

El Contacto...

¿Podemos aspirar a una definición arraigada en la experiencia?

Si preguntáramos a un conjunto de labradores ¿qué es una azada?, tengo la impresión de que con matices y diferencias, todos serían capaces de describir qué es, cómo es y para qué sirve. Incluso, si les pidiéramos que cogieran una azada de entre un conjunto de utensilios, seguramente todos se dirigirían a la misma herramienta, no importa si ésta es de madera, de hierro, de plástico, de aluminio, grande, pequeña, roja o verde, puedo imaginar que todos se apoyarían en una definición común basada en la experiencia a la hora de cogerla.

Sin embargo, como trabajadora del “gremio” de los terapeutas gestalt, no tengo la sensación de que nos suceda algo similar cuando se trata de nuestros conceptos básicos que deberían ser nuestras herramientas para el trabajo. Mi experiencia, también compartida por mis colegas, es demasiado frecuentemente balbucear o liarnos cuando tratamos de respondernos a la cuestión ¿a qué llamamos contacto? ¿cuál es su naturaleza? ¿cómo identificarlo en la sesión terapéutica? ¿cómo favorecerlo? ¿es un proceso continuo, o sea, siempre estamos en contacto? o ¿es un proceso dicotómico, a veces hay contacto y a veces no lo hay?...Responder a estas cuestiones va dejando huellas acerca de cuál es nuestra concepción implícita o explícita de contacto, a la vez que da indicadores del paradigma desde el cuál estamos concibiendo nuestro trabajo. Por otra parte, son interrogantes de los que no estamos exentos como prácticos de la terapia, dado que nuestras intervenciones están atravesadas por las concepciones que tenemos sobre qué es contacto.

Curiosidad por el universo de los micro-procesos...

Como el resto de mis compañeros terapeutas gestalt, me siento acompañada (por no decir perseguida) a lo largo de los años por preguntas como las anteriores y otras muchas acerca de nuestra teoría y método, que vuelven inevitablemente, y que intento responderme de forma cada vez más arraigada a la experiencia. Es por ello que, junto a mi grupo de reflexión, desde hace tiempo permanecemos interesados en llevar a cabo análisis intensivos de sesiones realizadas en el momento, o de transcripciones de sesiones de terapia reales, a partir de las cuáles, intervención a intervención nos planteamos una serie de preguntas que nos permiten explicitar o hacer hipótesis acerca del proyecto del terapeuta en función de nuestra teoría y método. Observando cuáles son los impactos de cada intervención en la experiencia del cliente, y tratando de comprender cómo este impacto se convierte en un indicador para el terapeuta a la hora de realizar la siguiente intervención. Nos interesa el análisis de la estructura de la experiencia, y cómo el terapeuta utiliza momento a momento sus referentes teóricos y metodológicos gestálticos, para realizar sus diagnósticos de proceso y en función de ellos, concebir sus intervenciones.

Una consecuencia de utilizar esta metodología de análisis intensivos, es que nos confronta con el hecho de constatar si hay o no coherencia entre lo que decimos que

hacemos a nivel teórico y metodológico y lo que realmente hacemos en la sesión, debido a que es un trabajo que obliga a hacer cada vez más explícitos los marcadores que constituyen las arterias principales de nuestras intervenciones desde la terapia gestalt. Sin duda, además de otros itinerarios de búsqueda y reflexión teórica, es esta dimensión más cercana a la investigación de procesos en psicoterapia (Greenberg y Pinsof, 1986; Greenberg, Rice y Elliot, 1993) una modalidad que me está ayudando a vislumbrar en qué pueden consistir las implicaciones prácticas del cambio de paradigma ofrecido por Perls y Goodman, para quienes el contacto queda definido en primer término como “experiencia primera, la más inmediata” (Perls, Hefferline y Goodman, 1951). Definición que contiene como un crisol el cambio de paradigma que supone la teoría y método propuesto por estos autores a la hora de comprender el funcionamiento humano.

Tomando una “instantánea” de la panorámica actual.

