

Descubrirse, Encontrarse y Desplegarse

Una estética de la presencia

Elvira Dueñas Jurado

Aunque desde los inicios de nuestra formación en Terapia Gestalt, ahora hace más de 16 años, se nos ha advertido de la necesidad de cambiar de perspectiva para poder comprender la propuesta de Goodman y Perls, hoy en día me resulta evidente que, ha sido después de mucho tiempo cuando estoy empezando a vislumbrar de qué iba esto del cambio de perspectiva necesario.

Durante este aprendizaje, me ha movido la fascinación y la curiosidad, sin embargo, también he sentido mucha frustración e impotencia ante la dificultad de asimilar con soltura este nuevo paradigma, sobre todo a nivel de la intervención. En muchas ocasiones, esto me ha generado una sensación de abismo entre lo que me parecía entender teóricamente y a nivel vivencial en nuestros seminarios de formación, y por otro lado, lo que yo me sentía capaz de hacer en mi práctica. La consecuencia ha sido sentirme luchando contra un muro sin comprender qué me impedía traspasarlo.

Fueron años de enfado conmigo misma y con la teoría. Me daba mucha rabia ver cómo parecía tan útil en las manos de los que la manejaban aparentemente con tanta fluidez. Y luego, ahí estábamos nosotros, no sabiendo cómo dar un siguiente paso sin estar atrapados por el contenido y mil trampas más. Era una sensación bastante insoportable!.

Me acababa preguntando con angustia si algún día yo sería capaz de comprender de forma arraigada a la experiencia esos conceptos tan básicos y a la vez tan in-aprehensibles para mí. Porque, si había algo que me preocupaba, no era poder trabajar en terapia sino aplicar nuestro método, o sea hacer Terapia Gestalt. Supongo que podéis reconocer ya los efectos de lo que yo no era consciente con suficiente evidencia durante mucho tiempo: estaba presa del paradigma individualista, sin saberlo. Permanecía en plena confluencia con mi tradición individualista sin la menor consciencia de sus implicaciones. Este era el muro al que antes me he referido. Por otra parte, darme cuenta de que esta dificultad parecía estar presente en la vivencia de mis compañeros, de algún modo resultaba aliviador, aunque sólo en parte. Ya que no me permitía salir de mi jaula de forma inmediata.

De ahí que lo que os voy a ofrecer no se trata de ninguna novedad, que ya me gustaría. Más bien voy a compartir con vosotros una serie de hitos, a modo de señales de un sendero de gran recorrido, que han tenido en mi camino una función clarificadora. Se trata de conceptos, actitudes y reflexiones que me han hecho salir de la confluencia, y ser cada vez más consciente y percatarme de cuántas formas mi lenguaje y modo de pensar se apoyan en el modelo tradicional.

Este itinerario de transiciones, voy a evocarlo a través de los tres verbos que he elegido como título: “Descubrirse, encontrarse y desplegarse”. Al colocarlos en este orden quiero dibujar una progresión del trabajo terapéutico en la dirección de la perspectiva de campo. Quizás alguien se haya preguntado porqué tres verbos para evocar realmente dos perspectivas del proceso terapéutico. Veamos lo que significan para mí:

Descubrirse

Descubrir-se tiene que ver con la mirada del paradigma individualista, que nos sitúa como expertos que tratamos de descubrir y saber acerca de la experiencia del otro. Intentamos saber porqué siente algo, las causas de su sufrimiento. Después de todo, nuestros pacientes herederos del mismo paradigma vienen a terapia con este objetivo en primer plano. Sus demandas gravitan en esta órbita. Por tanto, situados como expertos, el saber se coloca de nuestro lado, y nos sentimos solicitados para dar soluciones, otorgar significado, y dirigir el camino de vuelta a la salud.

No obstante, creo que esta mirada no está desprovista de curiosidad: es la curiosidad del que quiere descubrir dónde se oculta algo. Se trata de hallar el sentido escondido de algo. Un sentido que preexiste. Unas causas. La mirada está orientada al pasado para comprender el presente. Es la curiosidad del arqueólogo. Usamos claves para descifrar la experiencia, para saber lo que quiere decir. La certidumbre de categorías establecidas, es el mapa que nos guía para comprender la experiencia del otro y explicársela.

