

## EL INTROYECTO TERAPÉUTICO

Alexander Muela

Psicoterapeuta y Profesor de la Universidad del País Vasco

Contacto: [alexander.muela@ehu.es](mailto:alexander.muela@ehu.es)

Resumen:

*Cuando el profesional, después de la correspondiente formación necesaria, inicia su práctica psicoterapéutica se enfrenta, además de a sus propios fantasmas en forma de miedos, fracasos o sobreexigencias, a los introyectos terapéuticos que engulló en el transcurso del aprendizaje. En este artículo se analiza la importancia de ahondar en el estilo terapéutico de cada uno, que no finaliza, sino que continúa, después del proceso de formación. Para ello se considera esencial el desarrollo del Yo-terapeuta.*

*Palabras clave:* Introyección, introyecto terapéutico, Terapia Gestalt.

Hoy en día es difícil escribir sobre Terapia Gestalt y que esto trascienda más allá de la propia escritura y reflexión personal. En un mundo aprisionado por la alta tecnología de comunicación que, más que humanizarnos, sinceramente, creo que nos ha deshumanizado, disponemos de miles de rincones virtuales para escribir sobre lo que nos apetezca; sin embargo, la mayoría de lo que se escribe se hace sobre papel mojado, sin vigencia, fuerza y utilidad, en un espacio inexistente donde uno acaba fulminado en una zona con límites y responsabilidades difusas.

A mí me han hecho falta 7 años para atreverme a volver a escribir algunas líneas sobre esta disciplina psicoterapéutica. Me remonto a mis años de formación donde el desahogo, la energía y las ganas de hacer justicia con lo que amaba eran más fuertes que la falta de precisión, la lectura inconsistente y la falta de experiencia. Por aquella época, me rondaba por la cabeza una idea que voy a tratar de desarrollar, aquí y ahora. En su momento, lo definí como el *introyecto terapéutico*.

Si tomamos el ciclo de la experiencia como referencia, entre los bloqueos, que dificultan la autorrealización del individuo, del ciclo conciencia-excitación-contacto, entre la segunda y la tercera fase, hallamos los introyectos (Castanedo, 1988; Zinker,

1979). El introyecto es, frecuentemente, definido como la aceptación de las proyecciones del otro. Mediante el mecanismo de la introyección incorporamos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente nuestros. El introyector depende de los otros para establecer sus propias normas, valores y actitudes (Muela, 1999; Perls, 2005a).

El *introyecto terapéutico* surge cuando uno asume los códigos de intervención psicoterapéuticos, de cualquier disciplina, sin cuestionarse, realmente, su valía; cuando uno no quiere afrontar el riesgo que supone el desarrollo del autoconcepto de su Yo-psicoterapeuta o como señala Zinker, de forma más concreta, “se ha tragado las ideas de otros sobre lo que está bien o lo que está mal y es incapaz de localizar su propia energía” (1979, p. 84). Desgraciadamente, en mi opinión, la comunidad gestáltica es propensa a este tipo de tendencia. El terapeuta gestalt se sume en sus propios introyectos terapéuticos a su manera, al no favorecer la adecuada integración de la filosofía, ideología y todo el monto de herramientas de la metodología gestáltica.

### *La búsqueda del Yo-terapeuta*

Cuando un terapeuta gestalt novel se inicia en la intervención psicoterapéutica, después del proceso de formación y su propia psicoterapia individual, se tiene que dar la oportunidad de romper, también, con los introyectos que se depositaron a lo largo de este proceso. Preguntas como: ¿Este es un encuadre adecuado para mi forma de intervenir?, ¿Cuál es mi estilo terapéutico?, ¿Puedo o es adecuado, para facilitar el proceso o para recabar información útil, manipular cuestionarios o autoinformes?, ¿Puedo, realmente, conseguir una posición humanista sin tener que, obligatoriamente, tocar al paciente o trabajando con una mesa entre los dos?, ¿Puede ser oportuno preguntar *por qué* además de, o en lugar de, *cómo*?, etc., son preguntas necesarias, desde mi punto de vista, que uno se ha de replantear para desarrollar y promover la búsqueda del Yo-terapeuta de uno mismo. Igualmente, en esta fase del proceso, estas preguntas ha de responderlas uno mismo, paralelamente a la experiencia de la práctica profesional.

