

Richard G. Erskine y Janet P. Moursund

La psicoterapia integrativa en acción

Desclée De Brouwer

Índice

Prefacio	11
Prefacio a la edición española	17
1. Introducción	19
2. Conrad: Regresión y redecisión	73
3. Chris: Descubrir un padre auto-generado	93
4. Ben: La terapia del estado del yo Padre	115
5. Frankie: El padre ausente	143
6. Robert: Cuestionar un guion cultural	163
7. Emily: Del sueño al guion	189

8. Sarah:	
El plan emergente	217
9. Bill:	
Remplazar un introyecto destructivo.	245
10. Glenda:	
La casa vacía	273
11. Charles:	
Un ejemplo de contacto	293
12. Jon:	
Juntar todas las piezas.	325
Índice alfabético.	389
Sobre los autores	393

Prefacio

Para hablar de lo que hace un psicoterapeuta, se necesita un contexto, un trasfondo. Nuestro trabajo como terapeutas se basa en nuestras suposiciones sobre cómo son las personas, cómo llegan a ser lo que son, por qué cambian o por qué siguen siendo las mismas. Y a diferencia de las ciencias cuantitativas como la física, la química o las matemáticas, en psicoterapia estas suposiciones no pueden especificarse fácilmente. No son inamovibles, no siempre son las mismas para cada uno de nosotros. Cada terapeuta adapta la teoría y sus experiencias pasadas de manera diferente y subjetiva. A lo largo de los años, cada uno de nosotros construye sus ideas personales y únicas respecto a la conducta humana; basamos nuestro entendimiento de nuestros clientes y de nosotros mismos en esas ideas. Lo que nosotros, los autores de esta obra, creamos o dejemos de creer respecto a la personalidad, al desarrollo humano o a la manera en que sucede el cambio conforma nuestras creencias y nuestra práctica de la psicoterapia y afectará con toda seguridad a nuestra forma de hablar de ella. Lo que tú creas –y lo que creas que nosotros creamos– conformará tu manera de entendernos. Así pues, las explicaciones y los fundamentos son importantes pero ¿por dónde empezar?

Ciertamente, es un proceso interminable, este asunto de describir cómo hemos llegado a comprender nuestra condición humana. Desde que las personas han sido conscientes de sí mismas –y han sido

capaces de reflexionar sobre sí mismas— han construido suposiciones de cómo operan: por qué hacemos lo que hacemos, cómo aprendimos a hacerlo, si deberíamos hacerlo de forma diferente y en tal caso, por qué y cómo. Este tipo de intereses constituye la base de buena parte de la literatura, por no decir toda. Los antiguos narradores, los profetas bíblicos y los dramaturgos griegos fueron realmente los primeros en describir el funcionamiento humano. Los psicólogos llegaron más tarde —mucho más tarde— y los psicoterapeutas, tal y como entendemos este término, aparecieron incluso después.

La psicoterapia integrativa es una de las escuelas psicoterapéuticas más recientes. El término *integrativa* se refiere tanto a la síntesis completa de la teoría y los métodos de la psicoterapia en lo afectivo, lo conductual, lo cognitivo y lo fisiológico como al resultado de la psicoterapia: la integración o la asimilación en el interior del cliente de los aspectos de la personalidad fragmentados o fijados. Al desarrollar este enfoque, nos hemos basado extensamente en el trabajo de tres de nuestros predecesores, dos hombres y una mujer que fueron psicoterapeutas, teóricos y, a su manera, también poetas. Este prefacio nos parece el lugar indicado para hacer público el agradecimiento y el respeto que sentimos por ellos.

Eric Berne se formó originalmente como psicoanalista. Él se interesaba por la forma en que las personas estructuraban sus identidades (yoes), por las transacciones entre los individuos y por su manera de organizar el curso de sus vidas. Los trabajos que publicó sobre lo que acabó conociéndose como análisis transaccional empezaron en 1957 con la aparición de un artículo “Los estados del yo en psicoterapia” en el *American Journal of Psychotherapy*. El término “análisis transaccional” (AT) aparecería publicado un año más tarde.

En ese mismo año, 1958, Berne también empezó lo que se convertiría en un laboratorio para desarrollar y aplicar la teoría del análisis transaccional: el Seminario de psiquiatría social de San

Francisco. Aquel seminario creció, se dividió y volvió a crecer: los debates, las consultas y la formación sobre teoría y tratamiento eran por aquel entonces –y también ahora– la principal inquietud de los terapeutas de AT. Berne era el profesor por excelencia, cautivador en las argumentaciones, las presentaciones de casos y las vehementes discusiones que a menudo duraban hasta altas horas de la madrugada. Su entusiasmo y su ilusión eran contagiosos y aunque falleció en 1970, sigue siendo el líder everemista de la Asociación internacional de análisis transaccional.

Frederick Perls, otro terapeuta/teórico que ha conformado nuestro trabajo, nació y se crió en Alemania. Él resume su carrera como un progreso: “de niño judío de la anónima clase media a psicoanalista mediocre para acabar siendo el posible creador de un “nuevo” método de tratamiento y el exponente de una filosofía viable que podría hacer algo por la Humanidad”. Tras huir de Alemania al principio de la opresión nazi, viajó a Sudáfrica para formar psicoanalistas y en 1948 emigró a los Estados Unidos.