Encontrarse

Encontrar-se es el verbo que me sirve para dar entidad a la sensación que experimento de sentirme atravesando el precipicio entre un paradigma y otro. Puede que técnicamente esto no sea posible. Wheeler dice que “Un paradigma es un punto de vista básico-**algo de lo que no se puede tener más de uno al mismo tiempo**. Como conjunto de concepciones fundamentales

sobre el *campo de experiencia*, un paradigma es el fundamento sobre el que se pueden ver determinadas cosas, ciertos aspectos del campo y no otros”.¹

Pues bien, aunque no se pueda tener más de uno al mismo tiempo, mi sensación es la de estar en un lugar “entre”. Quizás oscilando de uno a otro. Lo que me interesa, es identificar qué puede ayudarnos a construir un puente para acceder a esta nueva mirada. Para mí, esto implica un salto cualitativo en el modo de pensar. La imagen que tengo es la siguiente: es como si cabalgáramos hacia el paradigma de campo a lomos, y sin saberlo, del paradigma individualista. Puede que, a veces, nuestro caballo se quede clavado justo en el momento en que hay que dar el salto necesario para pasar al otro lado del precipicio. Y entonces, ¿qué nos impide saltar?, ¿es el hábito?, ¿qué clase de ganancias o pérdidas conlleva correr el riesgo de cambiar de perspectiva?.

Encontrarse también me hace pensar en la propuesta de la relación dialogal. Me parece que aún permaneciendo en el territorio individualista, ya que hay dos individuos, dos experiencias que se encuentran, su orientación ya no está tanto en el saber sobre el otro, sino en recibir su experiencia. Comprenderla tal como es. Necesitamos al otro para comprender. La curiosidad consiste en conocer cómo el otro vive su experiencia, en conocer la unicidad del otro.

Desplegarse

Desplegar-se es un verbo que me ofrece sensaciones de movimiento, de algo que está por aparecer, por desplegarse en el espacio y en el tiempo en el que se da el encuentro terapéutico. Desde este nuevo paradigma, “**el campo es lo primero**”, esta es la maldita frase que me lleva de cabeza 16 años, y que condensa la representación del cambio de mirada. Lo primero no es el organismo, sino el campo.

En el desplegarse o “**aparecerse con motivo de otro**” como lo llama Jean Marie Robine², el terapeuta es literalmente un curioso. No es la certidumbre la que nos asiste en el encuentro terapéutico, sino más bien, la actitud de “incertidumbre cultivada” como veremos que la llama Frank Staemmler³.

Cuáles son las implicaciones de este cambio de paradigma y qué conceptos y actitudes me ayudan a acercarme a él, es lo que os cuento a continuación, a través de un ejemplo primero, y después con algunos comentarios.

Un ejemplo

Permitidme ahora que comparta con vosotros algunas pinceladas de una sesión sacada de la práctica. Lo tomo porque quizás pueda servirnos para reflexionar acerca de cómo los dos paradigmas pueden verse complementados en el trabajo terapéutico. Trataré de ir señalando los momentos de pasaje de uno a otro.

Para ofreceros algunos mínimos detalles:

Esta persona está lidiando con una experiencia de soledad y fracaso en los vínculos significativos en su vida, lo que le sume en una profunda desesperación. Su experiencia es de sentirse en ocasiones como un monstruo, y alguien incapaz de establecer relaciones nutritivas con los demás seres humanos. El sólo hecho de mi presencia le hace sentir rabia y odio por imaginarme sana y capaz de relacionarme y seguir mi vida con satisfacción. Me odia porque me necesita para poder trabajar. Esta experiencia de vergüenza se despliega en las sesiones con sus diferentes rostros. Tenemos dificultades para establecer un contacto visual durante nuestros encuentros. El me mira de forma intermitente mientras me habla. Y al principio de nuestro trabajo, el hecho de que yo le mirase y me dirigiera a él directamente era de algún modo insoportable y le producía extrañeza, como si en realidad me dirigiera a una imagen de él más que a él mismo. Mis movimientos y posiciones corporales mientras le hablaba le podían inquietar mucho. Se dedica al periodismo, y su habilidad exquisita con el lenguaje le mantiene a “salvo de mí”. Podéis imaginar cuánta excitación interrumpida. De distintas formas me siento solicitada, incluso nutritiva. Sin embargo, inmediatamente o en la sesión siguiente, escupe parte de la experiencia, haciéndome sentir inválida. La vergüenza es una danza entre ambos.

Un día viene a sesión con un sueño de esa misma noche. Comienza a describírmelo. Siento que lo que viene a mi mente, es tener en cuenta la propuesta de Isador From acerca del sueño como intento de deshacer una retroflexión.