La búsqueda del Yo-terapeuta es un camino que se inicia desde el instante que uno decide ser psicoterapeuta; éste es un proceso de desarrollo parecido al del desarrollo

humano. Tal y como explicó Perls en “Yo, hambre y agresión” (1966), el desarrollo humano implica un camino de masticación para digerir los conocimientos e integrarlos de forma adecuada. Perls distingue tres fases: (1) la fase de introyección total, (2) la fase de introyección parcial y (3) la fase de masticación. La fase de introyección total es la etapa en la que el bebé traga la leche materna con plena confianza. Incorpora un cuerpo extraño y lo acepta en sí, sin la menor discriminación. En la fase de introyección parcial el bebé comienza a utilizar las encías y después sus dientes para mordisquear la mama materna. Según Perls (1966), comienza a saber mejor qué es lo que quiere y lo expresa. Por último, en la fase de masticación, el niño aprende a utilizar sus dientes; primero sus incisivos, para cortar la comida sólida, después los caninos para desgarrar y los molares para triturar y masticar los alimentos.

De la misma manera, en el inicio de su formación, el terapeuta potencial se cubre de conocimientos y experiencias que difícilmente puede masticar. Su necesidad de engullir es tal que, incluso, la asunción del principio no-norma sería un producto perfectamente introyectable. Esta es una fase necesaria de la formación. Ni siquiera es conveniente fomentar el darse cuenta de estos mecanismos. El educando ha comenzado el camino de la búsqueda de su Yo-terapeuta. Con el tiempo, después de la excitación y absorción de conocimientos, puede iniciarse la etapa de la experimentación de dichos conocimientos. En cualquier modelo de intervención, el ver si todo lo visto resulta es muy importante, por lo que ha de llevarse a la práctica lo antes posible. He aquí, la constitución de la etapa más feliz del terapeuta potencial, donde la experimentación del aquí y el ahora, la técnica de la silla vacía, la diferenciación de lo obvio y no obvio la mejora en la habilidad para darse cuenta de más y más cosas, el darse cuenta como un continuo, la transición de la causalidad lineal al pensar en procesos, etc., es tomado como un vaso de agua en el desierto. Si la experimentación es bien recibida, entonces, la alucinación es máxima y el desarrollo consistente del terapeuta potencial se aproxima a la experiencia mágica. Antes de que el surrealismo acabe con el educando, como mera corriente homeostática, al final del primer proceso formal formativo, se vuelve a obtener la prudencia y con ello el retorno al origen; la vuelta de la ansiedad y la sensación de pérdida de control: ¿He aprendido algo?, ¿Podré poner en práctica mis conocimientos? ¿Soy suficientemente bueno?, o ¿Suficientemente humanista, acaso gestáltico?.

Cuando se inicia la práctica profesional, como si un proceso regresivo se apoderase del terapeuta recién amasado, en los primeros momentos, la soledad y la inseguridad son el manto negro que abriga los pensamientos del iniciado, “¡Menos mal que aún tengo la silla vacía!” piensa para sus adentros.

*En el desorden de la silla vacía.*

Es lógico pensar que si alguien eligió formarse en Terapia Gestalt fue, en gran parte, porque sentía afinidad por esta disciplina. Por lo tanto, ¿para qué cuestionarse aspectos tan básicos que identifican plenamente la metodología gestáltica como su filosofía humanista y sus técnicas de actuación?. En psicoterapia, hemos aprendido a hacer más caso a los fenómenos que así se sienten y a las herramientas que son válidas cuando así se descubren, ¿no es así?. Creo que esto se podría afirmar con rotundidad. Sin embargo, mi pregunta es la siguiente: ¿Se ha parado, alguna vez, a experimentar si realmente sirve esta metodología o, más bien, porque ha visto que a otros les sirve, está convencido de que sirve?, y, más específicamente, ¿Si identificamos a aquellos, a los que les sirven estas técnicas, como piezas clave en la representación que tenemos de la Terapia Gestalt ¿Podremos alguna vez sacrificar nuestra pertenencia de grupo, aunque sea de forma momentánea, por conocer lo que nos sirve a nosotros mismos?. Este es el objetivo del desarrollo del Yo-terapeuta.

Un amigo me contó que, una vez, hubo un maestro que alzando el dedo índice de su mano hacia el cielo preguntó a sus discípulos sobre lo que veían. El dedo del maestro, contestaron los seguidores. ¡El sol, que está detrás de mí, necios!, respondió rápidamente el maestro. Pero volvamos al proceso de crecimiento personal de la figura del Yo-terapeuta. Se ha comprobado que las herramientas o técnicas aprendidas que uno utiliza en terapia son instrumentos o guiones para movilizar experiencias que tienen como objetivo desbloquear la energía y que, de esta manera, se obtienen mejores resultados en la práctica terapéutica (Allen, 2002). Algo que suena tan bien no debería rechazarse jamás, podríamos pensar. Sin embargo, éste sería un flaco favor para el terapeuta aletargado.

