

# UN TRABAJO PARA EL EROS

EXPERIENCIAS PARA LA TRANSFORMACIÓN E INTEGRACIÓN DE LA VIDA  
ERÓTICA

Lluís Fusté Coetzee

Asociación Española de Terapia Gestalt

A Rosa y Elies, por ser mi cordón umbilical con la vida

A mis padres, Nina y Luis, por la oportunidad de estar aquí

A Claudio Naranjo, por no dejar de darme posibilidades para crecer

A Cristina Nadal y Albert Rams, por transmitirme el oficio de terapeuta

A Pep Devesa y Javier Arenas, por acompañarme como hermanos de camino

Y a todos y todas a los que he tenido la suerte de acompañar en eso de estar vivos

Gracias

## Índice

1. Introducción .....	8
2. Un mapa de la psique y un método psicoterapéutico integrativo ...	9
Angustia .....	10
Identidad y sufrimiento .....	10
Yo Real.....	11
Yo Creído.....	13
Inconsciente como organismo.....	15
El Yo Creído en guerra.....	16
El Yo en el Mundo.....	16
Ciclo de transformación.....	18
Mecanismos de defensa del Yo Creído.....	19
Cadena de reacciones psicofísicas.....	20
El carácter.....	20
El Yo Observador.....	21
El Yo Encarnado.....	22
Atravesar la vida, atravesar escenas.....	23
Tipos de escenas.....	23
Las escenas fundamentales.....	25
Escenas reparadoras y escenas progresivas.....	26
El motor de la escena: necesidades y deseos.....	26
La negociación organísmica: placer y realidad.....	27
La progresión organísmica: placer y “goce”.....	28
Los buenos límites.....	31
El contagio de conciencia.....	31
El Misterio.....	32

3. Apuntes para un mapa del Eros.....	34
Lo amoroso.....	34
Definición.....	34
El amor en la terapia Gestalt.....	35
Figuras del amor.....	36
Método para desarrollar los amores.....	37
Lo sexual.....	38
Sexualidad.....	38
Placer sexual.....	38
Lo corporal en el desarrollo del placer sexual.....	39
Experiencia sexual epicúrea.....	39
Sexualidad en la terapia Gestalt.....	40
Lo progresivo.....	41
Lo Dionisiaco y lo Apolíneo.....	41
4. Una aplicación del método psicoterapéutico: “Un Trabajo para el Eros”.....	42
4.1 Una sesión de “Un Trabajo para el Eros”.....	42
4.2 Los principios del trabajo en la creación de la escena de la película <i>El Perfume</i> .....	46
Casting.....	48
El proceso de creación.....	49
Lenguaje.....	50
Esto es un juego.....	50
Nos ayudamos unos a otros.....	51
Reírse es una forma de decir que la cosa va en serio.....	51
No hagas teatro.....	51

Respira y siente tu cuerpo.....	51
Más lento, más profundo.....	52
Eres un animal.....	52
Conviértete en eso.....	53
La voz te guía.....	54
Pon la música en el corazón.....	54
Sumérgete en el Encuentro.....	54
Improvisa.....	55
Elige tú.....	56
Pon un Sí cuando es un Sí.....	57
... Y un No cuando es un No.....	58
La mirada es el puente, la puerta y el puerto.....	59
Percátate.....	60
No estás sólo y tienes un lugar.....	60
<i>Communitas</i> .....	61
Es un Misterio.....	62
Final.....	63

#### 4.3 La evolución del lenguaje

hasta llegar a “Un Trabajo para el Eros”.....	63
---	----

SAT IV Brasil (Mayo, 2010). La escena de <i>El Perfume</i> ...	65
Objetivos.....	65
Presentación con proyección.....	66
Una pieza más dentro del SAT.....	66
Maridaje con el movimiento espontáneo.....	66

SAT IV Brasil (Mayo 2011). Amor, deseo y goce.....	67
Más profundo.....	67
Ángeles.....	68
Solo.....	68
Los tres amores.....	68
Contacto y retirada.....	69
Dividir el grupo.....	69