Por tanto, la pregunta: “¿Qué me está diciendo a mí terapeuta?”, está presente en mi mente, aunque decido no colocarla inmediatamente entre nosotros. Permanezco en silencio, escuchando su descripción. Mi escucha es a la luz de la perspectiva de campo. Intento centrarme en la dinámica de lo que cuenta, en el proceso. Me pregunto, “¿De qué forma podríamos explorar lo que me está contando, desplegarlo, ponerlo en movimiento en nuestra relación aquí y ahora?”. Sin embargo, aún no se de qué va su sueño. Me coloco en la situación de curiosa. Le dejo que describa. Además su entrenamiento en el lenguaje le hace ir solo. Creo que a sus ojos yo soy en ese momento la experta que tiene que descubrir de qué va el sueño. Aunque él se apresura en darme significación. Sin entrar en detalles, el contenido de su sueño, le lleva a descubrirme la

existencia de una mujer importante en su adolescencia, y el dolor de haberse sentido incapaz de acercarse a ella. Me cuenta cómo pasó años sintiéndose torpe, poco interesante, e incapaz de hacer algo con sus deseos y necesidades. Hoy ha soñado con ella. Rápidamente hace sus lecturas (hay que tener en cuenta sus años de entrenamiento en psicoanálisis), y me ofrece cómo representa su tensión entre dejar que sus deseos y necesidades vean la luz, o vivir con la más negra resignación.

Soñar con su época de adolescente, acentúa su sensación cotidiana de sentirse viejo con 41 años. Este sueño le hace sentir que ha llegado tarde y que la vida se le pasa. Dice “no hay ninguna zanahoria delante”.

Yo permanezco atenta al proceso que describe. Como sabéis, un modo de hacerlo es prestar nuestra atención a la dinámica que se ilumina a través de los verbos. Los suyos: “soy incapaz de acercarme, incapaz de comprometerme, estoy marchitándome, me hace falta vida, sol, luz, calor, etc... Yo me estoy preguntando qué aspecto de esta dinámica, o de qué forma esta dinámica podría estar de algún modo presente en el aquí y ahora de nuestro encuentro. Qué sollicitación podría estar haciéndome a mí en este momento.

De todos modos, y en sintonía con el verbo “descubrir” del paradigma individualista en el que siento que aún estamos instalados, quiero primero darle mi comprensión de lo que él me está diciendo. También tengo como intención comenzar a movilizar la función ello:

“Cuando me estás contando tu sueño ahora a mí, qué estás experimentando en tus sensaciones?”. Mi paciente sigue contestándome en términos de descripción de sus representaciones. Sigue construyendo un significado fuera de nuestra relación. Imagino que su función personalidad interviene rápidamente en dar formas prematuras que vienen a estrechar las posibilidades en el presente. Por otra parte, es fácil estar yo misma en confluencia con sus representaciones. Sin embargo, nuestro trabajo es desplegar la experiencia. Precisamente no dar nada por supuesto, y experimentar cómo esto que cuenta podría darse en el contacto presente conmigo.

Vuelvo a hacer un intento de comprender su experiencia: “Lo que comprendo en lo que me dices es : me invitas a viajar a un momento de tu historia, momento al que dices que te gustaría volver. Sin embargo, cuando me llevas hasta allí, me enseñas todas tus dificultades, lo penoso que te ves, lo incapaz de hacer con tus deseos, lo estúpido que te sientes de no guiarte por ellos para buscar lo que necesitas y cómo acabaste sufriendo una grave crisis. Me llevas a conocer una experiencia dolorosa de tu vida, y aparentemente querrías volver allí”.

Me dice “Si”, parece contrariado: “Si , no sé, parece sin sentido”.

“Quizás estás haciendo el esfuerzo de enseñarme cuánto peor es ahora. Allí, por lo menos, aunque había mucho sufrimiento todavía estabas llenos de deseos, ilusiones. Si, incapaces de salir a flote pero tú los sentías intensamente. Era bueno sentirlos, aunque la dificultad de hacer algo sano y útil con ellos te llevara a una experiencia terrible”.

“Si”, se pone completamente rojo, se empañan sus ojos, y respira. Me mira rápidamente y baja su mirada. A la vez que le sale una de esas sonrisas escondidas y rápidas que parecen escapar de su control. Parece sentirse tocado. Visto. Incluso parece sentir alivio de poner sentido en algo cuando le ofrezco lo que comprendo yo.

Para mí, todavía permanecemos en el paradigma individualista, aunque empiezo a sentir un hilo de co-construcción de la experiencia presente.