En la actualidad estoy especialmente interesada en poder utilizar este tipo de metodología en la comprensión del concepto nuclear de la terapia gestalt: el concepto de contacto. Como primer paso en este sentido, recientemente he dedicado un esfuerzo a indagar acerca de ¿a qué se refieren los terapeutas gestalt cuando hablan de contacto? Lo que me ha llevado a realizar una revisión teórica de dicho concepto, y que me ha confrontado con la paradoja: ¿cómo es que aparentemente todos los autores que he visitado están de acuerdo en considerar el contacto como el eje principal de nuestro trabajo, y no hay apenas literatura teórica, metodológica, de descripción clínica o de investigación empírica acerca de lo que es el corazón de nuestra teoría? Este contraste resulta llamativo. Además nos permite tomar el pulso al momento en que nos encontramos como comunidad gestáltica en este nivel de nuestra reflexión. Tengo la impresión de que estamos en la prehistoria de tener una definición empírica, suficientemente descriptiva y arraigada a la experiencia como para que nos sirva como guía explícita en nuestra práctica.

Por ahora, más bien nos encontramos en el momento crucial de ver las diferencias entre las distintas concepciones de los autores, darles un lugar, y posibilitar discusiones teóricas. Dibujando en el proceso de explicitación, alguna de las implicaciones para la práctica terapéutica. No obstante, creo que siendo estas discusiones nuestro punto de partida, necesitamos llevarlas más allá. Es decir, de la misma forma que para los labradores no sirve para su trabajo cotidiano en el campo, que sólo se “cuenten” su idea acerca de lo que es una azada, sino que además necesitan ponerse de acuerdo sobre a qué herramienta concreta van a llamar así para poder trabajar juntos, como terapeutas gestalt, no estaría de más, estar asistidos de una definición basada en marcadores observables para todos. De lo contrario, ¿cómo podemos estar afirmando que todos nosotros hacemos terapia gestalt si no estamos de acuerdo acerca de cuál es la naturaleza de lo que consideramos el eje principal que articula todo nuestro sistema teórico? Además, ¿cómo nos vamos a orientar en la práctica terapéutica si nuestros mapas teóricos varían de unos a otros, o no resultan suficientemente explícitos o claros? Incluso, sin que me parezca en absoluto una catástrofe que tengamos inevitablemente diferencias entre nosotros, ¿en nombre de qué podemos decir que unas definiciones nos parecen “mapas” más interesantes, acertados o útiles que otros para la práctica terapéutica?

Esta conveniencia de establecer acuerdos en las definiciones, tiene que ver sencillamente con el hecho de estar en comunidad. La cuestión es saber a qué nos referimos, con el fin de realizar intervenciones que nutran la coherencia entre teoría y práctica, y entre nosotros como terapeutas gestalt. Lo que creo que no es posible sin plantearnos la necesidad urgente de la investigación en el proceso psicoterapéutico, utilizando métodos de análisis de secuencias, cuyo objetivo sea respetar la naturaleza temporal de los micro-procesos que intervienen en la constitución de la experiencia.

Las primeras definiciones de contacto.

Parece que desde el planteamiento de la salud y el sufrimiento que hacen Perls y Goodman, el contacto es el eje que articula su concepción del funcionamiento humano sano y por tanto su concepción del cambio terapéutico basado en el Ajuste Creativo de la experiencia (P.H.G., 1951). En la revisión realizada acerca del concepto de contacto, lógicamente me ha interesado tomar como punto de partida los planteamientos de P.H.G., para posteriormente ver cómo están siendo desarrollados, comprendidos y utilizados por la comunidad gestáltica. Me gusta tener visibles las definiciones que pertenecen a la primera parte de la obra, en la que a mi modo de ver, hacen su planteamiento más radical y más original del funcionamiento humano sano basado en el contacto. Me parece útil tenerlas a disposición, dado que más tarde nos referiremos a ellas al considerar las confusiones y matices a que han dado lugar.