A Perls empezó a intrigarle la idea de que Sigmund Freud, al desarrollar sus teorías, hubiese pasado por alto la importancia de la agresión oral temprana: la etapa de la dentición, en la que los niños empiezan a resistirse, a agredir de forma activa y a decir “no” a lo que no les gusta. Él sostenía que se trataba de una etapa del desarrollo crucial en la formación del yo. Para Perls, esta habilidad para resistirse es un aspecto esencial de la salud mental. Su interés en la relación del yo con la agresión sana y la resistencia lo llevó a considerar el “resistirse” y el “oponerse con fuerza” como una forma de contacto y esto, a su vez, llevó a la exploración de toda una noción del contacto y la retirada en las relaciones humanas. La capacidad para el contacto, concluyó él, es salud; la ausencia de dicha capacidad es “no-salud”. Analizar y corregir las formas en las que el cliente distorsiona y niega el contacto es un objetivo fundamental –puede que el más importante– de la terapia Gestalt, la escuela de psicoterapia desarrollada por Frederick y Laura Perls y sus discípulos.

Si bien Frederick Perls fue el principal autor de los primeros artículos sobre terapia Gestalt, su esposa Laura, una psicóloga de la Gestalt y una psicoanalista que ejercía como tal, también realizó contribuciones importantes. Las publicaciones que llevan su nombre son limitadas; por lo tanto, a menudo no se aprecia su influencia en toda su medida, aunque está claro que su formación en filosofía existencial y en la psicología de la Gestalt así como su interés en el desarrollo infantil moldearon significativamente la teoría. Laura era callada y tranquila; Fritz (como empezó a ser conocido) era dramático. Él se convirtió en el gurú de la terapia Gestalt y del movimiento de la psicología humanista y Laura quedó relegada a un segundo plano, centrada en la formación de psicoterapeutas competentes en la ciudad de Nueva York. Desde aquí invitamos al lector a recordar la influencia, poco reconocida pero aún así importante, que ha ejercido Laura en el desarrollo de la teoría de la terapia Gestalt. En estas páginas haremos referencia a las contribuciones de ambos Perls.

Si bien hemos destacado estos tres psicoterapeutas y teóricos cuyo trabajo ha estimulado una buena parte de la exploración teórica de esta obra, yo (Richard Erskine) quisiera expresar mi agradecimiento a otros psicólogos que han ejercido una influencia importante en mi formación y mi supervisión, una influencia que en realidad ha sido una integración de enfoques. En 1967, cuando enseñaba psicología en el Chicago City College, dos psicoterapeutas muy diferentes me dejaron su huella indeleble: Fritz Perls estimuló mi entusiasmo con su enfoque único de la psicoterapia y Robert Neville, a través de su constante asesoramiento, dio vida a la psicoterapia infantil y a la psicoterapia centrada en el cliente. Mi agradecimiento se extiende a David Kupfer por su enseñanza de la teoría del análisis transaccional y a Hedges Capers por su inspiradora capacidad para conectar con las personas con sensibilidad; a Hobart Mowrer y Sid Beajeau por su interpretación del conductismo; a Georgia Pitcher (Baker) por enseñar con habilidad

el desarrollo infantil aplicado; a Laura Perls e Isidore From por su interés personal y su exploración de la teoría y la práctica de la terapia Gestalt; a Herman Eisen por remarcar la importancia de la psicoterapia afectiva profunda y, sobre todo, a mi madre, Lucille Koniacki, que estableció un modelo sano de respeto por el Niño que hay en todos nosotros. Son innumerables los autores cuyas ideas han sido tomadas y ampliadas y también son numerosos los estudiantes y los clientes que han contribuido a que surja la psicoterapia integrativa y a que se siga perfeccionando. Gracias a los miembros del Seminario de desarrollo profesional del Instituto de psicoterapia integrativa por sus aportaciones a las ideas teóricas, a Kate Barton por su minuciosa lectura de este manuscrito y a Alan Jacob por su postura que siempre incita a la reflexión.

Yo (Janet Moursund) también les debo mucho agradecimiento y afecto a aquellos que han conformado y estimulado mis ideas como psicoterapeuta. El primero de ellos es Roy Heath, quien me abrió los ojos a la existencia misma de la psicología como disciplina. Carl R. Rogers, con quien trabajé como estudiante de postgrado, y Eugene Gendlin, colaborador y amigo durante mis años estudiantiles en la Universidad de Wisconsin, me han dado mucho más de lo que creía en aquella época. Más tarde –mucho más tarde, tras años de trabajo en el ámbito de la psicología educativa y la teoría del aprendizaje– entré en contacto con las ideas del análisis transaccional y la terapia Gestalt a través de un programa conocido como “Quest Fellowship” desarrollado por Dale Jamtgaard de la “Lutheran Family Service Agency” de Portland, en Oregón. Dale había desarrollado “Quest Fellowship” como una manera de poner a disposición de personas sanas, que funcionaban de forma adecuada en sus relaciones, los conceptos de la terapia Gestalt y del AT. “Quest” fue, tanto para mí como para muchos otros, una experiencia que realmente cambió mi vida.

Desde aquellos primeros momentos emocionantes en los que descubrí una manera completamente nueva de mirarme a mí y a

los demás y en los que desarrollé una nueva identidad profesional como psicoterapeuta, he tenido muchos mentores: Claudette Hastie, Carol Ormiston, Mari Panzer o Norma Ragsdale, entre otros. Mis compañeros de la Universidad de Oregón han apoyado mis esfuerzos, permitiéndome leer, aprender e integrar lo reciente con lo antiguo y mis estudiantes me han ayudado a seguir siendo estudiante al compartir conmigo su entusiasmo, su confusión y sus crecientes capacidades.

