

1. SALUD Y ENFERMEDAD

Contextualizando

Quizás sean los conceptos de salud y de enfermedad los centrales de cada enfoque terapéutico, o al menos unos de los más importantes ya que, según la idea que tenga cada corriente y cada psicoterapeuta de ambos, así será su trabajo, su manera de proceder y de hacer.

En toda filosofía terapéutica subyace de manera más o menos inconsciente una idea de salud y es hacia ese lugar adonde el terapeuta orienta o hace encaminar, de uno u otro modo, a su paciente. Así mismo subyace una idea de enfermedad que, además de utilidades diagnósticas y pronósticas, implica a toda la estructura o pautamiento del proceso terapéutico. Entonces: ¿qué es estar sano y qué es estar enfermo...?.

Dedicaré este capítulo a realizar un somero recorrido por un par de puntos de vista sobre el tema, como una manera de abrir un abanico en el que contextualizar el punto de vista gestáltico. Para, en ese ámbito, acabar intentando precisar lo que más central me ha parecido encontrar en los textos de Perls sobre sus ideas en cuanto a lo sano y lo enfermo.

¿Ausencia de enfermedad o estado de bienestar...?

Si tomamos, para empezar, una de las definiciones más universalmente aceptadas, la de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), entenderemos que ésta, la salud, “...no es la ausencia de enfermedad o de dolencia, sino un estado completo de bienestar físico, mental y social”¹ .

Quizás hoy en día nos sea habitual esta definición, pero quiero señalar aquí lo importante que fue en las décadas de los sesenta y setenta la reivindicación desde diversos ámbitos, y en particular tanto desde lo que se llamó el Movimiento Alternativo como desde la Psicología Humanista, del estatuto propio del estado de salud como diferente de la ausencia de enfermedad.

En esa época la *pelea* estribaba en transformar una idea de salud heredada del siglo pasado – fundamentada en una falta, en una ausencia (de enfermedad) – por otra en la que la salud pudiera ser entendida más como un desarrollo de potencialidades. Fritz Perls decía en este sentido que “ la terapia es demasiado beneficiosa para reducirla a los neuróticos”. Wilhelm Reich había hablado de la plaga emocional y de la neurosis colectiva. Se empezaba a pensar que la enfermedad mental no era solamente algo individual, reducida a unos pocos, separada de la salud por una gran barrera (simbolizada en esos tiempos de un modo muy significativo en los muros del manicomio), sino más bien algo que nos afectaba a todos, en mayor o menor

¹ GINGER, S.: *La Gestalt, una terapia de contacto*. Manual Moderno. México.1993. P.15.

medida, y que se trataba más bien de un contínuum en el que un@ podía estar más cerca o más lejos de alguno de los dos polos.

En este sentido recordemos lo que Erich Fromm, uno de los mayores exponentes de esta Tercera Vía en psicología – el Movimiento del Potencial Humano, alternativo al psicoanálisis y al conductismo– nos decía:

“...La salud mental, según Fromm, se caracteriza por la capacidad de amar y de crear, por la liberación de los vínculos incestuosos con el clan y con el suelo, por un sentimiento de identidad basado en el sentimiento de sí mismo como sujeto y agente de las propias capacidades, y por la captación de la realidad interior y exterior, es decir, por el desarrollo de la objetividad y de la razón...”².

A esa misma capacidad de amar, se había referido Freud como el fin último de su acercamiento psicoanalítico. Más novedoso resultaba desde luego ese entender la salud como relacionada con la “liberación de vínculos incestuosos con el clan y con el suelo”. Se relacionaban los vínculos patológicos con los orígenes, pero se ampliaba la concepción de los factores patológicos a algo más que virus y bacterias. Y, más allá, se consideraba el enganche viciado con el pasado como un lastre a soltar. El énfasis en el presente del movimiento humanista y de la terapia gestalt no andará muy lejano; como tampoco lo estará el concepto gestáltico de responsabilidad (estar detrás de las propias acciones) de ese “sujeto y agente de las propias capacidades” de Fromm.

La idea de la unidad esencial de lo psicosomático tomaba un relieve destacable. Las ideas revolucionarias de Freud al respecto, combinadas con los más recientes descubrimientos de la física cuántica (que la materia es una forma de energía, que lo que percibimos como sólido es en realidad puro plasma un poco más denso...), permitían volver la mirada – cargada esta vez de ciencia occidental – a lo que los sabios antiguos del taoísmo, del budismo o del platonismo, entre otros, ya habían afirmado muchos años antes: que toda forma es un espejismo y que lo que subyace a todas ellas es algo inmaterial, vacío de forma.