¿En pareja?.....	70
¿En familia?.....	70
Un programa abierto a lo que sucede en la sala....	71
SAT IV Brasil (Mayo 2012). Encuentros sanadores.....	72
Contacto libre.....	72
Encuentros sanadores.....	72
Dar y recibir.....	73
Del monólogo al diálogo relacional.....	73
El cuerpo como vehículo.....	74
Taller de sexualidad en Belo Horizonte (Abril 2013).....	74
Trabajo individual sobre el Eros.....	75
SAT IV Méjico (Marzo 2014). Un trabajo para el amor..	76
El nombre.....	76
Llevar los frutos al mundo.....	77
“El Pastor”, “el Cirujano”, “el Canalizador” y “el Amante”.....	77
SAT IV Argentina (Abril 2014). Un trabajo para los amores.....	79
No hay dos grupos iguales.....	80
Tiempos largos.....	80
Las puertas.....	80
Dramaturgia.....	81
SAT V España (Agosto 2014). Un trabajo para los Amores y la Sexualidad.....	81
Los nueve amores.....	81
La luz.....	81
Ojos abiertos.....	82
Límites del terapeuta.....	82

SAT V Italia (Octubre 2014). Un trabajo para la Sexualidad.....	82
Experiencia sexual epicúrea.....	83
Lo transcendental.....	83
4.4 “Un Trabajo para el Eros: experiencias para la transformación y la integración de la vida erótica”.....	83
4.5 Resultados a partir del análisis de las encuestas a los participantes.....	85
Eneatipo 1.....	86
Eneatipo 2.....	86
Eneatipo 3.....	86
Eneatipo 4.....	87
Eneatipo 5.....	87
Eneatipo 6.....	87
Eneatipo 7.....	88
Eneatipo 8.....	88
Eneatipo 9.....	88
4.6 Posibles evoluciones.....	89
5. Conclusiones.....	90
6. Referencias bibliográficas de enfoque gestáltico y otros aportes.....	93
7. Notas.....	97

## **1. Introducción**

Después de varios años utilizando la terapia Gestalt en el diseño y realización de un proceso para la transformación e integración de la vida erótica he querido poner en palabras esta experiencia y sus conclusiones. En primer lugar comparto el mapa de la psique que utilizo así como el método psicoterapéutico integrativo que he construido a partir de la terapia Gestalt. A continuación defino qué entiendo por Eros apelando a las tres áreas que abarca el concepto: lo amoroso, lo sexual y lo progresivo. En el siguiente capítulo relato como se ha ido conformando y afinando este lenguaje para desarrollar el amor erótico progresivo a partir del entrenamiento actoral que diseñé para la escena final de la película *El Perfume* y su inclusión dentro del programa SAT de Claudio Naranjo. Finalmente, sintetizo los efectos terapéuticos de la propuesta a través del análisis de los cuestionarios realizados a 180 participantes en Méjico, Argentina y España.



## **2. Un mapa de la psique y un método psicoterapéutico integrativo.**

En este apartado voy a intentar dibujar las líneas maestras del mapa de la psique y el método que utilizo para intervenir psicoterapéuticamente. El mapa sitúa los elementos fundamentales que describen el aspecto psicológico del ser humano y su enfermar y el método nos permite apuntar el camino a recorrer para conseguir el óptimo desarrollo del potencial de la persona.

En esta entrada me gustaría compartir las bases conceptuales de mi trabajo. Estas bases conceptuales tienen que ver con mi historia, con mi tránsito, y cómo no, con mi carácter. Como Fritz y sus epígonos he ido construyendo mi forma de hacer psicoterapia y espero poder transmitir cuales son las bases que utilizo para articular la evaluación, el diagnóstico y la intervención que están detrás de “Un trabajo para el Eros”.

Mi sistema operativo es el de un gestaltista de tercera generación y como tal pienso que no necesitamos reivindicar tanto las señas de identidad, ni necesitamos utilizar tanto la agresividad ni la rotura de convenciones. Si no que podemos acercarnos sin miedo a nuestros primos ya sean psicoanalistas o consteladores y que podemos vivir la Gestalt como si siempre estuvo allí. Nuestra aportación consiste en hacerla crecer, ampliando las obras que forman parte del canon gestáltico. Fritz no cerró el canon, no reivindicó otro canon que no fuera el experiencial. No dejó sucesores, ni herederos, ni escuelas,... sólo dejó la experiencia vívida y vivida en aquellos que lo conocieron. Como señala Turner<sup>1</sup>, después de maestro carismático, viene la etapa de ir fijando el mensaje. Y me parece que en esta etapa andamos. Y espero contribuir a ello con mi experiencia.