- La primera afirmación que encontramos para definir Contacto es: *“hablamos del organismo en contacto con el entorno, pero el contacto es la realidad más simple e inmediata”* (P.H.G., pág. 5). Como veremos más tarde, esta es una definición que nos refiere a un registro sumamente primitivo, concebido como esquema sensorio-motriz.
- La siguiente afirmación de Contacto es: *“cuando usamos la palabra contacto” o “toma de contacto con” los objetos, nos estamos refiriendo a la vez a una consciencia sensorial así como a un comportamiento motor”* P.H.G., pág.6).
- Una tercera forma en que lo definen es: *“Contacto es consciencia inmediata y comportamiento hacia la novedad asimilable y también el rechazo hacia la novedad no asimilable”* (P.H.G., pág. 9).
- A partir de la idea central de Goodman de Ajuste Creativo, definen Contacto así: *“Todo contacto es creativo y dinámico”... “Todo contacto es el ajuste creativo entre el organismo y el entorno: la respuesta consciente en el campo (a la vez como orientación y como manipulación) es el agente del crecimiento en el campo”* (P.H.G., pág. 9).
- Desde la perspectiva de considerar el proceso de Contacto como el proceso de formación figura/fondo, lo definen así: *“El contacto es la actividad que tiene como resultado la asimilación y el crecimiento, y consiste en la formación de una figura de interés que destaca contra un fondo o contexto del campo organismo/entorno”* (P.H.G., pág., 11).

- Más tarde, definen así: *“El contacto es el descubrimiento y la construcción de la solución futura”* (P.H.G., pág. 14).
- Y si tienen en cuenta la cuestión de la excitación y la realidad, lo definen de esta forma: *“El contacto, la formación figura/fondo, es una excitación creciente, llena de sentimiento y de implicación; y al revés, lo que no me implica, presente en uno mismo, no es psicológicamente real”* (P.H.G., pág. 13). *“En general, la implicación y la excitación de la formación figura/fondo representan la evidencia inmediata del campo organismo/entorno”* (P.H.G., pág. 14).

Aunque sólo hemos recogido seis definiciones, Perls y Goodman, se han referido al contacto de decenas de formas diferentes a lo largo de su obra. Si bien esta diversidad colabora con otorgar justicia a la complejidad, con todos mis respetos, no colabora con la claridad que da una definición empírica, detallada, descriptiva. Está claro que ellos ya han hecho suficiente, y que es ahora a nosotros a quienes nos toca continuar desplegando la teoría y el método, clarificándola, concretando sus contornos, despejando sus contradicciones... Es con este espíritu de seguir adelante y desarrollar el legado que nos han dejado, que me planteo lo que de otro modo podría sonar a una ingrata osadía: si acabamos teniendo decenas de formas de definir contacto, ¿no será que aún no lo tenemos bien definido? ¿no será que estamos llamando de la misma forma –contacto– a cosas diferentes y convendría empezar a llamar de distinta forma a distintos fenómenos? O, ¿es que nos referimos a una misma cosa de formas diferentes, y esto colabora con que no quede bien definida?

Es cierto también que podríamos cuestionarnos acerca del beneficio o los peligros de utilizar una definición empírica, descriptiva, teniendo en cuenta que justamente el contacto se refiere al proceso de creación de una figura sobre un fondo completamente efímero y en movimiento. Debemos tener cuidado y no cometer el error de cosificar lo que precisamente está atravesado por una arteria temporal y es un proceso en permanente movimiento. Pero lo que me preocupa es que nos pueda resultar tentador conformarnos con la confusión en nombre de la complejidad, en lugar de invertir nuestros esfuerzos en clarificar lo que para la mayoría de nosotros queda aún confuso visto desde el terreno de la práctica terapéutica. De hecho, en algún momento yo he llamado al concepto de contacto “concepto poliedro”. En el sentido de que depende de la perspectiva que lo miremos, podemos contemplar aspectos distintos del mismo, de forma que cada definición da cuenta de un lado del prisma. Sin embargo, sigo pensando que para clarificar nuestra práctica, necesitamos describir este concepto poliedro “desde” la situación terapéutica, de una forma arraigada a la experiencia concreta, que nos aporte marcadores identificables del fenómeno al que nos estamos refiriendo, dado que los autores lo presentaron en su obra como un fenómeno observable.

Un camino posible para la construcción de una definición arraigada a la experiencia ...