Los dos, tanto Richard como Jan, le debemos mucho a Rebecca Trautman, co-terapeuta en buena parte de los trabajos personales presentados en esta obra. A nivel personal y profesional, ha hecho literalmente posible nuestra colaboración; nos ha dotado de una cierta energía de calma que prevalece en el trabajo que hemos realizado juntos. Sus continuos comentarios respecto a la teoría y a la planificación del tratamiento y, sobre todo, su persistente capacidad de ver el “estar bien”¹ en la gente han dado forma a lo que es la psicoterapia integrativa en la actualidad.

Finalmente, nuestra colaboración en la creación de esta obra nos ha hecho crecer a ambos de diferentes formas. Las largas horas de comentarios, discusiones, acuerdos y cuestionamientos nos han ayudado a los dos a clarificar nuestras ideas, defender nuestras teorías y organizar lo que hacemos de forma comprensible y comunicable para cada uno, y por extensión, para ti como lector. Ahora que el proceso de escritura llega a su fin, queremos recalcar públicamente la calidez y el respeto que hemos llegado a tenernos el uno al otro.

Richard G. Erskine
Janet P. Moursund

1. “OK-ness” en la obra original hace referencia a la expresión en inglés “I’m OK, You’re OK”, que se emplea en análisis transaccional para designar la posición existencial en la que uno se siente digno y valioso y ve también a los demás como dignos y valiosos. Una de las traducciones más extendidas en castellano “Yo estoy bien, tú estás bien” será la que utilicemos aquí. (N. de la T.)

Prefacio a la edición española

Es un honor tener este libro traducido al castellano. Llevo dos décadas enseñando en España a un extenso grupo de psicoterapeutas entusiastas las ideas y métodos expuestos en este libro, así como los principios y conceptos publicados en *Más allá de la empatía: una terapia de contacto en la relación*. Los principios y la práctica de una psicoterapia integrativa centrada en la relación están siendo ampliamente acogidos en el mundo de habla hispana y contemplo el futuro con entusiasmo a medida que los psicoterapeutas hispanohablantes del mundo entero van empleando y desarrollando estos conceptos y métodos.

Deseo expresarles mi aprecio y mi gratitud a las personas que han organizado talleres y programas de formación en España, dándome la oportunidad de enseñar y mostrar los conceptos de la psicoterapia integrativa. Estas personas son: Conchita de Diego del Instituto Ethos (Madrid), José Zurita y Macarena Chías del Instituto Galene de Psicoterapia (Madrid), Amaia Mauriz-Etxabe del Instituto BIOS psicólogos (Bilbao), Mario Salvador de Alecés, Instituto de psicoterapia integrativa (Lugo), Jesús Cuadra del Gabinete de análisis transaccional (Zaragoza), José Manuel Martínez Rodríguez y Blanca Fernández del Instituto de análisis transaccional y psicoterapia integrativa (Valladolid), Carmen Cuenca de Cintra psicología i psicoteràpia (Barcelona) y Montse Vilardell del CEP

Eric Berne (Barcelona). Gracias a la generosidad de los directores de estos institutos he tenido el privilegio de enseñar la psicoterapia integrativa a sus estudiantes y compañeros de profesión. Sin su invitación y su enorme trabajo jamás habría tenido la oportunidad de entrar en contacto con estos maravillosos psicoterapeutas.

Quiero expresar mi especial gratitud a Inés Arregui, cuya excelente traducción ha hecho posible la aparición de este libro. ¡Gracias, Inés, por tu estupendo trabajo!

También quiero darle las gracias a Ángela Pérez Burgos por ofrecerse voluntaria para revisar cada concepto y cada frase de este libro, garantizando así que el lenguaje coloquial norteamericano estuviese correctamente traducido al castellano. Gracias, Ángela, por tu dedicación personal a tan importante tarea.

1

Introducción

La mayoría de los psicoterapeutas sitúan sus comienzos en los trabajos de Sigmund Freud. Él fue el primero en tratar de ofrecer una explicación detallada de la manera en que los procesos inconscientes afectan a la conducta y del modo en que los patrones tempranos de sentimiento y pensamiento siguen moldeando nuestra forma de pensar y sentir como adultos. El enfoque “psicodinámico” de Freud se convirtió en un referente de la psicología moderna. Salvo en el caso de los conductistas más estrictos, ninguna psicoterapia ha permanecido ajena a su trabajo, si bien algunas escuelas de pensamiento se basan y se inspiran en él más directamente que otras.

En las primeras décadas del siglo XX, la versión de Freud de la psicoterapia dominó la práctica clínica tanto en Europa como en América. Obviamente, de vez en cuando se daban excepciones –tratamientos orientados al ámbito físico como el reposo total en la cama, agotadoras tablas de ejercicios, programas exhortatorios y educativos o el uso de la hipnosis para tratar los trastornos mentales– pero esas representaban pequeñas islas en un océano de tratamientos con el “psicoanálisis”.

A comienzos de los años 30, surgía una nueva generación de terapeutas como Carl Jung, Alfred Adler, Wilhelm Reich, Otto Rank, Karen Horney y Harry Stack Sullivan. A medida que sus

voces y su influencia cobraban fuerza, no sólo expandieron la perspectiva de la psicoterapia más allá de la visión de Freud (Geiwitz y Moursund, 1979) sino que también aportaron muchos de los conceptos esenciales de la psicoterapia integrativa.

La primera grieta evidente en la estructura monolítica del dominio psicoanalítico y neo-psicoanalítico tuvo lugar en los años 40. Tal vez deberíamos decir “grietas”, pues de pronto ya no existía una importante alternativa al pensamiento psicoanalítico sino dos: la psicología humanista, articulada por Abraham Maslow (1954, 1962) y Carl Rogers (1942, 1951) y el enfoque conductista de la terapia que surgió del trabajo experimental de Iván Pavlov (1927) y B. F. Skinner (1938, 1953) y de la teoría del aprendizaje de O. Hobart Mowrer (1950).