La técnica de la silla vacía es probablemente la herramienta terapéutica más conocida de toda la metodología gestáltica. Quizás no sea la que en más ocasiones se

utilice, pero sí es la que más sensación causa entre los pacientes y la herramienta de mayor arraigo entre los terapeutas gestálticos. Sin embargo, me atrevería a afirmar que de no desarrollar el concepto Yo-terapeuta, la técnica de la silla vacía puede llegar a ser, para el terapeuta gestalt, lo que los cuestionarios son para el terapeuta cognitivo-conductual. En este caso, más que favorecer la experiencia, la necesidad de controlar la experiencia nos lleva a la necesidad de aplicar técnicas estériles en sí mismas, pero que en manos de un terapeuta con un Yo-terapeuta integrado pueden ser armas terapéuticas fundamentales para el curso de la intervención (Sansinenea, 1996).

### *El dilema del aquí y el ahora.*

Déjenme que les cuente qué es el aquí y el ahora. El aquí y ahora, entre otras cosas, es el instante donde el self deja de torturarse con los pensamientos del pasado y las fantasías del futuro. El aquí y ahora es un estilo de vida y, al mismo tiempo, el Santo Grial de la esperanza del urbanita de occidente. Es difícil llegar a asumir que el aquí y el ahora es una experiencia reservada para unos pocos o, mejor dicho, una experiencia reservada para unos pocos momentos del día que requiere de un aprendizaje metódico y organizado. Es así como yo lo vivo. Y no me quejo, aunque se pueda pensar lo contrario, con el tiempo este pensamiento ha dejado de ser una forma abstracta y se ha convertido en una manera de estar que puedo disfrutar plenamente, aunque sólo sea, por ahora, en determinados momentos y de forma irregular.

Pero esto ¿qué tiene que ver con el introyecto terapéutico? se preguntará. En mi opinión, este puede ser el introyecto terapéutico por excelencia y quizás el menos reconocible. Su importancia es de tal dimensión que probablemente el terapeuta potencial trate de asumirlo, lo antes posible, como un estilo de vida que, la mayoría de las veces, tan sólo es aparente.

Perls habla de este dilema en su libro Sueños y Existencia (2005b, p. 49):

“Nada existe excepto el aquí y el ahora. El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de lo que me doy cuenta, aquel momento en que llevamos nuestros así llamados recuerdos y nuestras así llamadas expectativas. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo que estamos haciendo *ahora*. El pasado ya no es, el

futuro aún no es. Al decir “yo era”, eso no es ahora, es el pasado. Al decir “yo quiero”, es el futuro, aún no es. Es imposible que nada exista excepto el ahora. Entonces algunas personas hacen de esto un programa. Hacen una exigencia: “Tú *debieras* vivir en el aquí y el ahora”. Y Yo digo que *no es posible* vivir en el aquí y el ahora; sin embargo, nada existe fuera del aquí y el ahora.”

El propio Perls, pese a ceder a este concepto gran parte de la responsabilidad del bienestar psicológico, aludió a la dificultad de centrarse en el aquí y el ahora; sin embargo, parece ser que, descubrió la forma de conectar con semejante concepto:

“la paradoja es que para lograr esta espontaneidad necesitamos, como en el Zen, de una disciplina férrea. La disciplina es simplemente entender las palabras *ahora* y *cómo*, poniendo entre paréntesis y dejando de lado cualquier cosa que no esté contenida en las palabras *ahora* y *cómo*”. (Perls, 2005b; p. 57).

Polster y Polster (1973) hablan de dos paradojas básicas que obscurecen la dinámica del presente como preordenación básica de la vida. La primera paradoja es que la Terapia Gestalt reconoce los actos de recordar y planear como funcionamientos presentes, incluso los que se refieren al pasado y al futuro. La segunda paradoja es que nosotros también hemos de tratar con tópicos que nos conciernen y se extienden más allá del alcance de la confrontación interpersonal directa y se refieren a aspectos auténticamente importantes como el racismo, los problemas socioeconómicos, los problemas ambientales, etc. Yo añadiría que una de las paradojas más importantes a la que está expuesto el hipotético terapeuta gestalt es a pensar que es suficiente con centrarse en el aquí y el ahora en el contexto psicoterapéutico. En mi opinión, craso error es practicar el aquí y el ahora en el contexto psicoterapéutico y pasar de largo fuera de la consulta, o pensar que el aquí y el ahora se consigue tras unos cuantos años de formación y el éxito en la práctica profesional (entendido como ganar dinero, tener un despacho lujoso y una buena cartera de clientes).