Si bien Contacto parece un fenómeno difícilmente aprehensible teóricamente, por contraposición, en la dimensión de la experiencia resulta evidente, se trata de un fenómeno observable. Todos nosotros, bien como terapeutas, bien como pacientes, bien como participantes de un grupo de terapia o de formación, hemos tenido la experiencia de acabar una determinada sesión y tener la sensación clara de que se ha producido “una

experiencia significativa”. Sin embargo, no resulta tan evidente a partir de qué criterios podemos decir que se ha producido contacto u otra cosa. Siempre me genera mucha curiosidad poder preguntar tanto al terapeuta, como eventualmente al paciente (en una situación de investigación), cómo describirían ellos lo que ha constituido esta experiencia significativa. Es entonces, que mi interés se derrama en un torrente de preguntas que querrían ser respondidas in situ con el objetivo de construir una definición a partir de los marcadores de la experiencia. Cuestiones que nos abrirían la puerta a un proceso de investigación de micro-procesos basado en la evidencia.

De tal forma que, la idea en la que pienso y que me parece más fructífera que poner pegas a lo que tenemos, es dar a las distintas definiciones que acabamos de evocar (y otras que nos parezcan útiles) la categoría de “Dimensiones básicas para una definición empírica”. Dicho de otro modo, las definiciones que tenemos serían los enunciados genéricos/abstractos, que podríamos desplegar en una serie de marcadores-criterios observables en la situación terapéutica. Lo que nos aportaría una definición estructurada en dimensiones y desglosada en criterios en los que fijarnos durante el desarrollo de una sesión, de forma que pudiéramos contornear a qué llamamos contacto. Por ejemplo, si consideramos la definición “*cuando usamos la palabra contacto*” o “*toma de contacto con*” los objetos, nos estamos refiriendo a la vez a una consciencia sensorial así como a un comportamiento motor”; a ésta podríamos llamarla “Dimensión de contacto como esquema sensorio-motriz”, y desplegarla en una serie de criterios observables en la situación terapéutica, que probablemente nos llevaría a desarrollar una serie de listados de verbos, de micro-movimientos momento a momento que la persona va realizando durante la sesión, y que son perceptibles para la persona y/o para el terapeuta. Si por ejemplo, tomáramos la definición de “*El contacto es la actividad que tiene como resultado la asimilación y el crecimiento, y consiste en la formación de una figura de interés que destaca contra un fondo o contexto del campo organismo/entorno*”, a ésta la llamaríamos “Dimensión de contacto como creación de una figura”, y la podríamos desplegar en criterios de orden estético, apoyándonos en que la figura es específicamente psicológica y tiene propiedades específicas observables. Si tomáramos la definición de “*Contacto es consciencia inmediata y comportamiento hacia la novedad asimilable y también el rechazo hacia la novedad no asimilable*”, a ésta la podríamos llamar “Dimensión de contacto como construcción de significación”, y la desplegaríamos en criterios que identificasen qué ha constituido novedad para el paciente en la situación terapéutica, cuales serían los marcadores durante la sesión que han permitido una nueva configuración en su experiencia. Y así sucesivamente, utilizaríamos cada lado del prisma de este concepto poliedro, en dimensiones de una definición empírica. De este modo, tendríamos a nuestra disposición un “mapeado” concebido como el punto de partida para la investigación con el objetivo de obtener una definición de contacto arraigada en la situación terapéutica, que en mi opinión, nos proporcionaría guías para la intervención.

No obstante, engendrar este entramado para la investigación en la situación terapéutica, necesita primero de clarificarnos bien respecto de nuestra concepción teórica a priori de contacto. Es decir, creo que inevitablemente partimos de una concepción teórica, que de alguna forma ponemos a disposición como mapa cognitivo, desde el que nos acercamos a la situación terapéutica para construir una definición empírica basada en la experiencia. Y en este sentido, me gustaría compartir el itinerario que he seguido para clarificarme a mi misma respecto de cómo es comprendido contacto por el resto de autores y hacer más consciente para mí cuál es mi posicionamiento, con vistas a

elaborar mi propio “mapa cognitivo” a partir del cuál daría el siguiente paso para la investigación de una definición empírica.

Mis dos familias de preguntas acerca del Contacto.

