

Apoyo y confrontación **por Vicens Olivé (Institut Gestalt de Barcelona)**

(Artículo publicado en la revista de la Asociación Española de Terapia Gestalt: AETG)

*"Cada vez que rechazas contestar una pregunta, ayudas a la otra persona a usar sus propios recursos".
(Fritz Perls, 1969).*

El objetivo de este artículo es incidir sobre dos de los aspectos básicos en el desarrollo personal: el soporte y la frustración. Ambos lados son como la cara y la cruz de la moneda única de nuestro crecimiento. Ambas necesarias pero en complementariedad. El correcto equilibrio autoresponsabilizado de esta polaridad nos conduce en la dirección de nuestra propia profundidad natural, puesto que nos facilita salir de los roles y máscaras aprendidas desde la infancia, con las consiguientes manipulaciones hacia el entorno, para ir en pos del verdadero encuentro con uno mismo y con el otro.

Cuando recibimos apoyo del exterior nos validamos y potenciamos, al recibir confrontación encontramos un límite en el ambiente. Lo primero suele agrandar y lo segundo, como apunta Claudio Naranjo: "lo que duele es ego" se presenta como más doloroso en un principio, sin bien sus frutos suelen ser a más largo término.

Recibir los permisos del medio y el encuentro con las limitaciones nos hacen crecer y madurar. Ciertamente que un exceso tanto de un lado como del otro, al igual que en cualquier otra polaridad, nos conducirá fuera del equilibrio deseable. Paradójicamente en ambos lados de la polaridad encontraremos asimismo otros aspectos duales en función de cuáles hayan sido las decisiones tempranas tomadas al respecto. Con el exceso de apoyo puede ser que la persona crezca sin una idea clara de los límites reales (algunos caracteres siete y ocho eneagramáticos son generados por este factor) o que por el contrario el tener demasiado apoyo exterior haga que la persona evite el autoapoyo, sea muy dependiente de la referencia de apoyo foráneo y con dificultades de tomar sus propios riesgos, decisiones y responsabilidades. Por contra, si hay demasiada confrontación en la biografía de una persona ésta se puede desarrollar, por un lado con miedo, baja autoestima, e incapaz de asumir riesgos; o por el otro puede crecer prepotente, invasiva e insensible frente a los límites del ambiente producto de la formación reactiva frente al exceso de frustración recibida en la infancia.

Recobrar el equilibrio de este delicado sistema polar deviene un factor clave en el quehacer terapéutico. Es el encuentro con el "SI a lo que es SI y NO a lo que es NO" -en mayúsculas- de la vida relacional. Dar soporte al cliente significa escucharlo, entenderlo, ser capaz de ponernos en su lugar y resonar con la persona, de acompañarla con el corazón en la mano, en este tramo de la travesía de su vida. Sólo sintiéndonos empáticos con el paciente, "entrando en su mundo" podemos hacer muchísima terapia, pues frecuentemente lo que la persona que busca ayuda precisa es un otro alguien -el terapeuta, por defecto- que con su escucha y comprensión le permita expresar aquello que sus otros significativos no le permitieron expresar ni sentir en su momento.

Un acompañamiento auténtico por parte del terapeuta desde el verdadero interés en el otro le facilitará la expresión y expansión de los contenidos más profundos de su consciencia.

Carl Rogers, ya en el principio del movimiento humanista, proponía la aceptación incondicional y la empatía como dos grandes claves para el desarrollo personal del cliente, para el tema de este artículo ello hace referencia al soporte. Pero sólo con estos dos elementos la terapia sería muy larga, pasiva y confluyente; es por ello que el autor de "el proceso de convertirse en persona" añadió la congruencia personal del terapeuta como antídoto a la confluencia que sin duda generaría el sólo uso de los dos aspectos anteriores. Ser congruente para el terapeuta implica una conexión interna con sus propias vivencias y a la vez con las del sujeto y ser en la díada terapéutica donde esta congruencia expresada con el corazón podrá dar soporte o frustrar la expectativas del cliente.

