

La teoría paradójica del cambio

Artículo publicado en 1970, de Arnold R. Beisser

14/01/2014 - Autor: Arnold R. Beisser - Fuente: Blog de Elisa Blanco

(de Arnold R. Beisser)

El siguiente artículo apareció por primera vez en 1970, en una recopilación de varios autores/as en torno a la práctica gestáltica.

Su título es definitorio de la idea que sostiene: uno está más cerca del cambio cuanto menos intenta cambiar, es decir, cuanto más se abre a la aceptación de todos los aspectos de su personalidad.

El “modelo médico” más interesado en la patología que en la salud, hace una clara diferenciación entre la sano y lo enfermo. La Terapia Gestalt va en la línea de la integración más que de la compartimentalización (esto sí / esto no) y desde ahí su propuesta se basa en la aceptación de todo lo que somos, más que en el rechazo de algunas de las partes.

Aquí os lo dejo...

Durante cerca de medio siglo -la mayor parte de su vida profesional- Frederick Perls vivió en conflicto con los sistemas psiquiátricos y psicológicos establecidos (...) En el conflicto que mantuvo Perls con el orden vigente se haya la simiente de su teoría del cambio. Aunque él no la delineó explícitamente, esta teoría forma el sustrato de gran parte de su obra y está implícita en la práctica de las técnicas gestálticas. La llamaré *teoría paradójica del cambio*, por motivos que resultarán evidentes. Brevemente enunciada, dice así: ***el cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es.*** El cambio no tiene lugar merced al intento coactivo realizado por el individuo para cambiar o por otra persona para cambiarlo, pero sí tiene lugar cuando aquel invierte tiempo y esfuerzo en ser lo que es -en entregarse plenamente a su situación actual-. Al rechazar el papel de agentes del cambio, posibilitamos un cambio significativo y metódico.

El terapeuta gestaltista rechaza su papel de “cambiador”, pues su táctica consiste en estimular, incluso insistentemente, al paciente para que *sea lo que es* y en el lugar en que lo es. Cree que el cambio no tiene lugar por el “intento”, la coacción o la persuasión, ni tampoco merced al *insight*, la interpretación o algún otro medio semejante; sostiene, por el contrario, que el cambio puede producirse cuando el sujeto abandona, siquiera por el momento, la idea de lo que quisiera llegar a ser, e intenta ser lo que es. La premisa es que uno debe pararse en un lugar con el fin de tener una buena base para moverse, y que sin esa base es difícil o imposible todo movimiento.

La persona que acude a la terapia en busca de cambio está en conflicto con dos fuerzas intrapsíquicas antagónicas, por lo menos. Se desplaza constantemente entre lo que él

“debería ser” y lo que se supone que “es”, sin identificarse cabalmente con ninguno de los dos aspectos. El terapeuta gestaltista le solicita que se entregue plenamente a sus roles, en forma sucesiva; le pide simplemente que sea lo que es en ese mismo momento.

El individuo va en busca del terapeuta porque desea cambiar. Muchos terapeutas aceptan este objetivo como legítimo y se lanzan por varios medios a la tentativa de cambiarlo, estableciendo así lo que Perls denomina la dicotomía “del opresor y el oprimido”.

El terapeuta que procura ayudar al paciente se aparta de la situación igualitaria (aunque su meta es que el paciente llegue a ser su igual) y se convierte en el experto conocedor, mientras su paciente queda transformado en persona desvalida. El terapeuta gestaltista supone que la dicotomía mencionada ya existe dentro del sujeto, que una de las partes trata de cambiar a la otra y que él como terapeuta debe evitar verse atrapado en uno de esos roles. Con el fin de eludir esta trampa, estimula al paciente para que acepte ambos roles como propios, en forma sucesiva.

El terapeuta analítico, por el contrario, emplea elementos tales como los sueños, las asociaciones libres, la transferencia y la interpretación para lograr un *insight* que, a su vez, pueda originar un cambio. El terapeuta conductista recompensa o castiga una conducta con vistas a modificarla. El gestaltista cree que debe alentarse al paciente a hacer suyo todo lo que esté experimentando en ese momento, sea ello lo que fuere. Piensa, con Proust, que “para curar un sufrimiento es preciso experimentarlo plenamente”.