Veó cómo se siente tocado, y yo también me siento tocada. Experimento una sensación intensa de calor, de activación en mi estómago y una especie de corriente de excitación que sube por mi cuerpo con un movimiento hacia arriba y hacia fuera. Decido hacerle saber de estas sensaciones para empezar a solicitarlo en el momento presente y que me ayude a sentir cómo me recibe.

Antes de que yo acabe de nombrar mis sensaciones, él dice: “esta sensación se corta ¿verdad?, (señalándose su propia garganta). Supone que es una sensación desagradable y asfixiante para mí”.

Le digo que no, que no me asfixia, y que es al contrario, me ayuda a respirar mejor.

Veó cómo abre sus ojos y se sorprende, como si le extrañara generar estas sensaciones en mí. Como si diera por supuesto otro tipo de impactos. Desde luego más pesados.

Así que me mira, asiente, y respira. Tengo mucha precaución de no poner rápidamente nombre a esto que estoy sintiendo. Pienso que mi propia función personalidad podría cerrar las posibilidades de exploración, y quiero darnos la oportunidad de permanecer en lo vago, y no dar contornos precipitados.

Tengo la impresión de que nombrar mis sensaciones le hace asomarse a verme. Simplemente añado que son sensaciones que me hacen sentir vital, y son agradables. Empiezo a comprometerme con el verbo “desplegarse”. Desplegar los impactos mutuos en el presente.

Le solicito, quiero saber cómo me recibe. Me responde que le gusta verme sentir así. Añade: “Si te creo, y te creo porque te estoy viendo, me alivia”. Pensaba que lo que podría estar sintiendo era una especie de sensaciones de muerte. Después de todo, me estaba enseñando las cenizas de su vida y la desesperación de no quedarle ya ni el deseo.

Pienso en la cuestión de la intencionalidad. Me parece curioso: si su intención o la conciencia de lo que expresa le lleva a imaginar únicamente sensaciones pesadas, ¿cómo es que yo estoy sintiendo lo contrario?.

Entonces me decido a dar el salto definitivo a la perspectiva de campo:

“¿Para qué te podría ser útil ahora, para qué querías que yo pudiera sentir estas sensaciones que aún no sabemos de qué se tratan?”.

“No sé. Me hace sentir bien verte vital. Siento calor aquí (se señala el corazón). A la vez me halaga. No puedo dejar de reconocer que he pensado que hacerte sentir esto, es que quizás yo te provoco interés, te gusto. Pero también esto me inquieta y me hace echarme un poco para atrás”.

Cuando le oigo decir esto, trato de permanecer atenta a mis impactos. Yo no siento nada que tenga que ver con la seducción. Sin embargo, al oírle me hace mantener una distancia, y me noto luchar por permanecer sin tener que defenderme.

Me pregunto, ¿cómo podría ser una función del campo lo que yo estoy sintiendo ahora?. Lo que acaba de nombrar, esta especie de doble movimiento, tiene también un impacto del mismo tipo en mi experiencia. Me doy cuenta de que esta dinámica, otros días, ha roto la excitación y ha acabado con las posibilidades de contacto.

Así que en ese momento me siento sensible a su lucha de querer permanecer conmigo. Nunca habíamos estado tantos minutos consecutivos presentes el uno para el otro, sin interferir otras historias. Así que me daba cuenta de su esfuerzo. Puede que mi lucha fuera la misma, no quedarme pegada en su representación de la situación. En ese momento me apoyo en la incertidumbre. ¿Para qué será esto útil ahora?.

Así que le ofrezco lo siguiente:

“Me doy cuenta de cómo te toca ser capaz de producir calor en mí, una sensación vital. Puede que mi calor esté siendo útil para que tus deseos de contacto que aún viven no se apaguen definitivamente. Si puedes recibirme, creerme, como tú me acabas de decir, entonces sientes calor y bienestar. Veo que acabas de correr un riesgo”.

“Puede ser. Verte a ti me da aliento”, dice.

Y continúo: “Y es como si el único canal del que disponemos para poder recibirme fuera el de la seducción?. Como si desde este territorio pudiera vibrar algo de la familia de los deseos y los anhelos. Así que estoy contenta de verte usar lo que puedes para permanecer aquí, conmigo”.

Me mira de nuevo, respira y asiente con movimientos con su cabeza. Veo cómo su cara se congestiona, sus ojos brillan y rompe a llorar. Silenciosamente, no deja de llorar. Parece un niño escondido pero aliviado de que alguien lo encuentre en su esfuerzo, sin avergonzarse más aún por sentir cosas “que no tocan”, y que a la vez le hacen sentir especial, e inmediatamente después le avergüenzan.