Y se daba un paso más. No en vano habían vivido Marx y Engels. Es decir, no solamente existe una mismidad esencial en lo intrapsíquico o en lo intrapersonal, que confronta el discurso caduco de cuerpo y mente como entidades diferenciadas. Sino que tampoco la distinción entre intra – psíquico e inter – psíquico, entre lo individual y lo social, se sostiene como anteriormente se creía.

Se retomaba el animal social de Aristóteles, para considerar que la salud y la enfermedad del individuo están directamente relacionadas con el entorno, y viceversa. Del entorno social se pasará después al entorno ecológico. Y que sólo considerando también esos factores podemos entender globalmente los procesos. La terapia gestalt, al poner el foco en el contacto y en la estructura organismo – ambiente, será precursora, ya en los años cuarenta, de lo que después se llamará sistema y tendrá aplicaciones tan brillantes al trabajo con familias, grupos e instituciones.

² Mandolini Guardo, R. : *Historia general del psicoanálisis de Freud a Fromm*. 3ª edición. Ciordia. Buenos Aires.1969. P.449.

Salud y gracia

En otro extremo bien diferente de ese mismo abanico, el contexto religioso occidental, de base judeo – cristiana, podemos entender la salud como “ *el estado de gracia del alma*”³ .

Sin embargo creo que este “estado de gracia” no es sólo algo pasivo que se recibe o no solamente. Viene propiciado por una cierta actitud, fundamentada en el ámbito religioso cristiano en la fe, pero operada a través de la profunda transformación personal que supone lo que se llama la “conversión”.

Una actitud nada pasiva, aunque sí receptiva. Un estar esperando, pero despierto, sin dormirse. Un preparar la casa con esmero por si llega el Invitado; del tal manera que, llegue o no el invitado, un@ habrá conseguido poner a punto su casa, ponerla bella. Y, muy sobre todo, habrá evocado en sí mism@ en el arrobamiento de la espera, las galas personales, las partes más divinas de un@ mism@ que, como regalo de ese Invitado incluso ausente, pueden quedar a mayor vista del anfitrión, de la persona; y por lo tanto disponibles no sólo para las cosas del cielo, sino también para las cosas de la tierra.

La gracia tenga que ver muy posiblemente con el agradecimiento, con la gratitud. Con la laxitud del corazón que se siente lleno por la entrañable conciencia de haber recibido *gratis*, en el sentido de haber recibido algo inmenso. Gratis porque un@ sabe que lo que pagó no vale en realidad por la inmensidad del regalo, sobre todo cuando aprendemos a recibirlo con las puertas del corazón abiertas de par en par; o porque se recibió cuando ya no se esperaba, desistidos de cualquier reclamo de un yo burdamente pequeño, y por lo tanto a las puertas de una yoicidad mayor, o más noble.

Aunque no es la misma cosa sentir gratitud que dar las gracias. Claro que a veces se nos pudre la gratitud en nuestro interior amurallada por la pasión de no-soltar, de no soltar porque soltar es perder y en el extremo un@ podría quedarse vacío. O por la vergüenza o por el miedo de resistir ese estremecimiento del alma que supone en ocasiones darle verdaderamente las gracias a alguien o a algo... importante. Como si nos olvidáramos cada vez, en cada episodio en que se vuelve a presentar la escena, de que la sensación subsiguiente a ello pueda ser (!ese suspiro...!), si no hay trampa, una de las que más nos recuerda que fuimos y somos seres del paraíso.

También ocurre lo contrario: evitar la gratitud, dando las gracias. Como si hubiéramos transformado la gratitud en deuda, nos hubiéramos rebotado contra ella y nos la quisiéramos quitar de encima compulsivamente, como la sarna. Olvidando, también aquí, que la gratitud cura, cura el corazón herido, reconstruye con su tibio bálsamo el corazón partido, ennoblece la vida y pone *lucecitas* en los ojos de quien va aprendiendo a vivir con ella.

³ Serrano, N. M., 1878, op. cit., Tomo 11, P. 785-786.