Tradicionalmente, el conductismo se ha centrado en demostrar que existen leyes universales que rigen la conducta de todos los organismos, desde el microbio hasta el hombre. La comprensión de estas leyes permitiría la creación de una tecnología de la conducta con la que podrían eliminarse todas las conductas indeseables. Los primeros conductistas se mostraban explícita y vehementemente indiferentes a los “pensamientos”, los “motivos” o las “emociones” como tales. Aquello que no pudiera medirse o ser observado de alguna manera por otra persona no existía o al menos carecía de verdadera importancia. “No hables de estar deprimido” decía el conductista “cuéntame qué haces cuando te deprimes y te ayudaré a encontrar la manera de dejar de hacerlo y empezar a hacer algo distinto en su lugar”. Cuando la conducta cambie –decía la teoría– la experiencia interna (sea lo que sea) también lo hará. Para el abordaje conductista de la terapia (Bandura, 1969; Dollard y Miller, 1950) muchos de los conceptos desarrollados por Freud –los instintos, los mecanismos de defensa, el inconsciente, el centrarse en el “por qué” histórico– eran irrelevantes. Lo que importaba eran las contingencias que mantenían una conducta “problemática” y cuál sería la nueva conducta. El modelo era claro y lógico. Es

más, se basaba en la investigación: los conductistas podían demostrar que sus métodos funcionaban. Una tras otra, las investigaciones evidenciaban cambios dramáticos en la conducta del cliente en una variedad de problemas que iban desde la agorafobia hasta el voyeurismo.

En contraste con el enfoque relativamente mecánico de los conductistas, el movimiento de la psicología humanista se centraba en las características humanas únicas del individuo. Los seres humanos son más que máquinas, difieren cualitativamente de las ratas o las palomas. Sin embargo, al contrario de lo que Freud nos llevó a creer, los seres humanos no se rigen de forma implacable por impulsos sexuales y agresivos, sin recursos para hacerlo mejor frente a su caótico torbellino de instintos animales. Abraham Maslow veía a los hombres y a las mujeres como criaturas auto-actualizadoras, movidas por la necesidad de convertirnos en lo mejor que podemos llegar a ser. La premisa básica de la psicología humanista consiste en comprender a las personas desde el contexto de su naturaleza única como seres humanos. La salud, el crecimiento y el desarrollo personal, más que el alivio temporal de los impulsos o la consecución de una recompensa, son las metas humanas; la búsqueda de la propia potencialidad es un derecho que le corresponde al ser humano por el mero hecho de haber nacido. Las personas nacen sanas y, si se dan buenas condiciones para el crecimiento, seguirán estándolo. Las cosas se tuercen y el mal-estar surge cuando no se cumplen dichas condiciones de crecimiento. Carl Rogers (1951) aplicó estos conceptos humanistas en su formulación de la psicoterapia centrada en el cliente, cuya cura consiste en restaurar las condiciones de crecimiento: comprensión, aceptación incondicional y autenticidad en la relación. Si se dan estas condiciones necesarias, las personas empezarán a responder natural y automáticamente de manera sana.

Las ideas de Maslow y Rogers resultaron apasionantes para una nueva generación de psicólogos, cansados de las limitacio-

nes del psicoanálisis y del conductismo. Su postura era simple, directa y optimista. Ofrecía esperanza. Es más, Rogers ofrecía una serie de directrices claras y comprensibles para trabajar de verdad con los clientes. El enfoque no directivo de Carl Rogers –la psicoterapia centrada en el cliente– transformó para siempre la psicoterapia. Casi todos los psiquiatras, psicólogos, orientadores y trabajadores sociales que ejercen hoy en día, sean de la orientación que sean, empezaron su formación aprendiendo las técnicas básicas de escucha activa que se originaron directamente en el trabajo de Rogers.

Así pues, todo estaba dispuesto para el Gran Debate Psicológico de los 50 (Rogers y Skinner, 1956), un debate que aún prevalece entre los psicólogos (aunque con menor intensidad en la actualidad). Se lo designó como el debate del humanismo contra el conductismo y enfrentaba al grupo de “las personas son únicas e inmensurables” contra el de “la conducta puede medirse, predecirse y controlarse”. Los memos contra los cabezotas. Los poetas contra los pragmáticos. El desarrollo de las escuelas no directivas y conductistas tuvo además otro efecto: representaba la brecha del embalse a través de la que acabó derramándose un océano de teorías y enfoques terapéuticos alternativos. La mezcla de ideas de Freud y sus colegas de profesión, de Skinner y los conductistas y de la escuela centrada en el cliente iniciada por Rogers proporcionó un terreno fértil para el crecimiento de la práctica terapéutica. En este punto, nuestra historia, hasta ahora algo académica y distante, empieza a relacionarse de forma directa e inmediata con las ideas que van a presentarse en esta obra. En efecto, tres de los teóricos más modernos –cada uno surgido del psicoanálisis y formado en esta disciplina aunque inevitablemente influenciado por el clima del Gran Debate Psicológico– aportaron dos modelos psicoterapéuticos específicos sobre los que se sustenta la psicoterapia integrativa. Estos teóricos eran Frederick y Laura Perls y Eric Berne.

