

UNA SÍNTESIS DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y DE LA TERAPIA GESTALT

Sumario: Suministrando la conexión teórica necesaria entre los conceptos predominantemente de la Gestalt de retroflexión y de proyección, se provee un núcleo básico para la síntesis de la Terapia Gestalt y del Análisis Transaccional. Esta síntesis sugiere que los estados del ego de Padre y Niño corresponden en la mayoría de los casos a formas particulares de retroflexión y proyección. Las actividades presentes de retroflexión y de proyección toman como vehículo de expresión al Padre y al Niño, que son en general los productos de la experiencia pasada. El Análisis Transaccional y la terapia Gestalt son así 2 enfoques complementarios a los mismos factores psicodinámicos, y por tanto una síntesis de sus mejores elementos demostraría más fuerza que cualquiera de ellos solo.

Dos escuelas de psicología humanista de hoy que disfrutan de gran popularidad son el AT y la TG, la primera asociada a Eric Berne (1961, 1964, 1972) y Thomas Harris (1969), la última a Fritz y Laura Perls (Perls, 1969a, 1969b; Perls et al., 1951; ver también Fagan, 1970; Polster, 1974; Pursglove, 1968). Mucho del éxito del AT parece descansar en su absoluta simplicidad y la franqueza básica de su enfoque, mientras el éxito de la TG descende de los poderosos y fundamentales cambios de crecimiento que facilita en aquéllos que lo resisten con consciencia. *(nivel sombra/ego)

Por la simplicidad del AT y el poder de la TG, muchas personas - terapeutas, educadores, profanos - han estado usando los dos procedimientos juntos, tanto alternando entre los dos o usando una síntesis de ambos mas o menos adecuada. Hay ciertamente buenas razones para intentar tal síntesis, y - excepto unas pocas diferencias teóricas - creo que una síntesis operativa del AT y de la TG es ciertamente posible, una síntesis que combine la velocidad y simplicidad del AT con el poder y profundidad de la TG.

Podemos comenzar nuestra síntesis con una base sólida si nos damos cuenta que el AT y la TG generalmente coinciden en que la personalidad es una estructura tripartita. Primero, Freud mismo había propuesto una división estructural en tres formas de la psique: el superego (con subdivisiones del ego-ideal y de la consciencia); el propio ego; y el id, íntimamente asociado con el ego infantil (Blum, 1953; Fenichel, 1972). A pesar del hecho de que los apuntalamientos teóricos de las dos nuevas escuelas de psicoterapia difieren un tanto de la escuela Freudiana, ambos coinciden en que la estructura de la personalidad del individuo contiene 3 mas o menos subpersonalidades distintas. El AT se refiere a ellas como el Padre, el Adulto y el Niño; mientras para la TG son el perro de arriba, el self centrado, y el perro de abajo.

Tal parece ser la división tripartita de la personalidad. Esta el superego, el Padre, el perro de arriba, cuyo núcleo está compuesto de las demandas internalizadas y juicios de padres y otras figuras de autoridad. Esta el ego infantil, el Niño, y el perro de abajo, que consisten en todos los sentimientos de indefensión y de dependencia que la persona sintió de pequeño. Finalmente, y afortunadamente, esta el ego maduro, el Adulto, el self autentico, capaz de ver

la realidad presente y capaz de basar sus decisiones en hechos objetivos y no en las amenazas del Padre/perro de arriba ni en los miedos arcaicos del Niño/perro de abajo.

Pero para sacar a este Adulto y establecerlo firmemente, la persona tiene que liberarse de continuar eligiendo operar en sus modos de Padre o Niño - y precisamente esta es la meta de la terapia. En el AT esta liberación del Adulto se basa en un simple principio - como las cintas del Padre y del Niño están grabadas permanentemente en tu cerebro, no puedes borrarlas. Pero si puedes aprender a discernir y reconocer claramente en ti mismo las grabaciones del Padre tanto como las grabaciones del Niño, puedes elegir apagarlas! En resumen, puedes aprender a permanecer en el Adulto.

Así, cuando una persona empieza el AT, aprende los fundamentos del esquema Padre-Adulto-Niño, y entonces las aplica a sus transacciones actuales. Empieza a discernir las señales que le indican que el Padre esta enganchado, tales como el cejas arrugadas, labios fruncidos, señalar con el dedo, acompañados normalmente por pronunciamientos verbales como "Ahora estas en verdaderos problemas"; "Nunca me permitas verte haciendo eso de nuevo!"; "Cómo te atreves!"; "x1" El individuo también empieza a reconocer las señales de que su Niño está enganchado, tal como lagrimas, hacer pucheros, lloriqueos, rabietas, y sentimientos de ansiedad, miedo, inferioridad, y así sucesivamente. Cuando el individuo empiece a tener un sentimiento real de su Padre y su Niño, descubrirá más tarde que tanto el Padre como el Niño pueden ser apuntados en una de dos direcciones básicas. El Padre, por ejemplo, puede dirigir sus demandas y pronunciamientos exteriormente hacia otros, pero también puede dirigir sus amenazas y represalias interiormente hacia el Niño de la persona. Asimismo, el Niño puede ser apuntado interiormente por las amenazas de su propio Padre o exteriormente por las amenazas de los Padre de otros. Y todo esto, da a los individuos 4 patrones básicos en los que puede operar si rehúsa a permanecer en el Adulto. (Menciono este punto aparentemente trivial porque resultara verdaderamente de gran importancia en nuestra síntesis del AT y de la TG)

El hecho de que los individuos pueden dar un paso atrás y reflexionar sobre las grabaciones que están ahora puestas y en que dirección están actuando - precisamente ese es el agente terapéutico. Porque en el identificar objetiva y racionalmente al Padre y al Niño tanto en uno mismo como en otros, están operando necesariamente en el Adulto! Y la terapia es simplemente un fortalecimiento DIA a DIA del Adulto y un silenciamiento de los arcaicos Padre y Niño.