En gestalt – salvando las distancias, pero no tantas – llamamos a este tipo de enfoque “hacerse amigo de las resistencias”, que es una manera paradójica y eficaz de trabajar con ellas terapéuticamente.

Consideramos que, en gran medida, es el propio oponerse a algo lo que le da fuerza a ese algo. Cuando un@ se opone a algo que ocurre, en realidad está tomando una especie de actitud de “yo sé más que la vida”, que al separar como yo y como vida lo que en el fondo es la misma cosa, instala la fractura que dará origen a todo el malestar subsiguiente. Por otra parte, ¿ cómo separar la entrega (la entrega a la experiencia) de la confluencia?. ¿ Será a través del *rendirse sin morirse*, o del *morirse sin rendirse* o, más probablemente, de ambas cosas a la vez ...?

Si cesamos en la lucha en todo caso, el enemigo se desvanece o pierde mucha potencia. Si yo también puedo sentirme mi enemigo, las espadas pueden quizás dejar de relucir. Será necesario, me parece, un poder sostener la angustia del vacío, un poder mantenerse en el *ser en ninguna cosa* o aspecto en concreto; un soltar en el instante la identidad conocida y soportar la aparente desintegración del hogar de referencia al que llamamos yo. Perls, como veremos después, llamará “nothingness” a esta actitud.

Encontramos esta misma imagen en el budismo zen cuando se dice que es más resistente el junco fresco que el viejo y duro árbol: frente al vendaval huracanado, el primero cede y se dobla. Cuando el viento ha cesado el junco retoma su posición. En cambio, el árbol que no cede es arrancado por el viento. Más aún si es un árbol seco que en su enormidad ha perdido la savia de la vida, y con ella la fuerza de agarre de sus raíces. Es, como supondrá el lector, la misma actitud que fundamenta artes marciales como el judo: aprovechar la fuerza del enemigo para volverla en su contra, vencerle, y – en el sentido original del “arte marcial” – soltar el narcisismo de la victoria y ganar la nobleza de la impecabilidad.

El punto de vista gestáltico.

Conciencia de ser.

El punto de vista del enfoque gestáltico, siguiendo a Fritz Perls, se caracteriza en mi opinión por incidir en tres aspectos fundamentales que intentaré desarrollar a continuación: la capacidad de “ser sustantivamente” en lugar de “ser adjetivamente”; un ritmo de contacto – retirada pleno, fluido y adecuado a la necesidad dominante del individuo ; y el tránsito del hetero – apoyo al auto – apoyo, del apoyo ambiental al auto – soporte.

Perls entiende la neurosis, y por extensión la enfermedad psicósomática, como una estrategia de evitación del dolor psíquico que lo transforma, paradójicamente, en sufrimiento crónico.

La salud pasa pues por la conciencia de ser, más allá de cómo un@ sea a cada momento. La enfermedad mental empieza cuando un@ decide “... esto no lo pensaré, esto no lo sentiré o esto no lo haré... porque produce dolor, desagrado o disforia... y

estoy o así no soy yo...”. Y “... esto sí lo pensaré, esto sí lo sentiré, o esto sí lo haré... porque produce placer, agrado o euforia... y esto o así soy yo”.

De tal suerte que se produce una escisión fundamental entre el ser en sí y el ser de una u otra manera, con toda la carga y el esfuerzo al que un@ se condena para mantener la barrera que garantiza la escisión. Si el ser en sí, el *estado de ser*⁴, está separado de su contenido, de su forma o de su manifestación, ninguna de estas últimas puede colmar o satisfacer lo que por definición es móvil y formalmente inaprensible.

Nos condenamos pues a tener una personalidad o carácter con la que identificamos nuestro ser. Para ello hemos escindido las partes que no cuadran con el modelo, construido básicamente a partir de introyecciones y proyecciones de las figuras parentales y sociales de referencia⁵. En ese momento dejamos de estar completos, y nos condenamos de por vida a la añoranza de esa completud. Aunque muy probablemente sólo en ese Viaje encontremos el sentido a nuestra vida.