Perls y la terapia gestalt

La contribución de Frederick y Laura Perls se conoce como terapia Gestalt, ya que tomó su nombre y sus ideas básicas de la psicología de la Gestalt de Wertheimer, Kohler y Koffka (Perls, 1947; Perls, Hefferline y Goodman, 1951). La psicología de la Gestalt se interesa por la tendencia del organismo sentiente a percibir y recordar conjuntos más que grupos de partes. Esta tendencia se extiende al “cierre” de las percepciones o las experiencias de la memoria, aun cuando los estímulos actuales no formen un conjunto completo. Cuatro líneas discontinuas, dispuestas toscamente en un patrón cuadrado, se percibirán como un cuadrado o una caja. Una historia se recordará con las partes que falten debidamente rellenas. Así sucede también, a decir de Perls, con nuestras experiencias emocionales. El patrón normal y natural del ser humano es el de completar una experiencia y con esa completud llega la sensación de totalidad y conclusión. Entonces somos libres de pasar al siguiente elemento que reclame nuestra atención.

Gestalts primarias y secundarias

Una necesidad se siente y se satisface; se completa el conjunto y lo damos por terminado. No toleramos lo incompleto y si el entorno no acierta a proporcionarnos los medios necesarios para completar nuestras experiencias (nuestras gestalts), las cerraremos artificialmente, por ejemplo con sucedáneos de fantasías, sentimientos y satisfacciones. Semejante cierre artificial desemboca en una “gestalt secundaria” en la que el cierre auto-generado trae un alivio de la tensión a corto plazo, si bien inevitablemente el individuo debe repetir el patrón porque esta clase de cierre no le permite pasar a ocuparse de forma natural y orgánica de la siguiente experiencia que surja (L. Perls, 1978a). Con el tiempo, estas gestalts secundarias tienden a volverse rígidas y a convertirse en patrones

fijos de percepción, pensamiento, sentimiento y conducta. En parte, la perspectiva “fija” sirve para mantener los antiguos deseos, las necesidades insatisfechas y las experiencias perturbadoras fuera de la consciencia actual. La gestalt fija no permite el contacto pleno con el aquí y el ahora entre las necesidades actuales del individuo y las personas o los objetos del entorno.

Como ejemplo, tomemos a Gordon, un hombre obeso de 36 años. En su infancia, Gordon tendía a ser lento y torpe y le costaba hacer amigos. A menudo llegaba a casa del colegio llorando por la manera en que sus compañeros de clase alternaban entre ignorarle o atormentarle. La respuesta de su madre era siempre la misma: “No te sientas tan mal; todo se arreglará. Sentémonos y tomemos juntos algo de merendar”. Poco a poco, Gordon aprendió a contener su anhelo natural de contacto con sus iguales y su necesidad de crecer en sana interdependencia con los demás cebándose de comida y apoyándose en Mamá para obtener consuelo. Hoy en día, siempre que Gordon se siente “frustrado”, (la única palabra que consigue encontrar para identificar esa necesidad arcaica y amorfa de contacto físico), recurre a la comida y/o al consuelo materno que su mujer le proporciona obedientemente. Es cierto que en semejantes ocasiones, él experimenta e identifica realmente su necesidad de contacto como una sensación de hambre física. Por el momento, la comida y la presencia tranquilizadora de su mujer ayudan; el “hambre” queda satisfecha. Pero el desasosiego siempre regresa, tan misterioso y confuso como siempre.

Como el hombre sediento que se introduce un guijarro en la boca porque carece de agua, el alivio temporal que obtiene Gordon al comer acabará por dejar paso a una sensación de necesidad aún más fuerte. El guijarro sirve de alivio secundario y artificial para la sensación de sed pero la necesidad primaria de agua permanece, aunque el hombre sea menos consciente de ella. De forma similar, Gordon ha establecido un modo artificial de manejar sus necesida-

des sociales y psicológicas insatisfechas, encontrando una distracción o un alivio temporal mientras continúa repitiendo aquello que quedó inconcluso en el pasado.

La estructura de la personalidad

La terapia Gestalt sigue basándose en diversas ideas del psicoanálisis, no sólo con los conceptos de gestalt primaria y gestalt secundaria, sino también en relación a los conceptos de “yo” y “ello” (Freud, 1923/1961), la noción de mecanismos de defensa y su forma de manifestarse en las interrupciones del contacto (Perls, Hefferline y Goodman, 1951). El yo se define como el aspecto de identificación y alienación del self. Se trata del sentido del “yo” o del “no yo”. Interioriza y discrimina. Se trata del factor organizador mediante el cual las personas interactúan con el mundo exterior. A medida que las necesidades, los apetitos y los deseos del organismo –el conjunto de impulsos que los psicoanalistas designan como “ello”– aparecen en la consciencia, es la identificación o la alienación de esas sensaciones lo que en parte constituye el yo. Cuando alguien sabe que tiene hambre o que se quiere sentar, esta consciencia de las sensaciones corporales define en parte quién es él o ella en ese momento: el yo. El constante vaivén entre la consciencia de la experiencia interna y la consciencia del entorno, junto a la aceptación o al rechazo de lo que éste ofrece, es la esencia del yo. El yo sano es, por tanto, un proceso, un verbo más que un sustantivo. Se trata de un movimiento continuo. Es una variación, un cambio, un existir en el eterno momento del “ahora”. Evalúa lo que presenta el entorno actual y examina las sensaciones internas, uniendo lo interno y lo externo en una interminable serie de experiencias.

Si bien las nociones de yo y ello son básicas en la terapia Gestalt, la otra división estructural del psicoanálisis –el superyó– no lo es; como tampoco lo es la noción de Freud *del* inconsciente, un

almacén de recuerdos excluidos de la consciencia consciente. En lugar de eso, la terapia Gestalt (Perls 1947) enfatiza la manera en que la introyección y la represión –mecanismos de defensa básicos– sirven para interrumpir el contacto. En un intento de sobrellevar la insatisfacción de las necesidades y la falta del contacto necesario con los demás, suprimimos nuestra consciencia tanto de los acontecimientos internos como de los externos. El resultado es que nos volvemos incapaces de estar en contacto pleno con nosotros mismos o con aquello que sucede a nuestro alrededor. Esta pérdida de la consciencia de nuestras necesidades, sentimientos, experiencias y recuerdos es la *represión*: un “olvido” activo y defensivo o el cierre de una parte de nuestros pensamientos y sentimientos. La represión siempre conlleva su correspondiente inhibición muscular en el cuerpo como forma activa de mantener la distracción de la plena consciencia.

