismo un contacto interrumpido mediante su falta de armonía o su rigidez. El terapeuta eligió lo que para él era más evidente conforme experimentaba a Roger en ese momento en esa sesión. Esta elección era una creación del campo terapeuta-paciente, el cual es el encuentro entre dos perspectivas aparentemente individuales. El primer

experimento surgió de la sensación del terapeuta de que la expresión facial de Roger era rígida y no estaba en armonía con lo que estaba diciendo. El experimento condujo a una liberación de la emoción que se convirtió en fondo para el segundo experimento: "¿Puedes sentir tu cara ahora?" Y esto llevó a que Roger tomara consciencia de su aflicción. La secuencia de experimento-a-experiencia-a-más-experimento fluyó con su propio ritmo. En este ejemplo, la vitalidad del terapeuta se acercó a la del paciente y permitió que surgieran nuevas figuras que incluían sentimientos previamente interrumpidos.

La máscara congelada de Roger era una formación reactiva ya que era la manera en la que mantenía sus intensos sentimientos fuera de la consciencia. En vez de sentir vivacidad o tristeza estaba fijado y congelado, como si no sintiera nada. Esta actitud le protegía de unos sentimientos que en algún momento fueron abrumadores y, por tanto, fue en algún momento una solución adecuada y creativa para ese riesgo. La formación reactiva enmascaraba la represión del impulso original y permitía evitar cualquier ansiedad ocasionada por la aparición de los impulsos inhibidos (PHG, p. 444). Un ajuste-creativo así es la forma de arte de un neurótico. Sin embargo, a diferencia del trabajo de un verdadero artista, esta creación sirvió para agotar la vitalidad de Roger y, aplicando el criterio estético, lo dejó con figuras sosas, frágiles y difusas, que es lo que él experimentaba.

V. Conclusión

"Tigre, tigre, que ardes fiero en los bosques de la noche: ¿qué mano u ojo inmortal ideó tu cruel simetría?" William Blake, "El tigre"

El contactar, el proceso de vida consciente, es el organismo como artista que da una forma significativa a la sensación en bruto. Es la consumación de la creación. Es la naturaleza viva. Las figuras y los fondos se desarrollan y proceden con un ritmo y una armonía específicos al organismo-entorno, su campo de existencia. Estas formas de experiencia relucen con sus cualidades intrínsecas, resuenan con su propia vitalidad y declaran su propia autoridad a través del criterio estético.

La terapia gestalt entiende que la experiencia humana está imbuida de vida creativa y proporciona un método para la expresión más plena de su vitalidad. La frontera-contacto, el contacto, el *self* y el ajuste-creativo son constituyentes de este método estético. Al poner la mirada en la formación de la experiencia misma y sus cualidades intrínsecas, la terapia gestalt evita imponer a la vida valores estáticos o prescripciones. Sus valores clínicos son valores estéticos; su atención está dirigida a la experiencia sensible. La terapia gestalt cree profundamente en la noción de que la experiencia individual es un proceso que se despliega en un campo fluido. Sus cualidades estéticas son atributos de los seres humanos, que buscan y hacen su camino a través de un mundo en evolución. Tal y como lo expresó William Blake, la vida arde fiero con "cruel simetría". John Keats declaró, simplemente, "la

belleza es verdad, la verdad es belleza." La gracia de lo estético es la armonía del contactar y la sabiduría del organismo. Y eso habrá de ser todo cuanto os baste saber.

[Traducción: David Picó Vila]

Referencias bibliográficas

Barlow AR (1981) Gestalt – Antecedent influence or historical accident. *The Gestalt J* 4(2): 35–54

Dewey J (1896) The reflex arc. *Psychological Review* 3: 357–3

Dewey J (1910) The influence of Darwin on philosophy. En: *Dewey J, The influence of Darwin and philosophy and other essays*. Henry Holt, New York, pp 1–19

Dewey J (1934) *Art as experience*. Perigree Books, New York
Dewey J (1958) *Experience and nature*. Dover Publications, New York

Diggins JP (1994) *The promise of pragmatism*. Univ of Chicago Press, Chicago

Ruella (2001) *Body of awareness*. Analytic Press, Hillsdale, New Jersey

Goldstein K (1995) *The organism*. Zone Books, New York

Goodman P (1972) *Little prayers and finite experiences*. Harper and Row, New York

Goodman P (1977) *Nature heals*. Free vida Editions, New York

Henle M (1986) Gestalt psychology and Gestalt therapy. En: Henle M, *Essays in the theory and history of psychology*. Columbia Univ Press, New York, pp 22–35

James W (1893) *The principles of psychology*. Harvard Univ Press, Boston

James W (1904) Does consciousness exist. In: Kiklick B (ed) *William James writings 1902–1910*. Library of America, New York, pp 1141–1158

Lee R (2002) Ethics: A gestalt of values/the values of gestalt – A next step. *Gestalt Review* 6(1): 27–51

Lichtenberg P (1969) *Psychoanalysis: Radical and conservative*. Springer, New York

Lewontin R (2000) *The triple helix*. Harvard Univ Press, Boston

Mead GH (1934) *Mind, El self and society*. Univ of Chicago Press, Chicago

Mead GH (1936) *Movements of thought in the 19th century*. Univ of Chicago Press, Chicago

Oyama S (2000a) *Evolutions eye*. Duke Univ Press, Durham London

- Oyama S (2000b) *Ontology of information*. Duke Univ Press, Durham London
- Perls F (1947) *Ego, hunger and aggression*. Random House, New York
- Perls F (1948) Theory and technique of personality integration. *American J of Psychotherapy* 2(4): 565–586
- Perls F (1969) *Gestalt therapy verbatim*. The Gestalt J Press, Highland, New York
- Perls F, Hefflerline R, Goodman P (1951) *Gestalt therapy: Excitement and growth*. Julian Press, New York
- Perls L (1987) Interview with Gloria Natchez. *Living Biographies*, Derner Institute, Garden City, New York
- Rank O (1932) *Art and artist*. W.W. Norton, New London
- Rosenfeld E (1978) An oral history of Gestalt therapy, part one: A conversation with Laura Perls. *The Gestalt J* 1(1): 8–31
- Spagnuolo Lobb M (2001) From the epistemology of El self to clinical specificity of Gestalt therapy. En: Robine JM (ed) *Contact and relationship in A field perspective*. L'expriemerie, Bordeaux, pp 49–78
- Stoehr T (1994) *Here now next*. Jossey-Bass, San Francisco
- Thayer HS (1981) *Meaning and action*. Hackett Publishing Company, Indianapolis
- Wheeler G (1991) *Gestalt reconsidered*. Gardner Press, New York
- Wheeler G (1992) Gestalt ethics. En: Nevis E (ed) *Gestalt therapy perspectives and applications*. Gardiner Press, New, pp 113–128
- Yontef G (2001) Relational Gestalt therapy. En: Robine JM (ed) *Contact and relationship in A field perspective*. L'expriemerie, Bordeaux, pp 79–94