Yo me formé en Gestalt principalmente con terapeutas de la segunda generación: Cristina Nadal y Albert Rams. Y con Claudio Naranjo. Que es tantas cosas, además de gestaltista de primera generación, que me sería difícil definir qué es lo gestáltico de sus intervenciones. También he tenido un largo contacto formativo con Juanjo Albert al que reconozco su base y formas gestálticas. El hambre de conocimiento y transformación no terminó con la terapia Gestalt sino que la integraron con otras piezas del camino que fueron recogiendo.

Y desde allí parte este apartado de mapa y métodos psicoterapéuticos: desde compartir mi particular digestión a día de hoy de lo asimilado y lo rechazado, con la voluntad de poner la Gestalt a dialogar con sus hermanos, admiradores y detractores para continuar haciéndola crecer. Para mí, eso está en la esencia de la propuesta de Gestalt de Fritz. Una apuesta por una Gestalt viva; como titula Claudio Naranjo uno de sus libros. Y lo voy a hacer explicando los elementos clave gestálticos y no gestálticos que he utilizado para dibujar el mapa de la psique y el método psicoterapéutico que uso.

**Angustia.** Angustia, insatisfacción, dolor, tensión, insomnio,... Las diferentes formas que toma el malestar son el motor de la demanda que llega a la consulta o que nos arranca para el camino de transformación. Las personas piden ayuda cuando algo los desborda, los bloquea, los jaquea, los golpea. Se rompe el equilibrio homeostático interno y externo de diversas formas. Gestalts inconclusas que están en proceso de encontrar su manera de atravesar el ciclo de satisfacción. O partes alienadas del Self que buscan ser reapropiadas. El budismo subraya, en lo que es la primera de las cuatro nobles verdades, que hay sufrimiento. Yo distingo dos aspectos diferenciados de este sufrimiento: el dolor connatural a la vida y el sufrimiento. El primero tiene que ver con el hecho de que la vida es dinámica y en dicha danza se van produciendo pérdidas y ganancias. Estos movimientos van a producir respuestas emocionales y cognitivas. Muchas veces el trabajo terapéutico consiste en facilitar el contacto con ese dolor que está ahí y que la persona está evitando apropiarse con toda suerte de defensas. Por otro lado, está el sufrimiento, que aquí yo lo entiendo como una respuesta, una producción inadecuada construida en base a fenómenos internos y externos. Inadecuada en tanto que hay otras más adecuadas o productivas que ésta. Y que la podemos ver como una evitación del contacto o un bloqueo de la evolución del proceso de asimilación de lo doloroso. ¿Porqué sufrimos? ¿Y cómo lo hacemos?

**Identidad y sufrimiento.** Ante esta pregunta clásica, que todos los grupos humanos han intentado contestar, subrayo la respuesta del budismo porque me parece la más cercana a la propuesta gestáltica. Según el budismo, sufrimos por apego, aversión o ignorancia. Esto conecta con la afirmación de Claudio Naranjo que sitúa la raíz de la neurosis como producida por un oscurecimiento óptico: una pérdida en la capacidad de contactar con quién realmente somos. Perls lo fórmula en términos de pérdida de contacto y rechazo de los aspectos más animales de la persona (aversión). Con el estar pegados con una

versión mutilada de nosotros mismos de la que no podemos salir. Basada en producciones de la zona intermedia y en el heteroapoyo (apego) y con los aspectos negados de la persona que deberíamos reintegrar (ignorancia). También el psicoanálisis, como sostiene Javier Arenas, pretende jaquear al yo como función de desconocimiento de lo que realmente somos. El *insight* y la interpretación permiten el retorno de lo reprimido dentro de una experiencia sobretodo cognitiva.

