

E l Riesgo de Vivir

Autores: James Oldham, Tony Key y Yaro Starak.

El Manual Moderno.

México 1992.

«El Riesgo de Vivir» parte de la Teoría General de la Gestalt y está basado en casi ochenta experimentos verificados por los propios autores, ellos se acercan al lector compartiendo sus propias vivencias y ofreciendo ejercicios prácticos que favorecen la toma de conciencia como recurso básico para favorecer el cambio.

El libro se compone de dos partes. La primera «El uso de las herramientas» hace referencia a los recursos necesarios para aumentar la intensidad con la que nos relacionamos con nosotros y con el mundo.

La segunda «Haciendo el armario» hace hincapié en la forma de utilizar estos recursos. Ambas están centradas en el descubrimiento de las diferentes formas en que bloqueamos la expresión de nuestras emociones, limitando de este modo nuestra capacidad de responder con flexibilidad y adaptación.

La estructura del libro, acorde con los planteamientos de la Terapia Gestalt, hace que el lector disponga de una herramienta a la que puede acceder desde distintas ópticas, desde el aprendizaje teórico de los pilares en que se sustenta la Psicoterapia Gestalt, hasta el aprendizaje experiencial que propone esta filosofía de vida. Todo ello ilustrado por los dibujos en cómic de Russ Youngreen. Estos aspectos quedan reflejados en el capítulo primero.

Los capítulos segundo y tercero desarrollan la idea de cómo, en algún momento de nuestras vidas, aprendimos a evitar tomar conciencia de partes de nosotros mismos y de nuestra experiencia para evitar miedos u otros sentimientos desagradables, este acto de evitación, que al principio requiere de un esfuerzo, se convierte en algo inconsciente a medida que nos habituamos a usarlo, con el riesgo de inhibir partes de nosotros, de establecer formas fijas de comportamiento que nos restan flexibilidad, impidiéndonos tener éxito en la vida.

El concepto de «conciencia» es tan central en la Terapia Gestalt que ésta muchas veces ha sido descrita como «un entrenamiento para tomar conciencia», en la medida en que crece esta capacidad van sucediendo los cambios terapéuticos, aumentando el número de oportunidades que tenemos. No se trata sólo de ver el lado positivo de la vida, sino también el uso creativo de la negatividad, en lugar de evitarla o ignorarla.

De la multitud de posibilidades para tomar conciencia, seleccionamos algunas para centrarnos en ellas, esta toma de conciencia particular, se convierte en «figura» que sobresale del «fondo». Dejar fluir del fondo las figuras que van surgiendo permite prestar atención a las necesidades que están siendo dominantes en ese preciso momento. Esta habilidad es la raíz del autoconocimiento.

En este capítulo se presentan una serie de ejercicios que favorecen la agudización en el conocimiento del mundo y la diferenciación de las áreas de conciencia: interna, externa y media, fundamental para ver las cosas con mayor claridad, marcando la diferencia entre lo que en realidad vemos y lo que interpretamos. El aburrimiento, la confusión y la falta de vitalidad son a menudo manifestaciones de la falta de conciencia. Los experimentos persiguen romper patrones fijos de comportamiento, permitiendo la sucesión figura-fondo y posibilitando que el medio interno tenga sentido.

Los capítulos cuarto y quinto, consecuencia de la idea anterior, surge la idea de responsabilidad. La capacidad que tengamos para responderle al mundo depende de que reconozcamos y aceptemos todas las partes que conforman nuestra naturaleza, de ahí que, cuando negamos partes de nosotros mismos, perdemos nuestra capacidad para responder:

Una forma común de evitar responsabilizarnos es comportarnos como si no fuéramos capaces. El uso excesivo de las generalizaciones, de palabras indefinidas «alguien» y «uno» y la evitación de los pronombres «yo» y «tú» es una forma muy común de usar el lenguaje para negar nuestra responsabilidad de los que decimos y de a quién se lo decimos.