Ahora la meta de la TG es similar, en que, también, trata de liberar la personalidad de la dominante influencia del perro de arriba/Padre y del perro de abajo/Niño. Pero como, de acuerdo a la TG, estos dos payasos tienen su origen en situaciones sin salida donde el potencial del self es abandonado en favor del ambiente, la TG apunta directamente a la recuperación de ese potencial perdido. Ahora los principales mecanismos que una persona usa para reprimir, evitar, y renunciar a sus propios potenciales son la introyección, la retroflexión, y la proyección - mecanismos que explicaremos pronto en detalle.

Es precisamente trabajando a través de estos mecanismos de evasión como la TG recupera para el individuo sus potenciales para el crecimiento, por tanto liberando sus energías de los agarres del perro de arriba y del perro de abajo.

Son expresamente las fortalezas de estos dos sistemas terapéuticos las que deseamos combinar y utilizar. Hemos examinado ya brevemente la estructura de la psique de acuerdo a ambas escuelas, y hemos concluido que ambas coinciden en que la personalidad sea un sistema tripartito - compuesta de Padre/perro de arriba, Adulto/self autentico, y Niño/perro de abajo - cuyas bases fueron dejadas en tiempos pasados pero cuyo funcionamiento es reactivado y mantenido decididamente en el presente. Por tanto, no es tanto por las causas pasadas sino por las transacciones actuales por las que la terapia debe preocuparse principalmente. Habiendo revisado brevemente la estructura de la personalidad, centraremos nuestra atención ahora en su dinámica, porque es en esta arena donde las batallas neuróticas son libradas, y por tanto es precisamente aquí donde debemos buscar nuestra síntesis si tiene algún valor real en el proceso terapéutico.

Comencemos observando más de cerca al Niño/perro de abajo. De acuerdo al AT, los sentimientos predominantes que residen en el Niño de todo el mundo son la frustración, ansiedad, y el miedo. Y como las grabaciones del Niño son permanentes, se pueden repetir en casi cualquier momento en las transacciones de una persona, dado el estímulo correcto. Una persona podría, por ejemplo, estar en medio de una crisis económica, o alguien podría hacerle una observación despreciativa, o podría no saber dirigirse en una situación dada, o cualquier número de tales instancias. "Estos enganchan al Niño, como decimos, y causan una repetición de los sentimientos originales de frustración, rechazo, o abandono, y revivimos una versión actual de la depresión primaria del niño pequeño. Por tanto, cuando una persona esta agarrada de los sentimientos, decimos que su Niño se ha enganchado" (Harris, 1969, pp. 48-49).

Pero recuerda que de acuerdo con la TG, el Niño/perro de abajo es simplemente una posición que tomamos hoy en momentos de estrés o de obstáculos, donde el apoyo ambiental no está próximo y el auto-apoyo autentico no esta todavía materializado. Como este auto-apoyo no esta todavía conseguido, la persona se siente totalmente sin recursos, carece de potencial, sin ayuda - en resumen, se siente MAL. Y en un intento de mitigar sus sentimientos MALOS, se mete en una histeria manipulativa, buscando activar en los demás lo que falla en encontrar en si misma. Por tanto, en vez de darse cuenta de sus propios recursos, los busca en el ambiente. Todavía es importante darse cuenta de que cuando el Niño esta enganchado, los potenciales de una persona no se largan, no se evaporan, no se pierden ni podrían perderse - están solo abandonados, rendidos, proyectados. En otras palabras, de acuerdo con la TG, los potenciales de la persona están disponibles definitivamente, pero solo en forma de proyecciones!

Así llegamos a nuestra primera regla de síntesis preliminar: CUANDO EL NIÑO ESTA ENGANCHADO, BUSCAMOS PROYECCIONES.

La proyección es el mecanismo básico asociado con el Niño. No importa que los datos fundamentales del Niño fueron grabados cuando la persona era un niño de 3 años - la cuestión es que si el Niño esta enganchado ahora, el individuo siente que pierde el potencial y los recursos necesarios para la tarea. Pero ese potencial no es por tanto abolido o aniquilado - es meramente proyectado y existe íntegramente y completamente en las proyecciones. Como Perls (1969b) explica, "Mucho material que es nuestro, que es parte de nosotros, ha sido disociado, alienado, desposeído, echado. El resto de nuestro potencial no esta disponible para nosotros. Pero creo que la mayoría esta disponible, pero como proyecciones". Así el potencial esta ciertamente presente, pero como proyecciones, y redescubrimos nuestros recursos perdidos - y por tanto facilitamos permanecer en el Adulto - reposeyendo nuestras proyecciones. La persona cuyo Niño esta enganchado se siente sin ayuda, no porque no tenga los recursos necesarios, sino porque los proyecta, los atribuye a los demás. Así, cuando el Niño esta enganchado, buscamos simplemente esas proyecciones. En esta área de la terapia, la fuerza del AT es la facilidad con la que divisa al Niño; la fuerza de la TG es la facilidad con la que divisa las proyecciones. El terapeuta sabio usara ambas, porque el enganche del Niño y las proyecciones de potenciales son las dos caras de la misma moneda.

Uno de los objetivos del AT es aprender a reconocer cada señal y grabación del Niño que esta mal para poder apagar esas grabaciones. Si, por ejemplo, estoy muy molesto y dolido a causa de algún reproche aparentemente cruel que se me haga, puedo aprender a hacer una pausa y darme cuenta, "Oh, esos sentimientos de dolor y vergüenza son simplemente mi Niño que no esta bien". Esa comprensión sola suele traer alivio inmediato. Reconociendo que mis sentimientos incómodos son la repetición de alguna grabación del Niño que esta mal, no soy alcanzado por ellos, no soy superado por ellos. En otras palabras, estoy aprendiendo simplemente a callarlos.

Pero - como muchos analistas T coinciden - a veces las grabaciones simplemente no quieren callarse. Y bajo esas circunstancias es casi imposible permanecer en el Adulto. La razón por la que la persona rechaza permanecer en el Adulto es que no ve como va recolectar el potencial, los recursos, la fuerza para hacerlo. En un sentido, se aferra activamente a la posición del Niño que esta mal porque es la única forma que conoce para hacer frente.