En resumen, todas estas corrientes coinciden en que sufrimos porque no sabemos quién realmente somos y por tanto nos perdemos intentando satisfacer una serie de necesidades y deseos que no nos son propios. La versión más simple del modelo predice que una parte del sufrimiento, malestar, angustia,... vendría por estar viviendo a partir de la información que nace de identificaciones erróneas que generan desorientación existencial y sufrimiento. Esa identificación errónea nos hace buscar la llave allí donde no está, como Nasruddin. Nos hace vivir como elefantes cuando en realidad somos leones, o viceversa. Evidentemente eso acarrea mucho dolor y sufrimiento.

Aquí se abre otra disputa filosófica: ¿es el ser humano en su naturaleza bondadoso o peligroso? Rousseau, como los budistas, defiende la primera versión de la naturaleza humana. El psicoanálisis defiende la segunda. Fritz no se pronuncia pero trabaja como si su hipótesis fuera la primera. Por tanto, hay que desamordazar al animal interior para ir hacia la salud. Podemos confiar en él. En mi experiencia clínica he llegado a la conclusión que no hay una naturaleza esencial. No somos ni buenos ni malos de fábrica, sino simplemente experiencias de ser construidas por la particular asimilación que hicimos de nuestro devenir. Que todos tenemos más o menos capacidad de situarnos internamente en posiciones progresivas o destructivas para nosotros y los otros en función de nuestra historia y nuestra situación. Y que esta capacidad se puede transformar con las experiencias adecuadas. Y en eso radica nuestra posibilidad de cambiar nuestra vida y nuestros productos vitales. Siendo uno de ellos nuestra vida erótica.

**Yo Real.** Para mi el Yo Real es lo que realmente somos más allá de que conscientemente lo podamos aceptar, sostener o saber. Vivencialmente se diferencia porque son aquellas experiencias de ser en las que tenemos la sensación sentida de que nos pertenecen.

El Yo Real para mi se asimilaría en parte al Self del Perls californiano, el “sí mismo” experimentado. Ese lugar de identificación al que queremos conducir a la persona a través de nuestras intervenciones. Por tanto, conseguir que la persona entre en contacto y se identifique con su Yo Real es una parte central del trabajo terapéutico. Es mediante ese contacto que la persona se puede orientar en la existencia. Ya que la identificación con el Yo Real le va a permitir saber dónde está y cuáles son sus necesidades, deseos y recursos de que dispone para satisfacerlos.

En las tradiciones espirituales, que son las verdaderas predecesoras de la psicoterapia moderna inaugurada por Freud, también sitúan al final del camino esa identificación con el Yo Real. La diferencia reside en qué se entiende por Yo Real. En éstas se habla de identificar al Yo Real unas veces como el vacío, otras como un lugar sin atributos, como el alma sin cuerpo. En la mayoría de casos se sitúa un ideal de Yo despojado de sus atributos animales y humanos. Como si éstos se tuvieran que trascender para acercarse más a uno mismo.

La desidentificación que proponen estas tradiciones me parece muy útil para atravesar algunas trampas narcisistas del camino. Pero no es el final del camino. Como dice Claudio Naranjo, hay que volver a casa. Y esas experiencias necesarias de desidentificación, despersonalización o fusión con el todo son las que nos visitan en lo alto de la montaña. A lo mejor por eso Maslow las llamó experiencias cumbre.

Me parece una trampa situar un Yo Real fuera del más aquí y asociarlo principalmente a esas experiencias de desidentificación. Lo que se me hace atractivo de Fritz es que pertenece a esa larga saga de filósofos hedonistas, materialistas, sensualistas, existencialistas, utilitaristas, pragmáticos, corporales, encarnados,... que defienden la vida en el mundo por encima de la vida en el cielo, la carne antes que el aire. Desde mi punto de vista el Yo Real no es un Yo limpio de pecado, puro y bienintencionado. Mi Yo Real se ha construido con mi tránsito vital y está sucio de vida. Eso también soy, y no sólo eso.

Desde mi punto de vista, otra diferencia con un Yo esencial es que el Yo Real lo vamos a entender como cambiante e influenciado por el devenir. Lo que yo soy realmente va

mutando con el paso del tiempo y esto me va a obligar a hacer una actualización a veces dolorosa.