Sobre el tema de la confrontación y en mi experiencia, con personas que se inician en el quehacer terapéutico, me encuentro frecuentemente el miedo a frustrar al otro por el doble temor de que puedan hacer demasiado daño al paciente o también que después tengan que asumir la agresión externa que emerja de tal intervención. En ambos casos aparece el miedo a la agresión, tabú cultural por cierto, sea vista ésta en forma de agresión al otro o como fantasma de recibirla en la propia piel. En cambio, por lo que respecta al acompañar, al dar soporte parece que en general ello es más aceptado y por lo tanto más empleado en la práctica profesional. Pienso que debajo de ello hay un miedo a la autoexpresión del propio deseo, necesidad, pensamiento, etc. por temor a la descalificación del otro, un arriesgarse poco y sobretodo una dificultad en ser claro y directo debido tanto al exceso de confluencia, lo cual potencia el ser ciego a los juegos manipulativos del otro como al déficit de contacto con los propios sentimientos. Todo ello remite a que para

apoyar lo genuino y frustrar lo manipulativo hay que haberlo vivido en propia carne, es aquello popular de que "para aprender a nadar hay que mojarse". No se puede aprender a confrontar ni a dar genuino soporte de los libros y teorías varias. Es reconocer en última instancia que el único camino es el de la propia verdad y que a ella se accede no sin un buen trabajo personal de por medio.

En la terapia Gestalt utilizamos la contratransferencia activamente en lugar de pasivamente como en el psicoanálisis, ello puede conducir tanto al soporte como a la frustración. Francisco Peñarrubia en Terapia Gestalt (1998), citando a S. y A. Ginger aporta sobre el tema: El psicoanálisis propone una actitud de "neutralidad benevolente" donde el terapeuta tiende a distanciarse emocionalmente de su cliente, respetando la "regla de abstinencia" para, a través de esta frustración, favorecer los mecanismos transferenciales. Perls califica esta actitud reservada de "frustración pasiva (por falta de respuesta) más apatía" y le opone la "frustración activa más simpatía" que tiene un valor de provocación y es una llamada movilizadora.

Evidenciar y poner en la relación lo vivido por ambas personas hace que en la terapia Gestalt se potencie la congruencia, sabiendo "a priori" que la congruencia del terapeuta invitará a la congruencia del cliente más allá del tema que se trate en la sesión. A raíz de esta vivencia de soporte y confrontación con una nueva persona que es el terapeuta, y en su caso también el grupo, el cliente va a poder reencontrar nuevas formas de relacionarse de forma más genuina y auténtica que sobrepasarán en posibilidades y en calidad a las aprendidas en el viejo escenario infantil del paciente.

Es importante tener presente a la hora de dar una devolución el asumir responsablemente las consecuencias de las propias intervenciones, ello implica tomar riesgos puesto que de seguro la devolución de lo contratransferencial provocará algún tipo de reacción en el cliente, en palabras de E. y M. Polster respecto al tema de las devoluciones del terapeuta: "cualquier cosa que ocurra puede ser buen grano para el molino terapéutico". Asumir la responsabilidad de lo que se devuelve implica evidenciar que lo expresado es lo experimentado vivencialmente por uno en un momento dado y que no es ninguna interpretación desde ninguna teoría psicológica de referencia. Es interesante las devoluciones que provienen del hemisferio derecho en forma de imágenes, suelen dar mucha información muy condensada y clara.

Para el que recibe el feed back del terapeuta es recomendable no ponerse a la defensiva, y adoptar una actitud receptiva y abierta, evitando rechazar lo que de primera impresión no gusta o parece muy loco, doloroso o desentonado. El saber recibir las devoluciones tanto del terapeuta como del grupo de referencia es una muy buena herramienta de aprendizaje y de cambio de viejos patrones siendo ello muy útil para el propio desarrollo personal.

En resumen, apoyar lo genuino y confrontar lo manipulativo son dos herramientas básicas en el trabajo gestáltico, como los dos brazos de la persona donde uno marcar los límites que la persona encontrar en el ambiente y el otro facilitar las caricias necesarias para el buen desarrollo de la persona.