Este es el punto donde la gran fuerza de la TG se muestra, y así podemos mirar a la TG para algunos insights complementarios. Las grabaciones del Niño no se apagan porque están asociadas con una proyección, unos pocos asuntos inacabados que pedirán atención hasta que la gestalt se cierre y el asunto acabe. Inversamente, asimilando esa proyección uno consigue el apoyo para salir fuera de la posición del Niño. Además, para integrar las proyecciones no es necesario preguntar porque uno proyecta, sino más bien descubrir como proyecta. Si recuperas el simple darse cuenta de como proyectas ahora, entonces espontáneamente eres libre para dejarlo. En términos del AT, si descubres no porque activas las grabaciones del Niño, sino como las enciendes, entonces estas en posición de apagarlas. Es casi como si hubieras, en la oscuridad, encendido la radio inadvertidamente mientras estabas

intentando dormir, y la maquina esta encendida a todo volumen. Para pararla, reflexionar, y buscar posibles razones de porque la encendiste no te hará ningún bien en absoluto - podrías sentarte y teorizar para siempre... con la radio acompañándote. Por otro lado, si puedes descubrir como la encendiste - donde esta el interruptor y como funciona - entonces puedes apagarla fácilmente.

Volveremos en breve al cómo de las proyecciones - lo que me gustaría enfatizar ahora es que creo que el reposer las proyecciones es de hecho lo que ocurre en el AT cuando la persona aprende a divisar al Niño y entonces permanece en el Adulto. Porque, que siente la persona que habitualmente llega como el Niño que esta mal cuando aprende a permanecer en el Adulto? Siente un descubrimiento gradual de su fuerza, su potencial, y sus recursos - recursos que no pensaba que poseía cuando operaba como el Niño. Al aprender continuamente a permanecer en el Adulto, esta simplemente aprendiendo a descubrir y actuar sobre sus propios potenciales, y no rendirse regresando a los circuitos arcaicos del Niño desvalido, sin recursos, que está MAL.

Pero este es precisamente el punto donde los insights complementarios de la TG son tan útiles, porque la TG divisa con exactitud que potenciales está entregando la persona cuando aparece como el Niño! Porque estos potenciales están presentes como proyecciones, entonces las proyecciones del Niño señalan exactamente que potenciales necesitan ser devueltos a la persona cuando aprende a permanecer en el Adulto. En resumen, la activación del Adulto es la reposición del potencial proyectado. El AT procede a través del primero, la TG a través del segundo - pero ciertamente pueden ser usadas conjuntamente. Aprendiendo a localizar al Niño, y por tanto las proyecciones, la habilidad de la persona para cambiar a la posición del Adulto es facilitada mucho, porque entiende exactamente que potenciales serán movilizados como el Adulto. Sabe que buscar. Empieza a ver simplemente como activa al Niño. Y así empieza a entender el corolario de la primera regla de síntesis: PERMANECER EN EL ADULTO ES RECHAZAR PROYECTAR-

Así que procedamos ahora - como prometíamos - a explorar más sistemáticamente este mecanismo de proyección. Las proyecciones, repitiendo, son facetas de la personalidad no reconocidas como propias sino alienadas y por tanto percibidas como si residieran en otras personas. Por ejemplo, una persona tiende a aproximarse a la gente sexualmente puede, por varias razones, intentar evitar este impulso. Pero como el impulso esta definitivamente presente, no puede de hecho abolirlo, solo puede intentar desposeerlo. Haciendo esto, siente que no tiene ese estúpido impulso, pero como él solo sabe muy bien que alguien tiene muchísimo sexo en la mente, solo tiene que elegir un candidato. Y cualquier persona servirá, tan pronto como halle al menos uno. De repente, piénsalo, el mundo parece lleno de perversos, la mayoría de los cuales están fuera para violarle personalmente! Y se siente MAL.

Las proyecciones son localizadas fácilmente, porque son aspectos de las personas o cosas que afectan mucho cuando deberían simplemente informar. Así, lo que veo en otras personas es más o menos correcto si solo me informa,

pero es probablemente una proyección si me afecta fuertemente - y esa es la diferencia crucial. Así si estamos demasiado apegados a alguien (o a algo) por un lado, o si evitamos u odiamos a alguien por la otra, entonces estamos respectivamente abrazando a la sombra o encajonando a la sombra.

Como las proyecciones son de hecho desidentificaciones o alienaciones de algunas facetas del self, en terapia debemos hacer justo lo contrario - recuperamos, nos identificamos, reposemos nuestras proyecciones. "así lo que intentamos hacer en terapia es paso a paso reposeer las partes desposeídas de la personalidad hasta que la persona se hace lo suficientemente fuerte para facilitar su propio crecimiento. Todo lo que la persona desposee puede ser recuperado, y el significado de esta recuperación es entender, jugar, y llegar a ser estas partes desposeídas" (Perls, 1969b, pp37-38). Como decía, estas partes descosidas son muy obvias - son cosas, personas, o eventos del ambiente que nos afectan o molestan, y por tanto nos resistimos y evitamos enérgicamente. Así inicialmente parece haber un conflicto x2 entre la persona y su ambiente, un individuo real contra el feudo ambiental. Pero identificándose con los elementos disturbadores del ambiente, haciendo fantasías como si fuera esos elementos realmente, la persona pronto se da cuenta de que el conflicto es realmente entre facetas de si mismo. La batalla no es entre yo y tú, sino entre yo y yo - tu simplemente esta en el camino.

Podemos decir, entonces, que durante la TG, todos los conflictos entre el self y el ambiente son reducidos a un conflicto previo entre self y self. Ahora en sentido amplio (y clarificare esto en un minuto), estos conflictos entre self y self son nada excepto retroflexiones. Por tanto, los movimientos iniciales de la TG tienen que ver con convertir o reducir todas las proyecciones a retroflexiones. Y es a deshacer las retroflexiones a lo que la TG dirige su atención.