Desde mi punto de vista el verbo central de las experiencias importantes en la vida no es tanto “ser” como “estar”. Estar en contacto experiencial profundo con lo que uno experimenta a cada momento y manejarse desde allí más que caer en la búsqueda del Santo Grial de un Ser ideal que a cada paso se aleja como el horizonte. Buscar ese “estar en mí” y “estar en la vida”, presente.

**Yo Creído.** Esta zona de experiencia del Yo está compuesta por todo lo que creemos ser, es el campo de experiencias con el que nos identificamos en el pasado, en el presente y en el futuro: Yo soy un hombre, a mí me gustan los perros, yo soy atractivo, yo estudié psicología, yo no soy cobarde, yo perdí a un amigo, yo no me compraré una casa,... Siempre que digo yo soy o yo no soy estoy delimitando mi Yo Creído. Algunas de estas identificaciones de lo que creo ser coinciden con lo que realmente soy, por tanto a veces el Yo Creído y el Yo Real se solapan. Pero otras veces no coinciden. Y esto va a ser una fuente de sufrimiento.

Fritz, busca confrontar a ese que creemos ser, a ese holograma con el que nos identificamos y que él ataca de manera brutal una y otra vez. A la vez que apoya lo que sí somos, lo que sí ve como Real. Arenas habla a menudo que su función como psicoanalista es denunciar la trampa en la que se esconde el paciente. Allí también veo a Fritz, cuando estaba lúcido, un azote para los tramposos y un amante de la vida.

Desde mi punto de vista, el Yo Creído, el que creo ser, incluye tanto la zona intermedia como el Yo, en la ontología perlsiana. Y no estoy de acuerdo con que toda producción mental sea fantasía. A veces parece que en esa campaña por la reanimalización que propone Perls hay poco espacio para las producciones mentales y me parece obvio que hay palabra y pensamiento útil, sano y conectado con la realidad. Allí me parece que Fritz simplifica para posicionar su mensaje y facilitar la comprensión y adquisición de su propuesta. Desde mi punto de vista, parte del trabajo consiste en ver qué producciones mentales pertenecen a lo real y cuáles a la fantasía de la zona intermedia; al igual que hacemos con la identidad de la persona.

Nuestra identificación posibilita, limita y tiñe la vivencia. Y evidentemente esa identificación no es inocente sino que tiene un sentido conservador del habitante de la carne. Da un sentido, una imagen en la que poder sostener a la persona. La famosa experiencia infantil del espejo relatada por Wallon y Lacan, en la que el niño siente júbilo al ver su imagen unificada por primera vez ante el espejo. Me parece una buena metáfora y tengo serias dudas de que esa interpretación tenga que ver con la experiencia del infante en ese momento. Aún así me parece fundamental subrayar la tranquilidad de tener una imagen ordenada de uno mismo. La locura, en su lado atroz, tiene que ver con ese desorden y desajuste del yo en la relación con la imagen de sí mismo y con el mundo. Acostumbra a ser un manantial de sufrimiento. Así que, habitualmente sentimos más la protección de esa identidad que no la limitación. La identidad puede ser vista como el bote salvavidas con el que salimos de la infancia, de la fase de máxima dependencia. Todos los elementos de esta identidad van a tener su razón de ser histórica y su valor es crucial para sostenerse en el mundo. No solamente es una experiencia mental sino una experiencia que queda inscrita en el cuerpo. Tal y como demuestra la Caracterología Reichiana y el trabajo sobre las corazas musculares.