Así pues, el *estado saludable* requiere de la no – identificación del ser o del no – ser con ningún aspecto de un@ mism@ en particular. Fritz (con su permiso...) utiliza un hermoso concepto para explicar esto, el de “ nothingness”, palabra compuesta por “nothing”, nada o ninguna cosa, y el sufijo “ness”, que lo sustantiva. Su traducción literal sería “nadedad”, “cualidad de la nada”, o “capacidad de ser nada”:

“...La filosofía de la nada (nothingness) es muy fascinante. En nuestra cultura “la nada” tiene un significado distinto al que tiene en las religiones del Este. Cuando nosotros decimos “nada” hay un vacío, algo semejante a la muerte... Cuando una persona del Este dice “nada”, la llama ninguna cosa (no- thingness) – no hay cosas ahí -. Hay únicamente proceso, transcurso. La nada no existe para nosotros, en sentido estricto, porque la nada está basada en el darse cuenta de la nada, con lo que hay darse cuenta de algo y luego hay algo ahí. Encontramos que al aceptar y penetrar esta nada, el desierto empieza a florecer. El vacío se hace vivo, se llena...(...). Nada equivale a real, verdadero...”⁶.

El camino hacia la salud, la terapia gestáltica en este caso, pasará por volver a poseer las partes desposeídas o alienadas de la personalidad, particularmente aquellas que un@ colocó en el cajón de “esto no soy yo”. En la medida en que vamos habitando las habitaciones vacías de la casa y ampliando nuestras posibilidades de ser “también así”, ese proceso conduce a una autoactualización. Lo cual faculta, tal como señala Perls, para vivir cada nueva situación del presente como nueva que es, yendo más allá de los automatismos y condicionamientos con los que un@ vivió hasta ese momento, y que hacen reaccionar frente a una nueva situación con un patrón viejo y crónico, como si fuera “aquella otra”. Cuando se nos dispara la ansiedad nos robotizamos, sacamos del almacén el programa prefijado en el carácter. A partir de ciertos niveles de ansiedad, de angustia o de excitación, inhibimos la capacidad de darnos cuenta, de atención, de conciencia o de estar ahí.

⁴ Naranjo, C.: *La vieja y novísima gestalt*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 1990. P. 24

⁵ Y también por las retroflexiones, deflexiones y confluencias.

⁶ Perls, F.: *Sueños y existencia*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 1974. P. 69.

Si reaccionamos frente a una nueva situación como si fuera *aquella otra*, en realidad no estamos ahí. Nos convertimos en fantasmas que no pueden ni tocar ni ser tocados, ni oler ni llorar; nos privamos de experimentar. Estamos más en el recuerdo que en el presente; y donde no hay un cuerpo y un corazón para vivir, la cabeza se nos torna robot, programa informático que repite cantinelas mecánicas y secuencias aleatorias. Se nos va *la mochila*, demasiado cargada de asuntos inconclusos, por el precipicio del ayer, y nos arrastra consigo. Quizás el asunto no sea tanto, dirá el enfoque gestáltico, hacer más fuerza para retenerla, sino más bien aprender a llevarla menos cargada. Aprender a vivir más ligeros de equipaje por dedicar una parte de la vida a ir revisando, actualizando y descargando sus contenidos psíquicos.

"...Dicho de otro modo, nosotros sostenemos que la transferencia, con sus relaciones de sensaciones actuales, más las esperanzas fantaseadas del paciente, además del apoyo anhelado (que el paciente da por sentado), proviene de su "falta de ser" y no de lo que fue y ha sido olvidado... (...) Y el pre - requisito para una satisfacción plena es el sentido de identificación del paciente con todas las acciones en las que participa, incluyendo sus autointerrupciones..."⁷

Contacto- retirada

El segundo criterio de salud que he podido identificar a través de los escritos de Fritz Perls⁸, es la adquisición de un ritmo de contacto - retirada con el entorno pleno, fluido y adecuado a la necesidad dominante del individuo-en-contacto-con-su-entorno. Pleno, puesto que el neurótico se caracteriza por no hacer ni un verdadero contacto ni una verdadera retirada:

"...El neurótico ha perdido (o tal vez nunca tuvo) la capacidad de organizar su comportamiento de acuerdo a una jerarquía indispensable de necesidades. Literalmente no puede concentrarse. En terapia, tiene que aprender a distinguir de entre las miles de necesidades y cómo atenderlas sucesivamente. Tiene que aprender a descubrir y a identificarse con sus necesidades. Tiene que aprender cómo comprometerse totalmente con lo que esta haciendo y en todo momento; cómo quedarse junto a una situación el tiempo suficiente para completar la gestalt y seguir adelante con otros asuntos... (...) Por lo tanto no todos los contactos son sanos, ni todo el retirarse es enfermo. Una de las características del neurótico es que ni puede establecer un buen contacto ni puede establecer su retiro. Cuando debiera estar en contacto con su ambiente, su mente está en otra cosa, de modo que no puede concentrarse... (...) Su ritmo de contacto está descompuesto. No puede decidir por sí mismo cuándo participar y cuándo retirarse, porque todos los asuntos inconclusos de su vida, todas las interrupciones de los procesos en transcurso, han perturbado su sentido de la orientación y ya no puede distinguir entre aquellos objetos o personas en el ambiente que tienen una catexis positiva, de aquellos que tienen una catexis negativa; ya no sabe ni cuándo ni de qué retirarse. Ha perdido su libertad de elección, no puede escoger medios apropiados para cumplir sus metas, porque ya no tiene la capacidad de ver las opciones que tiene por delante..."⁹.

⁷ Perls, F.: *El Enfoque Gestáltico. Testimonios de Terapia*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 1976. P. 63-64.

⁸ Con la inestimable ayuda de Inés Martínez y Cristina Nadal.

⁹ Perls, F. : 1976, op. cit. P. 31.

Fluido y adecuado porque la interacción del individuo – entorno es siempre cambiante y no valen programas prefijados ni actitudes rígidas. El precio de querer ahorrarse la atención constante, de querer *economizar pilas de la linterna* de la presencia / conciencia / responsabilidad – del estar presente, en el aquí y ahora de lo que un@ experimenta, de ser consciente de lo un@ vive, piensa o hace; y de responsabilizarse de todo ello¹⁰ – suele ser la interrupción del contacto, el ausentarse; la consiguiente victoria del automatismo egoico sobre el verdadero estar, y su consecuente carga de malestar o enfermedad. O estamos o nos está (el automatismo); o somos, o nos es. Y aún queriendo estar y ser, la máquina se nos cuela por cualquier rendija. Así que...

... Interponemos los planes y esquemas propios del carácter en cada episodio de contacto porque creemos que nos descansa de ser. *La máquina* es seductora y nos vende que estará por nosotros, que no nos preocupemos, que durmamos. Pero no hay ninguna foto que pueda ser una película, ni ninguna película que sea la vida real. Aunque tampoco la vida, sin la mano del hombre, hace fotos ni películas como las que conocemos.

“...Lo que nos concierne a nosotros como psicólogos y psicoterapeutas en este campo en perpetuo cambio, son las constelaciones siempre – cambiantes de un individuo también siempre – cambiante. Porque si ha de sobrevivir, tiene que cambiar constantemente. Cuando el individuo se hace incapaz de alterar sus técnicas de manipulación y de interacción, surge la neurosis...”¹¹.

En este sentido Perls opone polarmente las figuras del neurótico y del criminal. Este último toma para sí funciones que le corresponden a la sociedad. El primero otorga a lo social lo que en realidad le corresponde a sí mism@; peca de irresponsabilidad y utiliza la manipulación, entendida como la búsqueda de apoyo exterior cuando éste no es necesario. Entre ambos la persona bien integrada, *“... que puede vivir en contacto significativo con su sociedad, sin ser tragado completamente por ella y sin retirarse completamente de ella...”¹².*

Hetero – apoyo y auto – apoyo.

El tercer criterio, ligado íntimamente con lo que acabamos de ver, es el tránsito del hetero – apoyo al auto – apoyo, del apoyo ambiental al auto – soporte. El camino hacia la salud mental es pues desde este tercer aspecto, el proceso por el cual el individuo aprende a caminar sobre sus propios pies, solicitando del entorno lo verdaderamente necesario en una perspectiva de interdependencia, pero no lo innecesario y manipulativo.

Ahora bien, el auto – apoyo no es la exclusión del otro, no es el sentirse o creerse independiente. Habla más bien del hacer lo que a un@ *le toca* sin por ello creerse

¹⁰ Naranjo, C.: 1990, op. cit. P. 15.

¹¹ Perls, F.: 1976, op. cit. P.37.

¹² Perls, F.: 1976, op. cit. P.38.

Supermán o San Francisco de Asís, a la par que la conciencia y la consecuencia respecto de lo que estamos necesitando y/o pidiendo, sin travestirlo en otra cosa y atentos al *debe* del contrato.