Perls, Hefferline, y Goodman explica las retroflexiones como sigue:

"Retroflectar significa literalmente "regresar bruscamente en contra". Cuando una persona retroflecta el comportamiento, se hace a si misma lo que originalmente hacia o intentaba hacer a otras personas u objetos. Deja de dirigir varias energías hacia afuera en un intento de manipular y traer cambios en el ambiente que satisfarán sus necesidades; a cambio, redirige la actividad hacia el interior y se coloca a si mismo en puesto del ambiente como el objetivo del comportamiento. Hasta tal punto hace eso, que divide su personalidad en el hacedor y al que se le hace". (Perls et al., 1951)

La mayoría de las retroflexiones son hechas conscientemente; la persona es perfectamente consciente de que esta sosteniendo activamente un impulso - tal como la necesidad de gritar - quizás hasta un momento o lugar más favorables. La persona, bajo estas circunstancias, sabe tanto que esta haciendo la represión y como esta haciendo la represión. Pero en muchos casos las inhibiciones se han hecho habituales y por tanto son ejecutadas casi totalmente inconscientemente. La persona olvida como inhibió o retroflecto el impulso, y por tanto no puede soltarlo. El impulso no es suprimido temporalmente nunca más, sino reprimido crónicamente.

No obstante, el impulso no desaparece por esta razón - debe tener alguna clase de salida, y negada la expresión directa en el ambiente, toma como objeto lo próximo, a saber, a la persona misma. Una persona que crónicamente retrofecta enfado devuelve ese enfado sobre si misma y entonces se golpea a si misma con sus propias energías. Alguien que retrofecta su actitud critica encuentra que esta perpetuamente criticándose a si misma, castigándose, golpeándose. Un estudiante intentando resolver un problema de matemáticas y sin éxito, se abofetea y golpea su muslo cuando retrofecta su agresión movilizada.

Es justo en este momento donde la personalidad se divide en hacedor y al que se le hace, con la parte al que se le hace recibiendo los golpes originalmente dirigidos al ambiente. Es como si yo empezara a pinchar a alguien pero en cambio doy la vuelta a esa actividad y me pincho a mismo. Esto es retroflexión, y necesariamente divide la personalidad en dos partes: el que pellizca y el pellizcado. Por tanto vemos que hay siempre dos polos en una retroflexión: la parte del pellizcador de la retroflexión se experimenta como el hacedor activo, poderoso, que reprime, forzoso; mientras la parte pellizcada de la retroflexión se experimenta como al que se le hace pasivo, indefenso, reprimido, sin poder.

Ahora en la mayoría de las retroflexiones, la persona es al menos vagamente consciente con cual de las dos partes esta asociada. El golfista frustrado que empieza a gritarse a si mismo, "estúpido hijo de puta, porque no aprendes a golpear!" se experimenta a si mismo como el hacedor activo. Por otro lado, la persona que desarrolla severos dolores de cabeza cuando sabe que mejor debería gritar se sentirá más bien como al que se le hace pasivo, una victima de sus dolores de cabeza no la causa activa de ellos.

En este punto el lector podría sentir que estas dos caras de la personalidad están empezando a ser muy familiares. Son, de hecho, aspectos meramente diferentes de los 2 mismos viejos payasos que ya hemos discutido. El que pellizca, la parte del hacedor activo de la retroflexión, esta muy íntimamente asociada con el perro de arriba/Padre; y el pellizcado, la parte pasiva al que se le hace, esta estrechamente relacionada con el perro de abajo/Niño. (Nota, en esta conexión, la afirmación de Perls, "Por tanto el perro de arriba y el perro de abajo luchan por el control. Como todo padre e hijo, luchan entre si por el control. La persona se fragmenta en el controlador y el controlado.") Esta conexión intima esta sostenida por varios otros factores.

Recuerda que en la retroflexión, un impulso es interrumpido y desviado de su objeto original de regreso al self. Pero por qué, preguntémosnos, es desviado el impulso en primer lugar? Hay, desde luego, numerosas causas auxiliares de la retroflexión, pero la raíz principal de las dificultades yace en el Padre introyectado (Perls, 1951, pp 146, 203; Perls, 1969a, p 223). Es el Padre/perro de arriba con su muro de consciencia, sus deberías y no deberías, el que activamente retrofecta cualquier impulso que parezca poco digno. Es casi como si el Padre fuera un espejo donde el impulso es reflejado de vuelta sobre la persona misma. Pero la parte de la persona hacia la que el impulso es

dirigido necesariamente sentirá que carece de ese impulso, que es su victima, un espectador indefenso e inocente. Y este es, desde luego, el Niño/perro de abajo. En conjunto, parece como si el impulso original es retrofectado desde el Padre hacia el Niño.

Por tanto, tenemos nuestra segunda regla de síntesis preliminar: CUANDO EL PADRE ESTA ENGANCHADO, BUSCAMOS RETROFLEXIONES.

Las retroflexiones vienen de todos los gustos. Unos pocos de los mas comunes son el narcisismo (cariño retrofectado), depresión (ira), hipocondría (supervisión), auto-compadecerse (compasión), masoquismo (crueldad), compulsividad (ímpetu). Como mencionamos, una vez que una retroflexión ha ocurrido, y la personalidad es dividida en el pellizcador activo y el pellizcado pasivo, el individuo puede - y normalmente lo hace - asociarse más estrechamente con una de las dos partes. A veces, para el mismo impulso retrofectado, el tono emocional de un polo es dramáticamente diferente del de el otro. Por ejemplo, si una persona retrofecta su hostilidad y se asocia con la parte hacedor, siente auto-odio activo; pero si se asocia con la parte al que se le hace, siente depresión pasiva. Así las retroflexiones que acabo de listar cambiara, desde luego, su tono un poco dependiendo de con que polo se asocie. En general, cuanto más se reprime el impulso, mas completamente se asociara la persona con la parte pasiva ,al que se le hace, de la retroflexión; es decir, más se sentirá como un Niño que esta MAL siendo golpeado por su Padre.