Me mira y me dice que es tan importante para él ver que me hace sentir calor y sensaciones tan vitales, que le da placer y miedo. Que le hace sentir esperanza y mucho miedo. “Siento dolor. Miro mi vida y tengo tan poco o nada de esto... No he sido capaz de construir nada que tenga de esto. Siento como si los cables que me conectan a las personas nunca llegaran a tocarse, están cruzados, y ahora mismo he sentido como si se conectasen y pasara una electricidad entre nosotros, una energía que necesito para vivir”. Vuelve a llorar cuando me dice esto.

“Sentir este calor me da miedo, me siento incapaz de mantenerlo, y tengo miedo de que se apague definitivamente. Me estoy marchitando”.

Eran justo las palabras que antes utilizó, pero ahora me las podía decir a mí.

“Quizás, si yo puedo sentir los impactos de tu calor, entonces puedo ir a buscarte ahí donde aún hay brasas”. Vuelve a llorar.

Yo siento una mezcla de sensaciones, mucho calor, ternura, energía, alegría, me siento cerca de él. Incluso siento gratitud por permitirme en ese momento sentir esto junto a él. Me siento intensamente conmovida, presente y disponible.

Unos instantes después vuelve a traer su miedo. Me pregunto: ¿Cuál puede estar siendo la función de traer su miedo a escena cuando lo que estamos sintiendo es una experiencia de conexión, de sintonía, en definitiva de contacto nutricional?. Quizás está regulando la intensidad de la experiencia?. Entonces me responde de nuevo su función personalidad, con sus inscripciones puestas en su incapacidad de hacerlo en su vida. Le asusta sentir este calor porque ya no puede cambiar nada de su experiencia pasada.

Le digo que es verdad, ya no puede cambiar nada en el pasado, pero...¿para hoy y para mañana?, le pregunto. ¿Cómo nos está sirviendo ahora y cómo nos puede servir mañana?.

Se sonríe, vuelve a mirarme furtivamente, y me dice, “me gusta ese cambio de mirada. Siento futuro. Si miro a ayer, no veo nada. Pero si te miro ahora aquí, confío, pienso en mañana y respiro. Pero me asusto, porque es un reto, un desafío”.

“Así que tenemos una gran zanahoria delante de nosotros! Y no tienes porqué hacerlo tú solo”.

Se sonríe. Se conmueve de nuevo. Le pregunto si es bueno sentir esto ahora. Asiente.

Lo dejamos ahí.

Tres ejes de apoyo para la articulación de la experiencia:

He tomado algunas pinceladas de esta sesión porque nos permite reflexionar acerca de cómo en nuestro trabajo nos podemos sentir oscilando de un paradigma al otro. Mi intención explícita es permanecer en una actitud de desplegar la experiencia en curso. Como muestra la descripción de la sesión, no siempre es posible hacer todas nuestras intervenciones desde la perspectiva de campo. Es decir, solicitar a nuestro cliente en el aquí y ahora de la experiencia que se está desplegando en el encuentro. Ni siquiera a veces creo que sea lo más útil. Mi preocupación primera es sintonizar con la experiencia de mi paciente e ir a buscarlo, a solicitarlo donde él está. No es él quién tiene que hacer el trabajo de seguirme, es al contrario.

Yo diría que para ello, en esta sesión al menos, hay tres aspectos básicos sobre los que intento apoyarme para permanecer lo máximo posible en esta mirada:

- 1.- La experiencia y dinámica de la vergüenza comprendida desde el paradigma de campo de la Terapia Gestalt.
- 2.- Apoyarme en la actitud de incertidumbre cultivada como la llama Staemmler.
- 3.- La cuestión de la intencionalidad.

De forma breve para no extendernos demasiado en estos aspectos que todos conocéis, simplemente nombrar algunas ideas:

La dinámica de la vergüenza

La experiencia con esta persona me hace pensar en la dinámica de la vergüenza como primer eje. Wheeler nos dice cómo la vergüenza, desde la perspectiva de campo, es un afecto modulador⁴. Dado que la vergüenza gira en torno a la referencia y aceptación de otros, de cara a la experiencia, es considerada desde el paradigma individualista como algo inferior: la vergüenza es algo vergonzoso.