Son mis dudas e interrogantes como terapeuta los que he tomado como guías a la hora de realizar mi itinerario para la reflexión teórica. Las he reagrupado en dos bloques, ya que en el fondo me parecen la manifestación de dos polémicas fundamentales, a partir de las cuales los autores se posicionan en relación al concepto de contacto. La primera problemática es la que tiene que ver con determinar si el contacto es de naturaleza relacional o no. Y la segunda polémica es la que hace referencia a su naturaleza considerada desde un punto de vista temporal, es decir, establecer si consideramos contacto como un proceso continuo o dicotómico. Las dos familias de preguntas son:

- a) ¿De qué está hecho Contacto, cuál es su naturaleza? ¿Contacto implica Relación? Y si es así, ¿el Contacto es una experiencia que implica reciprocidad, mutualidad o no? ¿La experiencia de Contacto se da con qué o con quién, y en qué modo? En la sesión terapéutica, cuando nos referimos a la experiencia de Contacto, ¿hablamos de un paciente en Contacto con...o de un terapeuta en Contacto con....?
- b) ¿Quién decide y con qué criterios en qué momento podemos llamar a una experiencia Contacto? ¿Es el Contacto una experiencia continua o dicotómica? Es decir, ¿estamos en Contacto todo el tiempo? o ¿Contacto nos refiere a una experiencia que constituye un evento, un episodio, una experiencia con principio y final observable?

Dos polémicas fundamentales al definir Contacto.

a.- Primera polémica: necesidad de clarificar si Contacto es un fenómeno relacional o no.

En definitiva, el debate que se plantea es si el Contacto implica necesariamente a dos personas, y por tanto, si se refiere a Relación o a otra cosa. Dicho de otra manera, ¿hay diferencias entre la experiencia de contacto que tiene lugar entre una persona y una cosa y la que tiene lugar entre dos personas? ¿puedo estar en contacto con un otro mientras que este otro no está en contacto conmigo? ¿el contacto entre dos personas es un evento mutuo?

En esta polémica, los puntos de vista cambian sensiblemente de unos autores a otros. Hay quienes plantean el contacto como un fenómeno que implica un encuentro, y por tanto, tiene una naturaleza relacional específica entre dos personas. Por ejemplo, Mary Lu Schak lo describe así: *“La noción de contacto se refiere al encuentro y a la relación... El contacto habla de la experiencia de encuentro: de manera que si contacto es un concepto, contactar “quién o qué” se refiere a un evento que tiene lugar en un momento dado y dice algo, seguro, del encuentro y de la relación. Esta palabra, “contacto” viene de “con” y de “tacto”, que se combinan para significar “tocar **con**”, y así establece implícitamente el encuentro en la frontera-contacto.”* (Melnick, J.; Robine, J.M.; Schak, M.L.; Spinelli, E. (2007), pág. 26), (la negrita es mía, en el original está en cursiva).

Por otra parte, hay quienes conciben contacto como una operación psicológica de construcción de significado, sin que implique necesariamente un proceso relacional. La afirmación básica de este conjunto de autores sería: el término Contacto no se refiere a Relación. De acuerdo con ellos, la primera dificultad que vamos a encontrar para definir Contacto, implica a la propia utilización de este término que en el lenguaje cotidiano se considera tan ligado al de Relación. Por lo que hay una serie de confusiones teóricas y metodológicas que se desencadenan de esta mezcla y que necesitamos tener en consideración. Autores como Michael Vincent Miller en la introducción a la edición de terapia Gestalt de *"The Gestalt Journal"*, o como Jean Marie Robine en su libro "Contacto y Relación", dedican algunos renglones para clarificar el término de Contacto. La confusión entre los términos Contacto y Relación, tiene como consecuencia ineludible, sufrir distorsiones a cerca de cuál es el núcleo de la teoría y método de la Terapia Gestalt. Desde la perspectiva de estos autores, tendría sentido clarificar que no hacemos terapia de la Relación, sino que hacemos terapia del Contacto.