Independientemente de con que polo se asocie la persona, para deshacer las retroflexiones tiene que comenzar generalmente por contactar y tomar el polo activo. Tiene que asumir la responsabilidad por los impulsos contenidos en el polo activo obteniendo el sentimiento de precisamente como devuelve ese impulso a si misma. Por una vez siente exactamente como retrofecta, entonces - por primera vez - esta en posición de revertir la retroflexión y redirigir sus energías de vuelta al ambiente.

De nuevo, creo que justo este reverso de retroflexiones de hecho ocurre en el AT cuando una persona aprende a cambiar del modo de Padre al de Adulto. Cuando el individuo puede decir con certeza y sentimiento, "Mi Padre esta enganchado y esta cabalgando a mi Niño", entonces puede ver su predicamento objetivamente y racionalmente - ha enganchado a su Adulto. Mediante esa acción deja de golpearse y criticarse a si misma y, significativamente, por tanto libera esa energía para una apreciación del ambiente y de sus transacciones con el.

Sin embargo, como con el Niño, hay casos tercios en los que el Padre simplemente no se apagara. Y es expresamente aquí donde la TG puede añadir sus insights complementarios, ofreciendo al AT una alternativa al Freudiano por qué?" El individuo no puede apagar al Padre porque no ha desarrollado un sentimiento adecuado de como él mismo engancha a su Padre, de como él mismo retrofecta. Porque mientras el núcleo del Padre/perro de arriba se formó indudablemente en los primeros años, su fuerza es suministrada por ningún otro que las energías de las retroflexiones del

momento actual. Donde el AT divisa y trata con el Padre, la TG afronta las retroflexiones - dos caras del mismo proceso terapéutico. * (Ambas terapias acentúan la disolución de las introyecciones que no son pasadas por alto. Por el acuerdo de ambas no lo enfatizo aquí) Y cuando el individuo llega a entender ese hecho, aprende el corolario a la segunda regla de síntesis básica: PERMANECER EN EL ADULTO ES RECHAZAR RETROFLECTAR.

Quizás este es el momento de mencionar el evento más crucial que ocurre en el proceso de la retroflexión. Una vez que un impulso es retroflectado, generalmente cambia su forma para con-formarse a su nuevo objeto, el self. Un impulso para golpear un objeto o una persona es realizado con un movimiento llamativo en el brazo, el hombro, y el puño. Debería ser retroflectado ese impulso, sin embargo, la persona no se golpea a si misma la cara sino que bloquea e inmoviliza esos músculos del brazo, el hombro y el puño. No sigue golpeándose a si mismo, se congela. Sin embargo, esto es todavía un tipo de ataque sobre si mismo, pero el impulso se ha conformado meramente a su nuevo objeto: su cuerpo. El resultado es el entascamiento, el espasmo - vastas cantidades de energía consignadas a inacción dinámica. De tal forma, la agresión biológica constructiva, cuando es retroflectada, se con-forma en auto-agresión destructiva; o curiosidad viva se con-forma en introspección mórbida. Solo cuando la retroflexión es revertida el impulso con-formado es relajado, dando expresión verdadera, y por tanto trans-formándolao de vuelta a sus dimensiones originales y menos destructivas. Esta trans-formación es importante que el individuo la entienda, o probablemente rehusara a devolver hacia afuera los impulsos que parecen tan obviamente destructivos. Si entiende, sin embargo, que su reversión los trans-forma, podrá experimentar con el permanecer en el Adulto donde antes rechazaba hacerlo.

Otro punto: un impulso retroflectado no encuentra realmente un objeto adecuado en el self - es decir, un impulso con-formado nunca esta completamente satisfecho. En la teoría de que algo es mejor que nada, el Padre no obstante seguirá dirigiendo sus golpes al Niño - pero este es un pobre sustituto (cf. las gratificaciones sustitutorias Freudianas). Como tales, el impulso con-formado frecuentemente intensifica su fuerza en un esfuerzo de hallar expresión verdadera y satisfactoria ("el regreso de lo reprimido"). Un retroflector entonces tiende a incrementar su actividad retroflectora. Y todas estas retroflexiones, se debería notar, no son amarradas simplemente con impulsos emocionales; por el contrario, los tratos personales, sentimientos, ideas, características, convicciones - todas pueden ser y normalmente son entretejidas con los impulsos y emociones retroflectadas.

Así, por ejemplo, una persona que retroflecta hostilidad sentirá un momento de auto-reproche y auto-odio. Si esta actividad se hace crónica, sin embargo, la persona empezara a inventar razones para su auto-odio para darle sentido a su comportamiento. Llegara a sentir su auto-odio justificado porque es demasiado pobre, o demasiado gordo, o demasiado viejo, o demasiado enfermo, o demasiado callado - cualquier razón inteligible servirá. La parte activa odia a la parte pasiva - el Padre golpea al Niño - porque es tal y tal. Por otro lado, hay algunos casos en los que los rasgos o ideas se puede decir que preceden a la retroflexión. Una persona que es, por ejemplo, mas bien corpulento, puede que

ciertamente retroflecte hostilidad de vuelta hacia si mismo, debido a crueles introyectos culturales, y que odie con una pasión desenfrenada su cuerpo. Lo que realmente precede lo que no es tanto la cuestión - más bien, deseo solo enfatizar que esas ideas, rasgos, características, y conceptos son frecuentemente amarrados con emociones retroflectadas e impulsos conformados.

Volveremos dentro de poco al deshacer de las retroflexiones, pero primero investiguemos la relación precisa entre la retroflexión y la proyección. Esta investigación es necesaria para la forma final de nuestra síntesis del AT y la TG. Porque comprendiendo la relación real entre el mecanismo de la retroflexión y el mecanismo de la proyección - una relación que nunca he visto establecida en ningún texto - podremos también expandir y extender sobre las dos primeras reglas de síntesis preliminares. En esta expansión, podremos subdividir estas dos reglas básicas, resultando en una síntesis más comprensiva.