Lo que me parece interesante, es que si podemos tomar en consideración la dinámica de la vergüenza, ésta es en sí misma una puerta de entrada al sentido de sí mismo. Ya que como afecto, no hay ningún otro más cercano a la experiencia de sí mismo. Es el afecto de la indignidad, de la inferioridad, de la transgresión y la alienación. La vergüenza es como una herida sentida desde dentro. Nos separa de los otros. Estar atentos a cómo esta dinámica se da en el contacto, nos va a permitir desde la perspectiva de campo, cuestionarnos como terapeutas, de qué formas podemos colaborar en la co-construcción de una experiencia de vergüenza en

nuestro cliente. La vergüenza hace referencia a sentirse visto. Mi cliente siente angustia simplemente por sentirse delante de mi mirada, o sea, hay excitación interrumpida. También podemos en este sentido pensar en la vergüenza como ruptura de confluencia como la propone Jean Marie Robine⁵. En la relación, son muchos los indicadores de esta dinámica que mi cliente me da. La cuestión es saber cómo desplegarlos en el presente de la relación.

La incertidumbre cultivada

Un segundo eje de apoyo es lo que Staemmler llama “incertidumbre cultivada”. Personalmente, la considero como una de las actitudes básicas para la terapia, tal y como Rogers pudiera nombrar la aceptación incondicional, la autenticidad y la congruencia. Pues bien, si tenemos en cuenta nuestra herencia que trata de basarse en las certidumbres, buena falta nos hace cultivar la actitud de incertidumbre.

Para hablarnos de esta actitud, lo primero que hace Staemmler es validar nuestra necesidad de certidumbres que nos guíen y nos orienten en nuestro trabajo como terapeutas. Es decir, no podemos impedirnos atribuir significaciones, de preguntarnos ¿esto de qué se trata?, de establecer diagnósticos de alguna manera. La cuestión es por tanto, ¿lo hacemos de manera coherente con los principios básicos de nuestra teoría o apoyándonos sobre otros criterios como manuales diagnósticos, y otros?.

Desde el paradigma individualista donde el verbo es “descubrir”, el terapeuta ocupa el lugar del saber. La terapia consiste en que yo, terapeuta, te diga a ti, paciente, cuál es realmente la organización de tu mundo. Este saber, o certidumbre de lo que pasa, es la consecuencia de cómo el poder de interpretación y de atribución de significados de una experiencia le asiste al terapeuta pero no al cliente. Sin embargo, no necesitamos reflexionar mucho para darnos cuenta de que lo máximo a lo que podemos acceder es a una pseudo-certidumbre porque, desde este tipo de mirada, el paciente no puede discutir ni validar nada de nuestro saber.

Y de todos modos, si no podemos prescindir de establecer significaciones, de hacernos esquemas, el problema es cómo hacerlo. Nos estamos enfrentando con la cuestión básica: ¿qué nos puede guiar en nuestras intervenciones a cada paso?. Lo que nos permite hablar más bien de un diagnóstico de proceso, iluminado por nuestra teoría. En este proceso paso a paso es donde Staemmler solicita la incertidumbre como actitud básica para la construcción de la experiencia en el encuentro terapéutico.

La describe así: “Mientras otorgamos unilateralmente significaciones a los comportamientos de nuestros clientes, en realidad no estamos en disposición de poder confirmar nada. Así que irremediamente estamos inciertos. De modo que estamos de alguna manera avocados a la incertidumbre. Teniendo en cuenta que esta incertidumbre posee la cualidad de adecuarse a la realidad interpersonal del encuentro terapéutico, necesitamos acogerla!”.

Por tanto, la propuesta que nos hace es la siguiente:

En lugar de vivir la incertidumbre en un estado naíf e improductivo, que puede hacernos experimentar desorientación, intentemos cultivar la incertidumbre!

Esto significa dos cosas:

1°.- Debemos permanecer conscientes de que todo el tiempo estamos inciertos en cuanto a nuestras atribuciones de significaciones, lo que nos proporciona un sentimiento positivo, deseable, que da cuenta de la realidad de la que formamos parte. Lo que nos puede dar un sentimiento de seguridad, ya que estamos en contacto con la realidad. Así nuestra incertidumbre se convierte en un sistema de apoyo interno. Nos advierte de no atribuir significaciones unilateralmente y nos incita a considerar a nuestro cliente como un verdadero compañero en el proceso terapéutico.

2°.- Cultivar nuestra incertidumbre significa utilizarla en beneficio de nuestros clientes, es decir, tener a disposición actitudes y procedimientos que nos permitan a la vez encontrar una orientación para nosotros mismos, y a la vez apoyar el proceso de cambio de nuestros pacientes. Así, permanecer inciertos no es lo mismo que sentirnos impotentes o que perder la dirección.