Por tanto, vemos que el sufrimiento está causado en parte por las diferencias entre ese Yo Creído, con el que nos identificamos, y ese Yo Real que realmente somos. De esta versión simplista parecería que hay que destruir al Yo Creído y ensalzar al Yo Real. Por un lado no es tan sencillo porque hay partes del Yo Creído que coinciden con el Yo Real y otras que no. Yo puedo creer y sentir que soy un hombre de 40 años. Y lo soy. Y por otro lado, el verbo destruir no es el más adecuado ya que sin Yo Creído no hay persona y caemos en la locura. Así que tenemos que posibilitar esta transformación gradual de la identidad. Hay que ir desmontando la casa vieja de uno y poco a poco ir construyendo la casa nueva. Utilizando el mismo terreno y algunos elementos de la casa vieja a la par que incorporando elementos y diseños nuevos hasta llegar a la casa nueva. Del viejo Yo Creído al nuevo Yo Creído, un poco más parecido al Yo Real. Esta manera de pensar un método gradual de transformación hacia la nueva configuración bebe de la idea de Vygotsky de la Zona de Desarrollo Próximo con la que describe que aprendizajes nuevos son posibles en cada momento del desarrollo del infante. No se puede aprender cualquier cosa en cualquier momento. Cada nivel de aprendizaje permite adquirir algunos elementos y otros no.

En definitiva, una de las fuentes del sufrimiento es el estar identificados con quien no somos. Aún así no va a ser fácil soltar ese que creemos ser. El cambio de casa del Yo Creído implica un cataclismo que puede disparar la angustia cuando se perciben o fantasean las pérdidas que produce la transformación. Poder abrir ese próximo peldaño, detectar el nivel de angustia que la persona puede sostener para mantenerse dentro del proceso es el verdadero arte del psicoterapeuta.

**Inconsciente como organismo.** Para llegar a esa casa nueva, a ese Yo Creído nuevo, vamos a tener que contactar con el Yo Real. ¿Y dónde está? A mi me parece interesante hablar de inconsciente y de sus producciones, las formaciones de inconsciente, como fenómenos del Yo Real a ser atendidos. Como aquellas figuras que nos van a hablar de la existencia de ese territorio más real y más profundo de la persona. Las formaciones del inconsciente le hablan al Yo Creído de ese Yo Real. Sueños, lapsus, olvidos, actuaciones que no responden a la lógica del Yo Creído y que lo interrogan, repeticiones sin sentido aparente,... Toda esa colección de productos que aunque vividos como propios no encajan con la identidad que detenta el Yo Creído.

Dentro del psicoanálisis se han dado varias descripciones del inconsciente y de su funcionamiento. Convenido el primer paso de que el inconsciente existe y produce como lugar interno, como fondo, la siguiente pregunta es: cómo funciona. Desde mi experiencia clínica veo al inconsciente estructurado más como un organismo vivo que como el fondo de una biblioteca de la que van surgiendo libros inconclusos. Tiene vida propia. Organismo vivo en tanto que evoluciona con el tiempo. Crece, decrece y se transforma a medida que va teniendo experiencias en el mundo, tiene necesidades y deseos que expresa, se duele, siente,... Organismo<sup>ii</sup>, al fin y al cabo, ya que todas sus partes tienen una función y tiene una finalidad. Además me parece importante subrayar que el inconsciente vive con nosotros y forma parte de nosotros siempre. Es un lugar en constante diálogo con la vida. Es un lugar para la digestión del existir. Desde mi punto de vista tiene un sentido filogenético en tanto que es un lugar construido durante la evolución de la psique para la conservación de la salud mental del ser humano. Allí se absorben y procesan todas las vivencias que la persona no puede o cree que no puede sostener en el consciente.

El camino hacia la salud pasa por dar espacio a los contenidos inconscientes. Entendiendo que el proceso inconsciente estará siempre presente ya que se precisa para la salud psíquica. No dejamos de soñar como no dejamos de renovar nuestras células hasta que nos morimos.

**El Yo Creído en guerra.** Pero no sólo sufrimos por un problema de ignorancia de quién somos realmente sino porque dentro nuestro hay diversas voces, fuerzas, necesidades, deseos,... en constante lucha por satisfacerse. Muchos podemos suscribir la vivencia de Nietzsche que afirmaba “No soy un hombre, soy un campo de batalla”. El contacto con el Yo Real no nos va devolver una imagen unificada de nosotros. El Yo Creído va a tener que mediar dentro de un conflicto de intereses antes de decidir qué ir a buscar en el mundo. Esta discusión interna la podemos representar mediante personajes internos o polaridades para facilitar articular verbalmente las diferentes posiciones y buscar el punto de encuentro. Esta fase del proceso de transformación la vamos a llamar la *fase de armonización*, ya que sucesivas rondas de conflicto y negociación, se van a tener que producir hasta llegar, como predice la teoría de juegos, a un equilibrio de Nash. El resultado de estas conversaciones internas es lo que nos permite saber qué tengo que ir a buscar en el mundo para satisfacerme.