Hemos visto que todas las proyecciones pueden ser reducidas a retroflexiones, y que así es exactamente como procede la TG. Pero teóricamente, como es posible esto? Cual es la conexión? Me gustaría sugerir que el vínculo de conexión entre la retroflexión y la proyección es justo esta: todas las proyecciones son de hecho retroflexiones proyectadas. La proyección es simplemente el siguiente paso después de la retroflexión en un continuo de alienación, y por esta mera razón puede y debería ser reducida de vuelta a la retroflexión durante la terapia.

Podemos enfocar esto como sigue. Recuerda que la retroflexión resulta de la división de la personalidad en el pellizcador y hacedor activo (asociado con el Padre), y un pellizcado y al que se le hace pasivo (asociado con el Niño), con el individuo normalmente asociándose mas estrechamente con una u otra parte. Ahora no solo puede la persona asociarse mas o menos con una parte de la retroflexión, puede reprimir totalmente, y por tanto proyectar, la otra parte, de tal forma que la parte proyectada ahora parece no pertenecerle a el sino al ambiente. Más aun, el polo proyectado de la retroflexión soporta la misma relación funcional con el otro polo como pasaba en la retroflexión original - un hecho que nos permite desenredar fácilmente la proyección.

Por ejemplo, el impulso sexual. Una persona que, a través de la frustración, se avergüenza o retroflecta crónicamente consciente sus deseos sexuales se tomara a si mismo como el objeto de sus actividades sexuales. Su única salida sexual directa será la masturbación. Ahora mientras sea verdad que pueda alcanzar intensos orgasmos de esta forma - principalmente porque se esta ocupando de sus propios asuntos - la satisfacción le evade, porque esta operando ahora sobre un impulso conformado. Si se asocia con el polo activo de la retroflexión, es probable que tenga fantasías de seducir o incluso violar a alguien; si se asocia más con la parte pasiva, podría tener fantasías de ser seducido o violado. Pero si proyecta la parte del hacedor activo, sentirá que carece totalmente de impulsos sexuales, pero todo el mundo de fuera tiene extrañas intenciones sobre el! Probablemente sea puritano o quizás frígido, y el sexo podría ser como mucho una sumisión obediente. Pero podría proyectar la

parte pasiva al que se le hace de si mismo, se convierte en el lobo - busca activamente recuperar los aspectos alienados de si mismo uniéndose sexualmente con aquellos sobre los que los proyecta. Desde luego, eso nunca provee realmente la satisfacción pretendida, porque el lobo (que piensa que es sobre sexuado) esta actuando sobre un impulso con-formado en vez del transformado. Por esta razón sus asuntos sexuales son inestables e insatisfactorios, cada uno siendo más bien transitorio porque siempre persigue detrás de su propia sombra, haciendo el amor consigo mismo con la ayuda de cualquier espejo humano voluntario.

Así vemos que en la retroflexión, una persona puede asociarse con una u otra parte de esa retroflexión; y además, este proceso, llevado a extremos, da como resultado la proyección real del polo disociado. Por usar los términos del AT, en la retroflexión nos asociamos meramente con el Padre o el Niño; en la proyección lanzamos fuera al Padre o al Niño, y lo percibimos en el ambiente. Pero en todo momento los dos polos mantienen la misma relación funcional y la dirección de cada uno.

Así, por dar otro ejemplo de este proceso completo, con el énfasis en el mantenimiento de la misma relación funcional de los polos, tomemos el impulso de una persona de rechazar, sobre bases validas, aquellas cosas o personas del ambiente justamente merecedor de alguna crítica. Si el impulso es retrofectado, y la persona se asocia mas con la parte del Padre activo de la retroflexión, se criticará a si misma constantemente: un complejo de auto-critica. Si se asocia mas con la parte pasiva de al que se le hace, empezara a desarrollar un complejo de rastrea inferioridad, cuando su Niño ceda bajo las tortuosas criticas del Padre. Ahora si proyecta al Padre, se queda solo con su Niño, y ve a su Padre en cambio en todos sitios del ambiente, especialmente en la policía, profesores, u otras figuras de autoridad. El mundo esta constantemente alerta para pillarla - y desarrolla un complejo de persecución. Si, sin embargo, proyecta al Niño, se queda solo identificado con el Padre, continuamente criticando no tanto los rasgos del Niño de los otros como los rasgos de su propio Niño proyectado que imagina ver en los otros. Esto puede resultar en cualquier cosa desde enfado hasta prejuicio.

Podemos por tanto establecer el siguiente continuo de alineación: de expresión a supresión a retroflexión a proyección. Y en terapia, simplemente invertimos el orden, empezando con la proyección.

Fritz Perls (1969a, p 237) solía decir que la proyección era el mecanismo por el cual un individuo convierte la actividad organísmica en pasividad, "Actúo sobre esto" por "Esto actúa sobre mi", "Yo hago las cosas" por "Las cosas me ocurren". Mientras esto es ciertamente verdad, se aplica principalmente solo a una de las dos clases principales de proyección, a saber, el perro de arriba/Padre proyectado. Cuando esto ocurre, el acercamiento activo de una persona hacia el ambiente es ciertamente convertido en una respuesta re-activa al ambiente. Pero un individuo puede también proyectar la parte pasiva de una retroflexión, y entonces es apto para responder a estas facetas proyectadas de una manera mas violentamente activa, boxeando con la sombra en su camino a través de los valles de sus propias reflexiones.

Para empezar con el primero, recordemos la génesis de esta clase de proyecciones: un impulso surge espontáneamente (p. ej., deseo pellizcar a alguien); este impulso es interrumpido y retrofectado (me pellizco a mi mismo); el polo activo de esta retroflexión es proyectado (Otros me están pellizcando). Ahora cuando una persona olvida como se esta pellizcándose a si mismo, esto es la retroflexión - es consciente, aunque vagamente, de que se esta pellizcando a si mismo, pero no sabe como lo hace y por tanto no puede parar. Pero cuando el individuo olvida no solo como se realiza la retroflexión sino también que es el quien esta haciéndolo, esta es la proyección - no esta pellizcándose a si mismo, es el mundo! Inversamente, cuando ve que es el, no alguien mas, quien esta pellizcándose a si mismo, ha recuperado la proyección; cuando mas tarde vea como se esta pellizcando a si mismo ha dominado la retroflexión. Es finalmente libre de pellizcar a otros - pero ahora con un impulso trans-formado, no un rudo conformado.