Desde esta perspectiva, el proceso de Contacto no se trata de un fenómeno relacional en su naturaleza implicando necesariamente el encuentro entre dos personas. Contacto constituye más bien, un esquema arcaico, de consciencia sensorial y comportamiento motor hacia una novedad asimilable. Un esquema de orientación-manipulación: *"Como **realidad primera, la más simple**", el contacto no designa todavía las relaciones, ni las relaciones que se suelen designar con el término **relaciones objetales**", y todavía menos el Yo-Tú y la relación dialogal (...) El contacto no designa todavía una investidura del objeto o del otro, sino un esquema sensorio-motor, modos de sentir y de moverse, de un **"ir hacia y coger"**, o, para decirlo con otras palabras gestaltistas, un proceso de orientación y manipulación"...*"La terapia gestalt, a la inversa de las ideas admitidas, al centrarse en el "contacto" y el "contactar", aborda el tema en una dirección fundamental y original, en un registro sumamente primitivo, arcaico, ya que se trata de los primeros movimientos, de las primeras "mociones pulsionales" en el campo organismo-entorno"* (Robine, J.M., 2002, pág. 42-43). Si contacto es un esquema sensorio-motriz, entonces se refiere a todos los verbos, a todas las operaciones de encuentro con la novedad, impliquen éstas la presencia física de otro ser humano o no. Por lo que el contacto entre dos personas, constituye un caso particular de contacto. El contacto se refiere a cualquier operación del campo organismo/entorno donde hay una consciencia de encuentro experiencial fenomenológico entre lo que experimentamos como yo, y no-yo a nivel psicológico. Así que se trata de una operación cuya naturaleza es psicológica que sucede en una demarcación experiencial denominada "frontera-contacto".*

Algunos autores que representan esta perspectiva hacen referencia a la etimología de la palabra, y al sentido del tacto para describir dicha operación: *"La misma palabra "Contacto" contiene "tacto", es decir, el tocar. Tocar, es el único sentido que implica una cierta forma de reciprocidad. Yo puedo ver sin ser visto, oír sin ser oído. Pero no puedo tocar a alguien sin ser tocado por él. Hay una mutualidad -activa y pasiva- de esta experiencia, como es el caso en el ajuste creativo, en el modo medio, en el self, todo lo que implica reciprocidad y que incluye contactar. Por supuesto, esta mutualidad no supone igualdad de la experiencia, ya que la reciprocidad necesita la similitud de las experiencias, no que ellas sean idénticas. Una madre que amamanta a su bebé, no tiene la misma experiencia que su bebé a quién ella nutre. No se puede hacer la experiencia de dar algo sin hacer la experiencia de recibir algo. No se puede*

contactar mirando algo sin tener de vuelta impresiones, sin ser afectado. El contacto es la piedra angular de la reflexividad” (Melnick, J.; Robine, J.M.; Schak, M.L.; Spinelli, E., 2007, pág. 23)...

b.- Segunda polémica: ¿Cuándo denominamos a una experiencia contacto?; ¿es el Contacto un fenómeno dicotómico o continuo?

Desde mi punto de vista, esta es la polémica que está a la base de nuestro segundo bloque de preguntas, a saber: ¿quién decide y con qué criterios en qué momento podemos llamar a una experiencia Contacto? ¿es el Contacto una experiencia continua o dicotómica? Es decir, ¿podemos expresarnos en términos de –ahora se da contacto/ ahora no hay contacto-, en el sentido de que Contacto nos refiere a una experiencia que constituye un evento, un episodio, una experiencia con principio y final observable?; o ¿estamos en contacto siempre?

Del mismo modo que con la primera polémica, también encontramos distintas posiciones entre los autores. Por ejemplo, Margherita Spagnuolo plantea la diferencia entre el punto de vista de su instituto y el de Robine a este respecto: “...es importante respondernos a la cuestión clínica: ¿Cuándo sucede el contacto? Me acuerdo del gran debate con Jean Marie, entre su instituto y el nuestro, sobre el momento en que sucede el contacto en la sesión, ya que ésta es una clave de lectura para el terapeuta acerca de: ¿cómo comprendemos el contacto? Lo que nosotros afirmamos es que se trata de un episodio a lo largo de la sesión, y Jean Marie afirmaba que el cliente puede tener numerosos contactos a lo largo de la sesión. De manera que comprendemos el contacto desde una perspectiva clínica diferente...En efecto, siempre estamos en contacto porque sino, estaríamos muertos...Tenemos diferentes contactos, pero nosotros elegimos, el organismo del self elige un contacto que sirve para su desarrollo” (Miller, M.; Robine, J.M.; Yontef, G.M.; Lichtenberg, P.; Spagnuolo-Lobb, M.; Philippon, P.; Frazão, L. , 2002, pág. 7).