Como consecuencia de la represión activa, existe la posibilidad de que surja la *introyección*, una interiorización defensiva inconsciente de elementos de la personalidad de otras personas. Con la introyección, nos “tragamos entero”, metafóricamente hablando, aquello que nos presentan los demás; somos incapaces de integrarlo de forma que se convierta en una parte de nuestro self en desarrollo, cambiante y receptivo. Se asienta dentro del yo como una masa indigesta, sin dar opción a contactar ni a ser contactado.

La introyección no es más que una de las diferentes defensas que interrumpen el contacto, manteniendo así la represión. Una segunda defensa es la *proyección*, en la que una parte del self –pensamientos, motivaciones, sentimientos– se percibe como si formase parte de otra persona. La persona que proyecta no es consciente de que las sensaciones están en su interior; no responde al otro real sino a sus propias imágenes proyectadas. La *retroflexión* consiste en retener una acción que podría expresarse externamente, como cuando llevamos a cabo un diálogo interno con nosotros mismos en lugar de interactuar con el mundo exterior o cuando tensamos

los músculos en lugar de gritar o golpear. La *deflexión*, la minimización de la importancia de los sentimientos o las sensaciones internas y la supresión o el rechazo de los intentos de contacto de los demás, también es una manera de interrumpir el contacto. Finalmente, la *confluencia* –perder nuestros límites vivenciándonos a nosotros mismos y a los demás como una misma unidad– destruye el contacto porque uno mismo se halla ahora fusionado con el otro y ya no existe el “otro” y/o un “self” diferenciado con el que estar conectado. Las interrupciones del contacto o los mecanismos de defensa mantienen la represión: la persona que los emplea reprime su consciencia de la interacción real (o potencial) entre sí misma y el mundo exterior, manteniendo la creencia de que su particular manera de no contactar es, de hecho, la única manera de reaccionar en semejante situación. Atender a las interrupciones del contacto, a menudo mediante la apertura al contacto del propio terapeuta y el restablecer la consciencia tanto del mundo interno como del mundo externo son sellos distintivos de la psicoterapia integrativa.

Berne y el análisis transaccional

Al desarrollar la teoría del análisis transaccional, Eric Berne –al igual que los terapeutas de la Gestalt– utilizó la definición del yo como elemento básico. Berne, empero, consideraba el yo de una forma distinta de como lo veían Perls y sus alumnos: mientras que los gestaltistas consideraban el yo como un proceso indivisible y que emergía continuamente, Berne lo describía como un compuesto de varios conjuntos o estados, cada uno con patrones coherentes y completos de pensamientos, sentimientos y conductas. Berne amplió las ideas del psicoanalista Paul Federn (1953), quien comentaba que sus clientes parecían poseer yoes claramente diferentes en diversos momentos de su terapia. En algunas ocasiones, por

ejemplo, los clientes eran plenamente conscientes de lo que sucedía tanto en el interior como en el exterior de su organismo de un modo apropiado para su edad evolutiva. Esta función de contacto del yo explica e integra lo que sucede en cada momento, interna y externamente. También integra experiencias pasadas y sus efectos resultantes junto con la influencia psicológica de otras personas significativas. Berne se refería coloquialmente al estado neopsíquico del yo como el “Adulto”. El estado del yo Adulto de la persona se compone de la conducta motora apropiada para su edad actual; de su desarrollo moral, cognitivo y emocional; su habilidad para ser creativa y su plena capacidad de contacto para involucrarse en relaciones significativas.

El estado del yo psicológico del aquí y el ahora (la neopsique o el Adulto) puede contrastar con un estado del yo arcaico, que se compone de encapsulaciones de pensamientos, sentimientos y conductas de anteriores etapas del desarrollo. Estos estados del yo arcaicos son análogos a la serie de gestalts fijas (en términos de Perls) en el sentido de que estos estados del yo infantiles se hallan “fijados” o atascados en el pasado. Este aspecto del yo percibe el mundo exterior, así como las necesidades y las sensaciones internas, como lo hacía la persona en una etapa anterior del desarrollo. Aunque parezca que la persona responde a la realidad actual, lo que de verdad experimenta tiene lugar en las capacidades cognitivas, emocionales y conductuales de un niño. Esa persona ha regresado, internamente, al punto de su desarrollo en el que originalmente tuvo lugar una confusión o un trauma sin resolver. Berne se refería de forma coloquial a este aspecto del yo como el estado del yo “Niño”.

Es necesario señalar que el uso del término “estado del yo” en singular es un tanto equívoco. Un niño se desarrolla pasando por un número de fases y etapas –como han descrito, entre otros, Jean Piaget (Phillips, 1969), Erik Erikson (1950) y Margaret Mahler (1968, 1975)– y la represión o la fijación pueden darse en cualquier

ra de estas fases y etapas. Bajo la influencia de una serie de factores estresantes, podemos pensar, sentir y actuar como cuando teníamos seis años; en otros casos, podemos regresar a un problema sin resolver de la adolescencia o incluso volver a nuestra infancia temprana.