La Terapia Gestalt es un estilo de vida de la que se nutre el Yo-Terapeuta. Y el Yo-terapeuta necesita tiempo para desarrollarse, quizás toda una vida. No lo se. Tal y como enuncia el título del libro de mi colega Castanedo, la Terapia Gestalt, es un enfoque *centrado* en el aquí y el ahora. Quizás esto sea el aspecto más reseñable; es decir, mientras uno esté centrado en el aquí y el ahora el desarrollo del Yo-terapeuta es

posible, aunque no se pueda (afortunadamente) controlar su duración y esfuerzo requerido.

*Cierre.*

En mi opinión, conforme avanzamos en la experiencia como terapeutas es necesario volver a dejarse fluir. Integrar la experiencia no es sólo vivenciarla, sino que va más allá de una pura estimulación de los sentidos e, incluso, más allá del, sólo, puro, darse cuenta de lo experimentado. La búsqueda del Yo-terapeuta implica una reorganización entre lo aprendido y lo que uno es. Considero que puede ser importante experimentar el efecto que causa sobre uno mismo cosas como colocar una mesa en la experiencia terapeuta-paciente, o la utilización de cuestionarios, o el tomar notas en una sesión. Para cuando Perls y sus colegas llegaron a los fundamentos de la Terapia Gestalt, ya habían desarrollado un Yo-terapeuta lo suficientemente integrado. Lo hicieron, sobre todo, a través de una fuerte formación en psicoanálisis, filosofía y un background de psiquiatría, psicología y psicoterapia destacable y envidiable. El propio Perls ejerció 23 años como psicoanalista antes de volcarse plenamente, a los 58 años de edad, en 1951, con su nuevo método (Ginger, 2005).

Del mismo modo, como buen modelo de introyección, durante un buen tiempo después de Perls, la Terapia Gestalt ha fabricado buenos y malos terapeutas con un alto grado de introyección y falta de elaboración de su Yo-terapeuta; ya se sabe, cuando se trabaja con el maestro, es difícil discriminar entre su estilo y cuál es la teoría que da soporte a su estilo.

De todos modos, sería injusto no afirmar que ésta también ha sido la intensidad que ha caracterizado a la Terapia Gestalt. Esto no quiere decir que en la Terapia Gestalt valga todo; quizás uno puede sentirse más cómodo haciendo otra cosa, pero es necesario diferenciar lo que se hace y lo que se dice, ponerle nombre e integrarlo en la experiencia de cada uno y, no necesariamente ha de ser Terapia Gestalt. Es decir, uno puede ser un auténtico humanista pese a que trabaje con una metodología Analítica, Gestáltica, conductista o lo que sea. En lo que trata de incidir este texto es la importancia de redundar en la necesidad de explorar más allá de lo que realmente se ve, se escucha, se huele, se lee o se palpa. La búsqueda del Yo-terapeuta obliga a la separación de uno

mismo como pseudoterapeuta gestalt para, a través de la experimentación y la renegociación, construir una imagen de terapeuta gestalt con una metodología e ideología gestalt integrada. O como el propio Perls escribió “podemos crecer únicamente si en el proceso de tomar, digerimos plenamente y asimilamos plenamente” (2005a, p. 43).

## Referencias

- Allen, R. P. (2002). *Guiones y estrategias en hipnoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Castanedo, C. (1988). *Terapia Gestalt, un enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herder.
- Ginger, S. (2005). *Gestalt, el arte del contacto*. Barcelona: RBA.
- Muela, A. (1999). Revisión del concepto de la agresión. *Gestalterapia aldizkaria*, 3(1), 36-42.
- Perls, F. (1966). *Ego, hunger and aggression*. San Francisco: Orbit Graphic Press.
- Perls, F. (2005a). *El enfoque gestáltico, testimonios de terapia* (16 ed.). Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2005b). *Sueños y existencia* (17 ed.). Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated*. New York: Vintage Books.
- Sansinenea, P. (1996). Terapia gestalt grupal. *Gestalterapia Aldizkaria*, 2(1), 3-5.
- Zinker, J. (1979). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Buenos Aires: Paidós.