En mi opinión, responder a estas cuestiones implica abordar cuando menos dos aspectos. El primero considera la dimensión estética de la terapia gestalt, y el segundo se refiere a la distinción entre contacto como operación psicológica versus contacto como operación fisiológica.

Según criterios estéticos.

¿Con qué criterios decidimos cuando una experiencia constituye Contacto? Para responder necesitamos tener en cuenta la dimensión estética de la Terapia Gestalt. En efecto, Perls y Goodman al inicio de su obra, ponen de relieve esta dimensión al considerar que “*la figura es específicamente psicológica: tiene propiedades específicas observables de intensidad, claridad, unidad, fascinación, gracia, vigor, flexibilidad, etc., según que se considere principalmente el contexto como perceptivo, afectivo o motor. El hecho de que la Gestalt tenga propiedades específicas observables es de una importancia capital en psicoterapia, ya que nos da un criterio autónomo de profundidad y de realidad de la experiencia. No es necesario tener teorías sobre el “comportamiento normal” o “el ajuste a la realidad” salvo para explorar. Cuando la figura es sosa, confusa, desprovista de gracia, carente de energía (una gestalt débil), podemos asegurar que hay una falta de contacto, que algo del entorno no se ha tenido en cuenta, que alguna necesidad orgánica vital no se ha expresado. La persona no está*

“totalmente allí”, es decir, la totalidad de su campo no puede ceder sus necesidades y sus recursos para completar la figura”. (P.H.G., pág. 11; la negrita es mía, dado que en el original está en cursiva).

Así que para los autores de P.H.G., estaba claro que es la propia “situación” de donde proceden los parámetros para decidir cuando algo constituye Contacto. Dado que si contacto es el proceso de construcción de una figura sobre un fondo y la figura tiene propiedades psicológicas observables, entonces, la consecuencia es que el proceso de contacto sea observable en función de una serie de criterios de orden estético. De este modo, nuestro trabajo se inscribe en una dimensión estética, más que psicopatológica. Decimos que hacer terapia gestalt consiste en el análisis de la Gestalt, hacer “terapia de la Forma”, es decir, de las distintas formas en que configuramos nuestras experiencias en una situación. Daniel Bloom, lo expresa de este modo: *“Si comprendemos el proceso de contacto como el proceso figura-fondo como lo que es sentido y percibido, entonces podemos darnos cuenta de la fluidez o fijación de este proceso a través de sus cualidades estéticas. La experiencia puede ser apreciada por su forma intrínseca más que en comparación con cualquier norma extrínseca basada sobre su contenido”* (Bloom, 2006, pág. 102).

Distinción: Contacto como operación fisiológica versus contacto como operación psicológica.

Ahora me gustaría continuar con un aspecto que nos puede ayudar a distinguir si contacto constituye un fenómeno continuo o dicotómico. En la introducción general de “Terapia Gestalt”, sus autores afirman que: *“El contacto en sí mismo es posible sin consciencia”* (P.H.G.; pág. xli). Por lo que comprendemos que “no hay awareness sin contacto pero si contacto sin awareness”. Enunciado que se apoya en el concepto de “campo organismo/entorno”, que apela a la ineludible interacción entre el organismo y su entorno, y por el que podríamos afirmar que siempre estamos en contacto, aunque no siempre estemos conscientes de con qué y en qué modalidad.

¿Quiere esto decir que estamos en condiciones de afirmar que el contacto es un proceso continuo? ...¡No tan deprisa! Vayamos por partes para no perdernos...

Consideremos la siguiente afirmación verbal de Robine en un seminario: *“Para estar consciente, tengo que estar en Contacto. Y estar en Contacto significa que este objeto lo constituyo como figura, y centro mi atención sobre ello. Salvo cuando me relajo, o medito, estoy siempre en Contacto con algo. Entonces, lo que llamamos figura/fondo, está sin cesar en continuo movimiento. El Contacto consiste en la formación de una figura de interés que se destaca de un fondo del campo organismo/entorno. Cuando uno de vosotros me plantea una pregunta, la persona es la figura, luego puede serlo la ventana, luego otra persona del grupo, y así sucesivamente. Es lo que llamamos la frontera-contacto móvil. Siempre está el yo y el no-yo, que está consciente en la experiencia. De forma que no puede haber contacto sin consciencia, dado que la consciencia es uno de los ingredientes del contacto psicológico...”* (Robine, Seminario permanente sobre Teoría del Self).