En su trabajo psicoterapéutico posterior, Berne investigó las observaciones de Federn de que la presencia psíquica constante de las figuras parentales influía en la conducta de muchos de sus clientes. Esta influencia parental interiorizada es la de personas reales, que años antes interactuaban con el cliente y eran responsables de él cuando era niño. La presencia parental es más tangible que el concepto freudiano de “superyó”: contiene vestigios de lo que en un momento dado se le dijo o se le hizo al individuo en su niñez. A través de la introyección, el niño convirtió a la persona parental en parte de su self psicológico, es decir, de su yo. Si bien este aspecto del yo puede adquirirse a través de la interiorización de personas diferentes de los verdaderos padres (cualquiera de las “personas mayores” en la vida del niño pueden introyectarse y convertirse en una parte del yo), Berne usó la denominación de “Padre” para diferenciar este estado del yo de los estados Adulto y Niño.

El Padre de fantasía

La *neopsique* (el Adulto), la *arqueopsique* (el Niño) y la *exteroopsique* (el Padre) son los tres principales estados del yo que describió Berne. Los estados del yo de la arqueopsique y de la exteroopsique son fijaciones de experiencias y reacciones tempranas o de interiorizaciones inconscientes (introyecciones) de otras personas significativas. La psicoterapia integrativa postula además otro proceso por el que pueden adquirirse las fijaciones del estado del yo.

En el proceso del desarrollo normal en la infancia temprana, los niños a menudo crean una *imago*, un personaje de fantasía, como forma de proveerse de control, estructura, cuidados o cual-

quier cosa que esta personita haya experimentado como una carencia o una inadecuación. Algunos niños crean su “hombre del saco” personal, una criatura aterradora que los amenaza con nefastas consecuencias por trastadas de poca importancia. El investir al padre de fantasía con todos los aspectos malos y atemorizantes que implica recibir cuidados les permite seguir viendo a Mamá y a Papá como perfectamente buenos y cariñosos.

Durante la escuela primaria y en los primeros años de la enseñanza secundaria, a Richard le asustaba el hombre del saco. Al llegar a la adolescencia, el hombre del saco dejó de ser una preocupación; si bien cuando se pasaba de la raya, seguía existiendo la posibilidad de ser castigado por un profesor estricto o un policía. Ya al final de la veintena, falleció su abuela y él ayudó a su familia a limpiar a fondo su casa. Al limpiar bajo la cama y en el armario, Richard se sintió extremadamente ansioso. Anticipó un terrible castigo y, aunque se dijo a sí mismo que sus pensamientos no eran racionales, mantuvo la expectativa de encontrar los restos del hombre del saco. Al trabajarlo con su terapeuta, comenzó a recordar que cuando era niño pensaba que el hombre del saco “vivía” en el dormitorio de la abuela y que también tenía la capacidad de seguirle en el colegio o en sus juegos. Si se portaba mal, era seguro que el hombre del saco le castigaría. En el transcurso de su terapia, Richard empezó a recordar unos azotes que le había propinado su madre a la edad de 4 años en la habitación de su abuela durante una fiesta familiar. Poco después de los azotes, desarrolló su creencia del hombre del saco para poder recurrir a su madre cuando necesitase consuelo, protección y seguridad. La fantasía del hombre del saco ayudó al Richard de 4 años a permanecer adaptado a los controles parentales externos y a vivenciar al mismo tiempo a su madre como totalmente cariñosa y tolerante respecto a su conducta.

Otros pueden crear como padre de fantasía un hada madrina que les quiere y los cuida, incluso cuando los verdaderos padres

se muestran fríos, ausentes o abusivos. Esta imagen creada hace las veces de amortiguador entre las figuras parentales reales y los deseos, las necesidades y los sentimientos del niño pequeño. Los inevitables inconvenientes de crecer en un mundo imperfecto se hacen más tolerables porque la figura de fantasía proporciona lo que faltaba en los verdaderos padres.

Anne-Marie, por ejemplo, tenía periodos de depresión en los que ingería una gran cantidad de alimentos. En esos momentos echaba de menos a su abuela fallecida, que describía a su terapeuta como afectuosa, comprensiva y reconfortante. Según ella, le traía cosas deliciosas para comer. Llevada por la curiosidad, la terapeuta le preguntó a Anne-Marie qué edad tenía cuando falleció su abuela, a lo que ella respondió: “14 meses”. No es probable que un bebé de 14 meses viva con su abuela las experiencias que narra Anne-Marie. Cuando la terapeuta comenzó a explorar las discrepancias entre el anhelo de Anne-Marie por su abuela y el hecho de que la abuela hubiese fallecido cuando era tan pequeña, la clienta empezó a recordar experiencias de su niñez que llevaban años olvidadas. Anne-Marie había sido maltratada repetidas veces tanto por su madre como por su padre. A menudo la habían encerrado en la bodega durante días sin darle de comer. Anne-Marie contó cómo su abuela solía “aparecer” tras las palizas o en la oscuridad de la bodega para consolarla, darle ánimos y prometerle maravillosas comidas. Al crear esas imágenes de su abuela, fue capaz de satisfacer en la fantasía algunas de sus necesidades de recibir cuidados apropiados que escaseaban drásticamente en la conducta que mostraban sus padres hacia ella.

A medida que van madurando, los niños suelen desprenderse de estas imágenes auto-generadas. Pero cuando el niño reprime la consciencia de sus necesidades, sus sentimientos y sus recuerdos para sobrevivir en la familia, la imagen auto-creada se fija y no se integra en el aprendizaje de las etapas posteriores del desarrollo. Independientemente de las características del Padre auto-creado

fijado, con los años acaba funcionando de una forma similar al estado del yo Padre descrito por Berne. Funciona como una personalidad introyectada; sin embargo, a menudo es más exigente, ilógica e irracional de lo que era el verdadero padre (a fin de cuentas, su origen reside en la fantasía de un niño pequeño). El padre auto-creado elaborado a partir de imágenes fantaseadas proporciona un conjunto encapsulado y no integrado de pensamientos, sentimientos y conductas a los que la persona responde como si fueran interiorizaciones de personas adultas reales en la infancia temprana.