En el capítulo seis aparece la noción de CONTACTO: Existe una relación entre la idea de contacto y la figura que surge del fondo. Una idea perfectamente definida está en contacto con el fondo, los bordes entre figura y fondo, son claros. El contacto entre dos objetos se define como la existencia de una frontera entre ellos, cuando este límite está borroso, ocurre cierto grado de confluencia y el contacto disminuye o se debilita. Esta comprensión del contacto y la confluencia, proporcionan el punto de partida de un modo que describe nuestras diferentes formas de interactuar con el mundo. Para que el acto de compartir o

intimar se lleve a cabo, las diferencias entre los que participan, deben diluirse. La gente que tiene una clara percepción de sí misma, no considera esto amenazante, pero aquellos que tienen una idea confusa de quienes son, pueden sentirse fuera de control y amenazados, no reconocen que sus sentimientos se deben a una pérdida de control de sus límites o de autodefinición, sino que lo describen como miedo a estar muy cerca de otros. De esta manera, la capacidad para intimar implica una clara definición de nosotros mismos, separados de los demás, con quienes tenemos fronteras, estas fronteras no son barreras, pero sí una línea de demarcación entre la zona en la que «yo» tengo el control (de mí) y aquella en la que «tú» lo tienes (de tí mismo).

También tienen que estar claras las fronteras para que yo sepa qué necesito y distinga de las necesidades de los que están cerca de mí. Sobreidentificarse en exceso, supone, por ejemplo, acabar los dos en el cine porque cada uno pensaba que el otro quería ir al cine.

Uno de los riesgos más grandes que corremos es al iniciar el contacto, porque existe la posibilidad del rechazo, entonces actuamos desde los «papeles». Nos inventamos el uno al otro, en vez de ser nosotros mismos.

El capítulo siete describe las formas más comunes de evitación. La evitación se lleva a cabo en el momento en que una figura normalmente surgiría del fondo y algo «sucede» que lo impide. Al evitar nuestra conciencia, evitamos que la figura se forme claramente. Nuestra naturaleza como seres humanos es expresarnos, esto no significa que cada vez que me sienta enojado, deba expresarlo de inmediato. A veces, no es apropiado. Pero si se hace de forma crónica, con el tiempo, el enojo se disfracará, tal vez de hostilidad hacia los demás, o con actitudes autodestructivas.

Existen varias formas de evitar vernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea:

Con la Proyección, vemos en lo que nos rodea cualidades que negamos en nosotros mismos, trato una parte de mí mismo como si fuera una parte del entorno. Proyectamos cualidades negativas y positivas.

Con la introyección, trato una parte del entorno como si fuera una parte de mí. Adoptamos los valores de alguien sin discriminación,

CRÍTICA DE LIBRES

sin asimilar, es una absorción pasiva y sin cuestionamientos.

Con la **retroflexión**, en lugar de dirigir los sentimientos no deseados hacia otros, los dirigimos hacia nosotros mismos. En lugar de enfadarme contigo por herirme, me enfado conmigo por ser tan vulnerable. Casi siempre existe un componente físico relacionado con los músculos que usaríamos para expresar determinada emoción. Al poner atención en la forma en que sostenemos nuestro cuerpo, podemos recobrar recuerdos previamente olvidados y empezar a deshacer un poco de retroflexión.

Con la **deflexión**, evitamos una situación amenazante o desagradable, pretendiendo que algo no existe o no sucedió, cambiando de tema o haciendo algo que distraiga la atención.

La segunda parte del libro, titulada «haciendo el armario» comienza con el **capítulo ocho** explicando el concepto de asuntos inconclusos. En varios momentos de nuestras vidas, encontramos ocasiones en las que fuimos incapaces de expresar genuinamente alguna parte de nosotros mismos. Cuando esto va seguido de la amenaza de rechazo entonces se buscan formas indirectas o sustitutorias de expresión. Cuando la desaprobación es constante, la represión se hace habitual e inconsciente.

Conforme crecemos esta amenaza de rechazo cada vez es menor y debía esperarse que fuéramos más expresivos, sin embargo, en este momento ya hemos olvidado el origen de la expresión de nuestro sí mismo y ya no estamos conscientes de los mecanismos que usamos. Hemos creado hábitos y continuamos viviendo como si estuviéramos en el pasado.