Tal como yo lo comprendo, la incertidumbre cultivada nos permite utilizar como guía la respuesta de nuestros clientes, que nos indican siempre si el paso que acabamos de dar va en una dirección útil de apertura de posibilidades o por el contrario estamos estrechando el campo. La incertidumbre es lo que nos permite estar orientados hacia el futuro, hacia lo que sigue, hacia el “next” de Goodman. Los acontecimientos pueden tener significaciones diferentes cuando los contemplamos a la luz del futuro.

La intencionalidad

Un tercer eje de apoyo en la articulación del encuentro terapéutico lo constituye para mí la cuestión de la intencionalidad. Si la primera revolución se produjo cuando comencé a comprender el concepto de vergüenza desde la perspectiva de campo, la segunda comenzó el día que escuché a Jean Marie Robine hablar sobre este concepto. Nuestro grupo de estudios estaba

experimentando las implicaciones prácticas de una de las premisas básicas de nuestra teoría del self, a saber, que lo que es primero es el campo, dicho de otro modo, que *“la experiencia es anterior al “organismo” y al “entorno”, que son dos abstracciones de la experiencia”*⁶. Sentí que el concepto de intencionalidad, iba a abrirme una vía de comprensión de esta premisa fundamental.

La intencionalidad trae a primer plano el concepto de situación, que por ahora me resulta más comprensible que el concepto de campo. Decir que, en el contexto terapéutico, lo primero es el campo, es lo mismo que decir que lo primero es la situación. Pienso aquí en el encuentro terapéutico a la vez como situación, y como “estructura de posibilidades” de afectar y sentirse afectado por otro.

Aunque no aspiro en este momento a ofrecer una definición teórica de este concepto, puedo comenzar a identificar en la experiencia algunas ideas centrales por las que me resulta útil. Pensemos en la analogía que nos propone J. M. Robine para articular intencionalidad e intención, cuando establece el paralelismo con creatividad y creación. La creatividad es un potencial, una capacidad de crear que puede revestir múltiples facetas: pintar, escribir, danzar, tejer, esculpir, construir, etc. Por otro lado, la creación es la concretización de esta capacidad en una situación determinada. La creatividad es un potencial que deviene creación cuando toma forma en una pintura, una coreografía, una melodía, un tapiz, una escultura, un texto... Robine nos invita a pensar la intencionalidad en términos de tendencia, de apuntar hacia, de potencialidad todavía vaga. La emergencia es un momento en el proceso de despliegue de la experiencia en el que domina lo preverbal: la sensación, el afecto... No existen todavía formas específicas por concretar, porque antes de la intención construida y deliberada, está la intencionalidad, más confusa, del mismo modo que la creatividad precede a la creación.

La idea central para mí reside en el hecho inevitable de que “el otro me afecta desde el momento en que estoy en su presencia, es decir, me hace sentir, imaginar, pensar, inferir, sentir corporal y emocionalmente”⁷. Es aquí donde la perspectiva de campo resulta útil y cambia respecto de la perspectiva individualista. En esta última, el individuo es considerado de forma aislada, y sus necesidades, deseos, etc., son abordados como una experiencia individual. Mientras que en la perspectiva de campo, se considera al individuo como articulado permanentemente con la situación en la que está. El individuo crea la situación, así como la situación lo crea a él. La hipótesis de Robine es que, cada vez que un individuo está en presencia de otro, una intencionalidad se crea: afectar al otro, obtener algo de parte del otro. Es una forma de reconocimiento de su existencia, incluso en el caso de que el “proyecto” sea no afectar al otro. La intencionalidad así definida, haría referencia a todos los modos posibles en que sería posible afectar al otro en una situación dada.

La intención es mucho más fácilmente accesible a mi conciencia como, por ejemplo, proyecto consciente de la forma en que quiero afectar al otro. Nuestro objetivo como terapeutas, podría ser acceder lo más pronto posible al proceso de co-creación de la experiencia, para ampliar las posibilidades por las cuales cada uno intenta afectar al otro. Es decir, cómo intervenir antes de que la intención tome una forma prematura, modelada por los sistemas de representación de hábitos, cuando lo que está disponible es el “ello de la situación”.

Es por esta razón, que la intencionalidad sea una forma de plantearnos el “ello de la situación”, un concepto que hasta este momento para mí había estado en un segundo plano por incomprendible. Puedo comprender algo de mi intencionalidad si puedo acoger los impactos que genero en mi cliente, y comprenderemos algo de su intencionalidad, si acogemos los impactos que genera en mí. Es en esta danza de impactos mutuos, que configura poco a poco la experiencia en curso, que podemos progresivamente distinguir la intencionalidad, la intención y el impacto. “Lo que siento en presencia de otro es, por lo tanto, un indicador de lo que hay en el campo: el ello habla de mí, el ello habla del otro, el ello habla de la situación, el ello habla de la atmósfera, el ello habla de nuestro encuentro”⁸.