**El Yo en el Mundo.** Pero no sólo sufrimos porque no sabemos quiénes somos o por el conflicto de vivimos como muchos y contradictorios. También sufrimos porque no somos capaces de satisfacernos en nuestra realidad. El primer paso para salir del sufrimiento ha sido actualizar el Yo Creído a una versión más parecida al Yo Real. Un paso íntimo que muchas veces se realiza en la calidez de la sala de terapia. El segundo, ha sido aprender a armonizar los deseos y necesidades de los personajes internos. Y después de librar las batallas en la intimidad viene el trabajo de ir al mundo con ese nuevo Yo Creído en busca de un nuevo equilibrio “con” y “en el mundo” lo más satisfactorio posible teniendo en cuenta mis recién descubiertos deseos y necesidades y mis aptitudes disponibles.

Fritz parece que en su modelo subraya más este aspecto intersíquico que el intrapsíquico. Es como si a la primera parte, que es en la que se va a especializar el psicoanálisis con el trabajo de la segunda tópica de Freud, él la da por descontada y se centra en la relación de la persona con el entorno, en la relación entre “el Organismo y



el Entorno”. A mí me parece que ahí aparece su posición ante la vida y su carácter, en el que el problema es más externo (Él con el Mundo) que interno (Él consigo mismo).

Fritz ya sitúa el éxito de la terapia en relación con el mundo del “aquí y ahora” del paciente y no con lo que acontece dentro de la sala de terapia o dentro del paciente. El autoapoyo y el ajuste creativo se tienen que jugar en el vínculo con el mundo. Como en el *Viaje del Héroe*, descrito por Campbell y Naranjo, después de una primera victoria (el contacto profundo con uno mismo) viene la vuelta a casa que vendría ser para mí la vuelta al mundo.

Esto le confiere a la Terapia Gestalt su aspecto práctico y conectado con la realidad del individuo. No es suficiente darse cuenta de la vivencia para que se produzca una transformación. Hay que llevar el cambio a la realidad exterior. Y para transformarla a veces no es suficiente con darse cuenta de cómo ocurre sino que se necesitan herramientas para llevarlas a cabo. Y este es otro de los puntos fuertes de la terapia Gestalt, la dotación de herramientas al individuo para que pueda satisfacer sus necesidades y deseos en el mundo. El lenguaje que propondré para el desarrollo del amor erótico progresivo dota al individuo de herramientas para satisfacerse de forma responsable en su realidad cotidiana.

Así aparece una tercera figura del Yo: el Yo Creído en el Mundo. Es la expresión y satisfacción posible del Yo Creído en el entorno. El Yo Creído responde a una experiencia íntima de identificación: “yo soy esto y necesito y deseo aquello”. Estas necesidades y deseos por definición nunca se van a satisfacer completamente. Las necesidades renovadas con cada ciclo del organismo (al cabo de unas horas despierto tengo necesidad de dormir) y la propia naturaleza del deseo (no hay un objeto que lo satisfaga completamente) van a llevar a una negociación constante con el entorno durante la vida del organismo. Así el Yo Creído en el Mundo siempre va a perseguir una plena expresión y satisfacción total en el mundo que no llega.

Así el objetivo de la terapia sería conseguir que la persona pueda desarrollar un Yo en el Mundo lo más cercano posible a ese Yo Real cambiante. El objetivo es conseguir que el Yo Real, el Yo Creído y el Yo Posible en el Mundo respondan a conjuntos de identidades lo más similares posibles o lo más armonizadas posibles. Es imposible que

sean iguales porque siempre habrá zonas inconscientes, siempre habrá mutaciones del Yo Real y siempre habrá una negociación interna entre las diferentes facciones y una débil satisfacción temporal de las necesidades y deseos en el mundo. Poder maximizar nuestra satisfacción y desarrollo dentro de nuestros límites reales es el objetivo final. El proceso de actualización constante es un proceso de digestión de mi realidad íntima y de negociación con la realidad externa para poderla satisfacer.