Las prescripciones propuestas para manejar este tipo de situaciones es la de alentarnos a investigar cómo continuamos reprimiéndonos ahora en lugar de ahondar dentro de nuestro pasado para tratar de descubrir por qué aprendimos a comportarnos de esta manera. Nuestra imaginación es muy poderosa y suele ser posible que imaginariamente terminemos cosas que no es posible terminar en la realidad.

El **capítulo nueve** trata la idea de «conflicto». Vivir implica tomar decisiones en cada momento. Muchas veces queremos comportarnos de dos maneras diferentes y contradictorias. Cuando esto sucede, estamos en conflicto, es como si hubiera dos o más personas dentro de nosotros, cada una tratando de portarse a su manera, resultando difícil separarlas claramente y por tanto, tomar una decisión. Los experimentos propuestos ponen claridad en el manejo de los conflictos, sin subestimar ninguna de las partes.

En los **capítulos diez, once y doce** aparece el tema de la creatividad y la comunicación. Nada permanece constante, nuestros senti-

mientos cambian de un momento a otro y la forma en que respondemos al mundo cambia con ellos. La comunicación auténtica con los demás implica tomar conciencia con lo que estamos sintiendo. Los demás también están en constante cambio.

La relación entre las personas depende de la naturaleza de los individuos, el efecto combinado que nunca puede predecirse totalmente. Quienes somos cambia dependiendo de con quién estamos. Diferentes personas facilitan diferentes cosas en nosotros. La química de este proceso es oscura, pero es suficiente saber que existe. Me gusto a mí mismo con algunas personas y me odio con otras. Soy un individuo que alimenta a unas personas y soy tóxico para otras.

Hay diferentes grados de cercanía que podemos tolerar. El precio de la cercanía es la influencia. Permitir que alguien se nos acerque e influencie de forma positiva es una experiencia que nos da alegría, permitir que nos dañe es una experiencia dolorosa y destructiva.

La creación siempre está relacionada con nuevas disposiciones. Para ello debemos ser capaces de ver lo que realmente está en los objetos que nos rodean, antes de poder ver sus posibilidades. Para usar un objeto de una nueva manera, tenemos que ser capaces de verlo funcionando de una forma que nunca antes nadie haya pensado. Sin duda, la capacidad de estar conscientes y ser flexibles, se encuentra en el centro de estas capacidades. Tenemos que ser receptivos tanto a nosotros mismos como a nuestro ambiente. El proceso creativo no es difícil, pero debemos poder aventurarnos en territorios que no son familiares. Si man-

tenemos nuestra forma de pensar dentro de los límites acostumbrados, no podremos crear.

El proceso de vivir implica el flujo continuo de nuestra conciencia pasando de una figura a otra. Cuanto más interferimos este proceso, más bloqueamos grandes áreas de nuestra creatividad.

Los **capítulos trece, catorce y quince** tratan del trabajo sueños como instrumento proyectivo para recuperar partes alienadas de nosotros.

En definitiva, el libro presenta un modo de poner atención a lo que sentimos y al mundo externo, pudiendo responder más claramente a nuestras necesidades, y esto implica correr riesgos y ser responsables de todo lo que hacemos. A través de la práctica de las experiencias descritas, empezamos a darnos cuenta de nuestra elección y responsabilidad al continuar con determinados tipos de comportamiento. Descubrir formas alternativas de respuestas nos pone ante el dilema de sumergirnos en un mundo nuevo en el que lo desconocido puede resultar amenazante para nuestra supuesta seguridad y fascinante al descubrir la emoción de vivir en un mundo siempre cambiante. Nuestra capacidad para darnos cuenta de nuestro potencial, para explorar y expandir nuestra creatividad, depende de nuestra capacidad para abrirnos a este flujo y responderle. Poner nuestra energía en acción supone este riesgo, el riesgo de ser un participante activo de nuestra vida, en definitiva, el Riesgo de Vivir.

Por **Maite Descalzo**.
Instituto de Terapia Gestalt (Valencia)