Sólo una persona autoapoyada puede en realidad dar limpiamente. Aunque el fantasma del egotismo puede abortar el proceso en el punto *auto*, en el yo-mi-me-conmigo, generando pléyades de egos inflados y auto – torturados en sus meandros, por no haber entendido la segunda parte: que yo sólo existo verdaderamente si existes tú, si existimos nosotros.

Ahora bien, la persona hetero – apoyada no se arriesga a todos estos peligros. Su dar es un recibir camuflado e inconsciente; lo recibido cae en un pozo sin fondo porque no tiene nada que provoque el sonido del eco, y no lo sabe. Vive engañada en una nube, en un negocio ruinoso que cada vez solicita mayor inversión para en realidad acabar devorándola. Con el resultado de sentirse siempre vacía e insatisfecha.

Así que podemos entender el carácter – la estructura fija, repetitiva y crónica con la que nos identificamos cuando niños –, como el conjunto organizado de los medios de manipulación aprendidos para obtener apoyo actualmente innecesario. Y el auto – soporte, maduración o destino final, como compuesto de “... *disminución del apoyo ambiental, aumento de la tolerancia a la frustración, y desmoronamiento de roles infantiles y adultos...*”¹³.

Me parece que los tres aspectos citados (conciencia de ser, contacto / retirada y auto – apoyo) tienen que ver en realidad con un solo aspecto central que los engloba, y que podríamos nombrar como una disolución del ego, o como un nacimiento de una yoicidad diferente.

Claro, si constato que sigo viviendo sin aquello que se suponía que era imprescindible(el apoyo ambiental realmente innecesario); si sobrevivo a aquello tan terrible (que me digan que no o que no haya, que “no me quieran”); si experimento que yo soy algo más que mis máscaras... entonces no tengo más remedio que concluir que yo soy algo más o algo menos, en todo caso algo diferente, de lo que creía ser.

Porque el que sobrevive a todo ello no es desde luego el mismo individuo que inició el proceso. Los automatismos neuróticos estaban programados para autoperpetuarse. Y estaban bien programados. Sólo el nacimiento y la actuación de *és@* que estaba escondid@ debajo de lo que creímos ser, ha hecho posible lo que parecía imposible. Pero resulta que además “*és@*” ha venido naciendo a través del dolor de la pérdida, de la vergüenza de la pequeñez y, por supuesto, del agradecimiento a la Gracia; no menos que del recuerdo y la constancia de lo que un@ dio verdaderamente. Así que es un ser que se sabe constituido esencialmente de un no ser sustancial, de una amorosidad difícilmente definible. De una vacuidad fértil, por atravesamiento de lo desértico. De *eso que también soy yo más allá de lo que creía ser*, que se puede sentir cierto porque se percibe vivido, y que suele nacer de la desesperanza esperanzada en la luminosidad de la negrura de la enfermedad, propia y ajena.

¹³ Perls, F.: 1974, op. cit. P. 49.

Transitar esos momentos con conciencia nos permite cambiar nuestro punto de vista subjetivo, pregnado de automatismos distorsionadores de nuestra realidad interna y externa, por un punto de vista más próximo a lo que Friedlander definía como el punto cero o punto de “indiferencia creativa”, en el que muchas más opciones polares de una determinada situación o de una determinada respuesta son posibles y aceptables como propias, porque un@ consigue – si lo consigue – no estar enganchado a ninguna perspectiva en particular, sin descartar completamente y al mismo tiempo ninguna de ellas, respecto de las cosas con las que nos vamos encontrando en la vida.

Terminemos con la definición que da Perls del final del proceso terapéutico, del objetivo que da sentido al enfoque gestáltico:

“...El tratamiento ha concluido cuando el paciente ha logrado estos requisitos básicos: cambio de perspectiva, una técnica adecuada de expresión y manipulación (entendida ahora como la capacidad de operar sobre el entorno), y la posibilidad de extender su capacidad de darse cuenta a un nivel no verbal. Es entonces cuando ha alcanzado el estado de integración que facilita su propio desarrollo, y puede ahora ser dejado a salvo consigo mismo... (...) En lugar de obtener su orientación de su deseo de ser aceptado y de su miedo a ser rechazado, ahora es él quien está aceptando y rechazando...”¹⁴.

¹⁴ Perls, F.: “Teoría y técnica de la integración de la personalidad”, en Stevens, J. O.(comp.): *Esto es gestalt*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.1978. P. 70-71.