Retomemos el ejemplo expuesto anteriormente para cuestionarnos: ¿cuál podría ser la intencionalidad de mi cliente, ¿y su intención?, ¿y la mía?, y, en última instancia, ¿para qué nos sirve plantearnos estas preguntas?. Apoyándonos en la “incertidumbre cultivada”, podemos hacer la hipótesis de que algo de la intención o del “proyecto consciente” de mi cliente que podría ir en la dirección de que yo pudiera comprender y afectarme con sensaciones de muerte, de fracaso, desesperanza... ¿Para qué?, ¿necesita una clase de compasión de mi parte?, ¿de qué se trata?. Sin embargo, la situación que él crea conmigo hace que yo experimente sensaciones mezcladas. Aún sintiéndome afectada por su tristeza, según vamos apoyando la experiencia en curso nutriéndola de los afectos y sensaciones fruto del momento, los impactos que genera en mí son de otra familia de sensaciones vitales. Su proyecto explícito, o intención, modelado por su función personalidad, esta vez no corresponde con las sensaciones que yo experimento en su presencia. La novedad reside en un “ello de la situación” que constituye el primer plano y estructura mis intervenciones.

Jean Marie Robine expresa esta idea de un modo muy bello: “Solamente una vuelta río arriba de las intenciones deliberadas, por parte de esta intencionalidad imprecisa que habla de sí mismo tanto como del otro y de la situación, va a permitir desclavar al self de una parte del juego de las representaciones preestablecidas por la función personalidad para permitirle llegar a un modo ego sólidamente ligado al ello de la situación. Es por tanto a una psicopatología del pre-contacto a lo que nos va a llevar nuestra reflexión”⁹.

Conclusión

Este texto constituye una reflexión en la que intentamos poner palabras a nuestra vivencia de asimilación progresiva del cambio de paradigma individualista al paradigma de campo, que propone la teoría de Perls y Goodman. La dificultad básica para realizar este cambio de mirada ha sido permanecer en confluencia con la tradición de la que somos herederos, sin tener conciencia de ello.

Aún siendo radicales las implicaciones de ambos paradigmas en el modo de comprender la relación terapéutica, no resulta tan sencilla ni evidente la vía de acceso a este cambio de perspectiva. De ahí que, esta reflexión haya intentado a través de los tres verbos elegidos para el título, así como a partir de extractos de una sesión de terapia, compartir nuestro particular itinerario de transiciones que progresivamente nos han orientado hacia el trabajo terapéutico desde la perspectiva de campo.

En este itinerario hemos destacado tres hitos fundamentales que nos han resultado clarificadores. En primer lugar, la comprensión de la dinámica de la vergüenza desde la perspectiva de campo. Fue el punto de partida del resquebrajamiento en el modo de pensar individualista. El segundo lo constituye la actitud de “incertidumbre cultivada” como la llama Staemmler. El tercero, el concepto de intencionalidad tal como lo propone J-M. Robine. Dichos conceptos son desde nuestro punto de vista los tres ejes de apoyo que nos han ayudado a construir un puente hacia la perspectiva de campo. Los tres aspectos revolucionan la manera de pensar tradicional. Nos llevan a hacer una elección respecto de nuestro modo de posicionarnos y comprender la relación terapéutica. Sus implicaciones en la práctica son radicales. Nos invitan a perder la posición de “saber” del experto, para situarnos en la relación como co-creadores de la experiencia en curso. El hecho de que “el otro me afecta desde que estoy en su presencia”, es para nosotros el corazón de cómo comprendemos el trabajo de “tejer” la experiencia en el encuentro terapéutico.

También hay consecuencias teóricas, en el sentido de que conceptos como el “ello de la situación”, que hasta ahora no terminaba de ocupar su lugar en nuestra asimilación de la teoría del self desde la perspectiva de campo, ahora se vuelven necesarios.

¹ Lee and Wheeler, 1996.

² Robine, 2004

³ Staemmler, 2003

⁴ Wheeler, 1996; Lee y Wheeler, 1996.

⁵ Robine, 1991.

⁶ PHG, 1951.

⁷ Robine, 2004.

⁸ Ibid.

⁹ Ibid.