Las proyecciones podrían mostrarse en sueños, en otras personas, en cosas o en eventos. En todos los casos, son simplemente los ganchos de los que las proyecciones están colgadas. Estas cosas entonces parecen pellizcarle - la gente le esta dañando, se ríen de el, le miran fijamente, le rechazan, le persiguen, le odian ... En la TG, probablemente se le pedirá a la persona que inicie un dialogo, en fantasía, entre él y la persona que parece estar pellizcándole. Haciendo de las dos partes e identificándose completamente con la persona que pellizca, el individuo llega a darse cuenta de que es él quien realmente esta pellizcándole a él mismo. En efecto, el individuo ha recuperado al Padre/perro de arriba proyectado; sus proyecciones han sido reducidas a las retroflexiones previas.

La persona entiende que esta dañándose a sí misma, y ahora - para deshacer esta retroflexión - debe recuperar la sensación de cómo esta realizando este hecho. Así hace el papel del que pellizca, el perro de arriba/Padre. De hecho, lo provoca - se le pide que incremente el síntoma, que lo exagere, que aumente su pellizcamiento. No esta intentando luchar contra el síntoma, esta intentando incrementarlo! "Tan pronto como luchas con un síntoma, se pondrá peor. Si tomas la responsabilidad de lo que estas haciéndote, cómo produces tus síntomas, cómo produces tu enfermedad, cómo produces tu existencia - en el mismo momento en que entras en contacto con tu self - el crecimiento comienza, la integración comienza" (Perls, 1969b, p 178).

Tan pronto como la persona lucha contra su síntoma, esta tácitamente asumiendo que no es él el que lo esta produciendo - y eso significa ninguna otra cosa que esta fuera de contacto con la parte de si mismo que esta haciendo el pellizcamiento. Intentar silenciar el síntoma es solo tratar de silenciar la responsabilidad por el, y eso es precisamente lo que inicio el problema en primer lugar. Además, el síntoma contiene el impulso conformado, y por tanto luchar contra el síntoma es alienar más el impulso que busca expresarse. A cambio, se le pide a la persona que se meta en el síntoma, lo exagere, lo incremente - porque está, mediante esa mera actividad,

asumiendo la responsabilidad por el. Esta aprendiendo como produce verdaderamente sus síntomas mediante intentar producirlos conscientemente.

Cuando la persona esta así haciendo del pellizcador, el perro de arriba/Padre, exagerando sus síntomas, sintiéndose como un retroreflector, un exprimidor, un pellizcador - se le pide que haga los asaltos mientras hace el papel del perro de arriba. Es decir, mientras hace el papel del dictatorial e imperioso Súper Ratón, se dirige a los miembros del grupo (o alguna persona de la fantasía) haciéndoles lo que el se ha estado haciendo hasta ahora tan cruelmente a si mismo. Pero una cosa extraña ha ocurrido ahora - por este mero acto ha invertido la retroflexión, y esta dirigiendo sus impulsos hacia el objeto original: el ambiente. Y aunque el impulso así dirigido hacia afuera podría al principio ser mar bien rudo - porque es el impulso conformado que solía dirigir a si mismo - se suaviza rápidamente cuando se trans-forma de nuevo a sus dimensiones originales.

Con este entendimiento adicional de la retroflexión y la proyección, estamos en posición de delinear nuestras conclusiones de síntesis finales. Nuestro estudio de la TG nos mostró que hay dos principales clases de retroflexión (asociada con el polo positivo y con el polo negativo), y dos principales clases de proyecciones (proyección del polo activo y del polo pasivo), dando un total de 4 patrones básicos de evitación. Pero recordemos que el AT también reconoce 4 patrones principales de rehusar a permanecer en el Adulto (Padre apuntado desde dentro, Padre apuntado desde fuera, Niño apuntado desde dentro, Niño apuntado desde fuera). De hecho, estos son ambos los mismos 4 patrones de irresponsabilidad, y el AT y la TG encarnan enfoques terapéuticos complementarios a justo estos 4 patrones. Entendiendo esto, podemos ahora sacar las 4 principales reglas de síntesis * (hay variaciones de estas 4, p. ej., el Niño no está siempre asociado con el polo pasivo. Pero todas las variaciones se pueden reducir a estas 4) :

1. Cuando el Niño esta enganchado y apuntado desde fuera, buscamos una proyección; específicamente, buscamos la proyección del polo activo de la retroflexión, el Padre/perro de arriba.
2. Cuando el Padre esta enganchado y apuntado desde dentro, buscamos una retroflexión; específicamente, la persona esta asociada mas o menos con el polo activo de la retroflexión.
3. Cuando el Padre esta enganchado y apuntado desde fuera, buscamos una proyección; específicamente, buscamos la proyección del polo pasivo de la retroflexión, el Niño/perro de abajo.
4. Cuando el Niño esta enganchado y apuntado desde dentro, buscamos una retroflexión; específicamente la persona esta asociada mas o menos con el polo pasivo de la retroflexión.

Mirando a cada uno de estos 4 modos, permanecer en el Adulto es asumir la responsabilidad de ese modo de evitación y así rechazar operar así inconscientemente. En este sentido, la terapia es simplemente un fortalecimiento DIA a DIA de esa responsabilidad.