La función del estado del yo

Berne empleaba el término “estado del yo” para describir un estado de ánimo con un sistema coherente de pensamientos y sentimientos internos y su correspondiente sistema de posturas, expresiones faciales y otras conductas externas. El patrón de conductas y de estado de ánimo que una persona experimenta y exhibe en un momento dado forma el estado del yo activo. Las personas comunican a partir de estos *estados del yo activos*. A veces se dirigen a los demás desde su estado del yo Padre, con todos los sentimientos, las actitudes y las expresiones que su madre o su padre empleaba años antes; en otros momentos pueden reaccionar como un niño pequeño, percibiendo la situación como lo hacían cuando tan sólo contaban cinco o seis años. Puede que entonces cambien al estado del yo Adulto y reaccionen frente a su entorno (y a las personas que forman parte de él) con emociones, ideas y conductas que son apropiadas para su nivel de desarrollo evolutivo y para la situación, libre de las interiorizaciones de los padres o las fijaciones de la infancia.

El conocimiento de los mecanismos de defensa del yo es esencial para entender el funcionamiento de los estados del yo y cómo se activan. *Debido a la fijación de los mecanismos de defensa, el as-*

pecto arcaico (Niño) o el aspecto introyectado (Padre) del yo permanecen separados y no se integran en la consciencia neopsíquica (Adulto). La consciencia del estado del yo Adulto de las necesidades, los deseos, los recuerdos y las influencias externas permanece bloqueada a través del mantenimiento de las defensas infantiles de evitación, congelamiento y lucha (Fraiberg, 1983); las defensas orales tardías de la escisión (Fairbairn, 1954); la transformación del afecto (Fraiberg, 1983) y las defensas de la infancia temprana descritas por Anna Freud (1937). Además, los complejos mecanismos de defensa de la introyección, la proyección, la retroflexión, la deflexión y la confluencia (tal y como los define la terapia Gestalt) inhiben el pleno funcionamiento del estado del yo Adulto. Así pues, la función de los estados del yo es la interacción dinámica de estos procesos intrapsíquicos y de las conductas observables.

Debido a la fijación de los mecanismos de defensa, la función de los estados del yo puede estar *activa* o permanecer como una *influencia* intrapsíquica. Podemos observar la manifestación del estado del yo exteropésiquico (Padre) cuando una persona percibe y vivencia activamente el entorno como lo hicieran sus padres años atrás o cuando actúa de la misma manera que ellos. Es más típico ver el estado del yo Padre activo en la persona que les habla a sus hijos de la misma manera en que le hablaban a ella cuando era niña. Suzanne, por ejemplo, les gritaba a sus hijos y les ridiculizaba cuando se sentía agobiada o estresada. En la infancia de la propia Suzanne, su madre la insultaba a gritos y denigraba su manera de hacer las cosas. A pesar de que Suzanne se juró una vez a sí misma que jamás trataría de semejante modo a ningún niño, indicó que “los gritos simplemente se le escapaban”. En aquellos momentos, su estado del yo Padre introyectado se hallaba activo.

Cuando el estado del yo Padre está influenciando intrapsíquicamente a alguien, es más probable que esa persona muestre conductas infantiles. Estas conductas reflejan la edad en la que el niño experimentaba un conflicto con sus verdaderos padres o en

la que había una ausencia significativa de contacto. La persona se siente y se comporta activamente como el niño o la niña que fue de verdad unos años antes, con los mismos mecanismos de defensa de su infancia. Esa forma infantil de razonar, percibir, sentir y comportarse es una reacción a la *influencia interna* del estado del yo Padre. Suzanne contó que tras gritarles a sus hijos, se decía a sí misma: “¡No vales para nada!” y “¡Eres la persona más tonta del mundo!”. Entonces se sentía “disgustada” y avergonzada de sí misma y se disculpaba repetidas veces ante sus hijos. A menudo les traía regalos para “compensar lo mal” que se había portado.

Tim describió cómo cada vez que estaba a punto de iniciar un nuevo caso legal en el bufete de abogados donde trabajaba, se ponía triste, se sentía mal del estómago y posponía su tarea en respuesta a un pensamiento constante: “¿A quién quieres engañar?”. En el transcurso de la terapia, Tim recordó que aquellas fueron las palabras de su padre justo antes de acudir a un recital de música cuando tenía 11 años y también antes de su ceremonia de graduación en el instituto. El diálogo interno se detuvo cuando Tim sintió su enfado y se imaginó expresivamente diciéndole a su padre que dejase de rebajarle y que ahora era un abogado competente.

Como defensa frente a la influencia intrapsíquica de la introyección de los padres o de otras personas significativas, un individuo puede proyectar la personalidad introyectada en otra persona como su pareja, un profesor o un terapeuta para luego percibirla y reaccionar ante ella como lo hacía en la época de la fijación. Esa proyección de la introyección y la reacción regresiva constituyen la *transferencia* y a menudo proporcionan alivio para el estrés interno producido por el conflicto intrapsíquico. A través de la transferencia se experimentan de nuevo los conflictos de la infancia como si se originasen en las personas del entorno. Al observar de cerca estas transacciones transferenciales, el terapeuta puede entender la influencia intrapsíquica del estado del yo Padre y de la respuesta real o deseada del niño frente al malestar causado por el conflicto.