El terapeuta gestaltista piensa por añadidura que el hombre es, en su estado natural, un ser único y total, no fragmentado en dos o más partes opuestas. En su estado natural, experimenta un cambio constante, fundado en la transacción dinámica entre el sí mismo y el ambiente.

Kardines ha observado que al desarrollar su teoría estructural de los mecanismos de defensa, Freud transformó los procesos en estructuras (p.ej., el *proceso de rechazar* en el *rechazo*). El terapeuta gestaltista concibe el cambio como una posibilidad cuando ocurre lo contrario, vale decir, cuando las estructuras son transformadas en procesos. En tal circunstancia el individuo está abierto a un intercambio participante con su ambiente.

Si los sí-mismos alienados y fragmentarios de un individuo adoptan roles separados y compartimentalizados, el terapeuta gestaltista fomenta la comunicación entre los roles; puede solicitarles de hecho que hablen entre sí. Si el paciente plantea objeciones a esto o exhibe un bloqueo, el terapeuta le pide simplemente que se entregue plenamente a la objeción o al bloqueo. La experiencia demuestra que cuando el sujeto se identifica con los fragmentos alienados, se produce la integración. De esta manera, siendo -plenamente- lo que es, puede llegar a convertirse en alguien distinto.

*Siendo -plenamente- lo que es,
puede llegar a convertirse en
alguien distinto*

El propio terapeuta no procura cambiar sino solamente ser lo que él es. Los esfuerzos realizados por el paciente para que el terapeuta se ajuste a uno de sus estereotipos acerca de la gente -v. gr., para que sea una “persona que ayuda”, o un “opresor”- crea conflictos entre ambos. Se llega a término cuando cada uno de ellos puede ser él mismo y mantener a la vez íntimo contacto con el otro. También en el terapeuta se promueve un cambio mientras procura ser él mismo delante de otra persona. Este tipo de interacción mutua genera la posibilidad de que un terapeuta alcance mayor eficacia cuanto mayores sean sus cambios, pues al estar abierto al cambio probablemente ejerza máxima influencia sobre el paciente.

¿Qué es lo que ha sucedido en los últimos cincuenta años para que esta teoría del cambio implícita en la obra de Perls sea juzgada ahora aceptable y valiosa y haya llegado a ser corriente? Las hipótesis de Perls no han cambiado, pero la sociedad sí. Por primera vez en la historia, el hombre se encuentra en una situación tal que, en vez de tener que adaptarse a un orden vigente, debe ser capaz de adaptarse a una serie de órdenes cambiantes. Por primera vez en la historia de la humanidad, la duración de la vida individual es mayor que el lapso necesario para que tengan lugar cambios sociales y culturales fundamentales. Además, la rapidez con la que se producen tales cambios es cada vez mayor.

Las terapias que apuntan al pasado y a la historia del individuo lo hacen en el supuesto de que una vez que este haya resuelto los problemas vinculados con un suceso traumático personal (por lo general acontecido en la infancia o la niñez), estará preparado para hacer frente al mundo durante el resto de su vida; pues se considera que el mundo es un orden estable. En la actualidad, empero, el problema es discernir cómo está ubicada una persona con respecto a una sociedad en transformación. Enfrentada con un sistema pluralista, multifacético y cambiante, queda librada a sus propios recursos para encontrar la estabilidad. Debe hacerlo mediante un método que le permita moverse en forma dinámica y flexible con los tiempos, sin perder, a la vez, el giroscopio central que la guíe. Ya no puede hacerlo apelando a ideologías, que devienen caducas, sino que debe recurrir a una teoría del cambio, explícita o implícita. El objetivo de la terapia no es tanto desarrollar un buen carácter fijo sino la capacidad de moverse con los tiempos a la par que se conserva cierta estabilidad individual.