Desde un punto práctico, una persona que empieza la terapia (tanto individual, como dúo, o grupo) puede comprender los fundamentos del Padre-Adulto-Niño en una hora: que tiene grabaciones del Padre y del Niño, tanto como la habilidad de funcionar como el Adulto; que en momentos de estrés y de suspensión elige apagar al Adulto y reactiva las grabaciones del Padre o del Niño. Puede aprender a reconocer y diferenciar completamente al Padre, al Niño, y al Adulto. Este entendimiento solo, cuando es madurado, suele ser muy útil, porque hasta el extremo que pueda permanecer en el Adulto, las retroflexiones y las proyecciones - como explicamos - tienden a desprenderse. En cualquier proporción, puede entonces proceder a desarrollar la comprensión de que el mismo está activando las grabaciones del Padre o del Niño. Hasta el extremo que este entendimiento cristalice, sus proyecciones son reducidas a retroflexiones. Consecuentemente, puede entonces activamente comenzar a explorar justo como enciende las grabaciones - y así, es libre de apagarlas, soltando y redirigiendo las energías previamente retroflectadas. Este procedimiento básico está apoyado por un entendimiento comprensivo de las cuatro reglas básicas sugeridas más arriba; y, si el terapeuta o el individuo lo desean, puede ser complementado con análisis de script o de juegos.

La razón por la que no he mencionado el análisis de juegos en esta síntesis es que coincido totalmente con Harris (1969) en que el análisis de juegos exitoso normalmente se apoya sobre un análisis estructural exacto. Así, el análisis de juegos - en psicoterapia al menos - suele ser secundario al análisis estructural y transaccional, y en nuestra síntesis es secundario para una comprensión de los 4 patrones de síntesis listados arriba. Es en este nivel más profundo de la psicología individual donde hemos postulado una síntesis fundamental, y así, el análisis de juegos si se estima necesario, puede ser puesto en práctica como una extensión de los 4 patrones básicos de habitación. Necesitamos solo notar que en los juegos transaccionales duplex, el nivel psicológico del juego descansa sobre uno (o más) de estos 4 patrones básicos.

Así, para dar solo un ejemplo, podemos mirar al más famoso de los juegos, "Si ello no fuera por Ti", o SENFPT por abreviar. En mi opinión, la persona que es el ello en SENFPT está operando psicológicamente desde el patrón número 1. Es decir, la persona es un auto-frustrador pero, proyectando el polo activo de esa retroflexión, siente que no es él sino el mundo el que lo retiene. Sabe que alguien lo retiene, pero como obviamente no es él, debe ser alguien más. Y necesita un voluntario. Busca incluso, si fuera necesario, activamente un gancho para la proyección por miedo de afrontar sus propias actividades de auto-frustración. El Niño tiene el control, buscando externamente su propio Padre que frustra.

En la más notoria variación del SENFPT, a saber el Estilo Marital, aparece el esposo: y allí, fuera en el ambiente, en la forma del cariñosamente amado, el individuo no ve otra cosa que su propia sombra alienada, sus propias tendencias frustradoras. "El nervio de ese informante, reteníendome de tal y tal!" El individuo, desde luego, siente - superficialmente al menos - que tal y tal es realmente lo que él quiere hacer sobre todo lo demás, y que lo haría con pasión, "si no fuera por ti": Si el esposo, el gancho deseado de la proyección, se lo traga, el juego marcha. El esposo probablemente responderá desde el

patrón número 3, "Como te atreves a hacer tal y tal, no sabes manejarlo!" O, el esposo podría actuar desde el patrón número 4, "Llevas razón, soy vil". En cualquier proporción, la cuestión que me gustaría enfatizar es que en todas las transacciones, si una persona reacciona a, por ejemplo, otra persona que llegue como Niño, esta realmente reaccionando su propio Niño proyectado, o a las facetas de ese Niño. Este suele ser pasado por alto por el AT porque la proyección podría ser perfecta y así escapa a la detección. Sin embargo, en todos los casos una persona puede tener insight dentro de las motivaciones de otra persona solo por analogía con sus propios sentimientos.

Ahora el esposo podría en cambio rechazar la proyección. El esposo podría responder desde la posición del Adulto con "Adelante, gran idea!" Esto coloca instantáneamente al individuo en un dilema, porque todavía sabe que alguien esta reteniéndole, pero como no es el esposo, quien podría ser? La persona es dejada, podríamos decir, con su proyección colgando. Podría, en este punto, comenzar a reposar su proyección convirtiéndola a su retroflexión previa, traduciendo "Si no fuera por tí" en "Si no fuera por mí". Mas probablemente intentare mantener la proyección jugando a otro juego, tal como "Por que tu no - si pero," y terminando con, "no es horrible" La proyección del polo activo de la retroflexión es simplemente transferida a nuevos ganchos hasta que consiga un pirulí que morder. El coste social del juego es el "coger y matar"; el coste psicológico es el mantenimiento de un mecanismo de habitación.

Con todo esto, es de valor tener en mente la conclusión de Harris:

Es mi creencia firme de una observación durante mucho tiempo de este fenómeno que el análisis de juegos debe ser siempre secundario al análisis transaccional o estructural. Conocer que juego estas jugando no hace, ipso facto, posible que tu cambies. (Harris, 1969, pp150-151)

Lo que hace posible el cambio es una comprensión e implementación del AT, o la TG, o - en mi opinión - una síntesis operativa de ambas. Y eso es exactamente lo que he intentado presentar en este papel - una síntesis pragmática de los mejores elementos del AT y de la TG que provea un sistema terapéutico simple pero poderoso.

REFERENCIAS

Berne, E.

AT en Psicoterapia, 1961

El juego al que jugamos, 1964

Que dice usted después de decir hola, 1972

Blum, G. Psychoanalytic Theories of Personality, 1953

Fagan J., & Shepherd, I.L. (eds). Gestalt Therapy Now, 1970

Fenichel, O. teoría Psicoanalítica de las neurosis, 1972

Harris, T.A. Yo estoy bien Tu estas bien, 1969

Perls, F.S.

Ego, Hunger, And Agression. 1969a

Gestalt Therapy Verbatim, 1969b

Perls; Heferline; & Goodman. Gestalt Therapy, 1951

Polster & Polster. Gestalt Therapy Integrated, 1974

Pursglove Recognitions en Gestalt therapy, 1968

Wilber. Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciosness. Journal of TP