Atención a esta última afirmación: “la consciencia es uno de los ingredientes del contacto psicológico”...Aparentemente es exactamente lo contrario del enunciado que hemos tomado antes de P.H.G., “el contacto es en sí mismo posible sin consciencia”...

Sin embargo, no parece contradictorio si nos fijamos en el siguiente matiz: al término contacto Robine ha añadido la palabra “psicológico”. De esta forma, el autor introduce la distinción entre: contacto entendido como operación fisiológica, donde no hace falta de la consciencia; y contacto entendido como operación psicológica, donde la consciencia es necesaria, y constituye uno de los ingredientes del contacto psicológico.

Sigamos con la propuesta de Robine: *“Lo fundamental es que penséis en el Contacto como corriente de consciencia. El Contacto es siempre una corriente. Siempre es una acción. Lo que caracteriza al contacto son los verbos, son los actos. Sería pertinente hablar de CONTACTAR más que de Contacto. En todo Contacto implicado hay una acción, una implicación motriz, incluso si es pequeña. Por ejemplo, mover los ojos hacia uno de vosotros es un componente motor. Es interesante tomar el libro de Terapia Gestalt, y ver cuando hablan de verbos para hablar del contacto, con un componente motriz, mental y emocional...Lo importante tanto para hablar de contacto como para hablar de conciencia es que: Hablamos de Contacto “con qué y en qué forma”, y hablamos de Conciencia “de qué y en qué forma”. Esto es lo importante, la MODALIDAD, en qué forma. ¿En qué formas diferentes puedo estar en Contacto contigo? (dirigiéndose a una participante): verte, oírte, escucharte, probarte, tocarte, pensar en ti, recordarte, anticiparte, etc...Y es esto lo importante, que como terapeutas podemos colaborar con amplificar las formas de Contacto. Podemos ayudar a inventar otras formas de Contacto. Podemos utilizar la consciencia para clarificar la calidad del Contacto”* (Seminario permanente sobre Teoría del Self con Robine).

A partir de esta distinción, ¿cómo respondernos a la cuestión de si el Contacto es un fenómeno dicotómico o continuo? De algún modo ambas afirmaciones son ciertas. Sólo es que es necesario especificar a qué tipo de operación de contacto nos estamos refiriendo. Así, podríamos decir que contacto constituye un proceso continuo, en el sentido de que siempre estamos realizando operaciones de contacto fisiológico. Y como terapeutas nos interesará seguir este flujo continuo de verbos, iluminados con dos cuestiones fundamentales: ¿contacto con qué y en qué forma? En efecto, nuestro objetivo es focalizarnos sobre el proceso de “contactares”, de manera que pueda estar asistido de consciencia. Y es precisamente utilizando la consciencia como herramienta para iluminar el fluir de operaciones fisiológicas, cuando tenemos la oportunidad de transformar la naturaleza de la experiencia. O lo que es lo mismo, el paso de la fisiología a la psicología del que los autores nos hablan en P.H.G.

No obstante, también podríamos decir que el contacto es un evento con principio y final, si lo consideramos como “secuencia” durante la que se produce esta transición desde la fisiología a la psicología. Es por ello que, en nuestra teoría, tiene sentido hablar de “secuencia de contacto” desplegada en cuatro fases: precontacto, puesta en contacto, contacto pleno y contacto final. Todas ellas entendidas como “modalidades de contacto”. Visto así, el contacto psicológico constituye una con-secuencia. De este modo, podremos abordarlo como una secuencia observable, y realizar análisis intensivos de estas secuencias identificadas como episodios significativos tanto por terapeutas como por clientes, con el objetivo de identificar marcadores que nos permitan describir cómo se da la transición, desde la fisiología a la psicología, lo que constituye en sí mismo el proceso de contacto psicológico.