Desde mi punto de vista la curación, la iluminación,... no son más que una buena metáfora para intentar describir a aquel que desarrolla su Yo Creído al máximo dentro de sus posibilidades. Aquel que después de hacer un máximo contacto y armonización posible con su Yo Real, lleva al óptimo su Yo en el Mundo.

**Ciclo de transformación<sup>iii</sup>**. Esta manera de dibujar la psique y de entender el sufrimiento nos apunta a tres fases a analizar en el ciclo de transformación de la persona:

1. Fase de Integración: En esta fase va a haber un contacto con una identidad más cercana a la que está siendo verdadera, el Yo Creído se va asimilando al Yo Real. El sufrimiento se explica por la lejanía entre lo que uno es y uno cree que es.
2. Fase de Armonización. Una vez la persona se identifica con un Yo Creído más cercano al que es aparece habitualmente un problema para armonizar todas esas voces internas. Normalmente escuchar en profundidad el Yo Real es darse cuenta de su multiplicidad y naturaleza cambiante. Estas características van a producir un conflicto de identidad interno, no por ignorancia sino porque hay múltiples agendas que quieren ser atendidas. La función del Yo Creído como mediador va a ser imprescindible para atravesar el sufrimiento de vivirse múltiple y contradictorio.
3. Fase de Satisfacción: Una vez dibujadas las prioridades de satisfacción en el mundo va a venir el sufrimiento que surge de no poder satisfacerse siempre. El mundo obliga al Yo Creído a un intenso esfuerzo de negociación para poder

satisfacer por lo menos parte de esa hoja de ruta que salió de la fase de armonización.

**Mecanismos de defensa del Yo Creído.** Parece que entonces para empezar el trabajo de transformación sólo hay que presentarle al Yo Creído una imagen que le permita ver su Yo Real. El terapeuta como espejo. A veces funciona... pero la mayoría no. O mejor aún, más gestáltico, ofrecer una vivencia que le permita vivenciar su Yo Real, su parte negada. Es verdad que funciona mejor pero muchas veces no consigue traspasar la membrana y que se produzca el cambio, la asimilación que produce la transformación. ¿Qué lo impide? Parecería que la ignorancia de ciertos aspectos es una manera que tiene el Yo Creído de mantener su propio equilibrio. Dejar entrar otra pieza en el puzzle de la identidad es vivida la mayoría de veces con miedo. El equilibrio variará. La identidad se reordenará. Se despertarán las emociones. Habrá pérdidas y ganancias. Incertidumbre. Un proceso costoso a nivel de energía que el Yo Creído no quiere hacer y que habla de su función conservadora y estática, de su función de conservación del *statu quo* interno.

Anna Freud lo sintetiza muy claramente en su libro sobre “El Yo y los Mecanismos de Defensa”<sup>iv</sup>. Para evitar la transformación y protegerse de sus consecuencias el Yo (Yo Creído en mis términos) utiliza una serie de acciones de defensa inconscientes para rechazar o cambiar su percepción y vivencia sobre la situación y sobre sí mismo. El principal aliado de los mecanismos de defensa es la angustia. Es el grito desgarrado que avisa que viene el lobo y que hace cerrar a cal y canto la puerta del castillo. También puede ser visto como una voz de ese Yo Creído en su lucha por no evolucionar.

El Yo Creído no quiere evolucionar. Sólo se pone en duda cuando empieza a tener problemas y queda desbordado por las circunstancias internas y externas. A veces hay que ayudar a que el paciente se desborde para que ponga a revisión su posición o su conciencia de una cierta situación.

Todo trabajo terapéutico se ve enfrentado con estas defensas de las que se pueden contar una veintena de diferentes. Fritz subraya las que tienen que ver en la relación del organismo con el mundo. A mi me parece importante también tener en cuenta las que realiza la persona en la relación entre su Yo Creído y su Yo Real, y el intento de

armonización interna. Las que tienen como campo de operaciones principal la intimidad de la persona como la represión, la sublimación o la negación. Las podemos pensar como jugadas ensayadas de una partida de ajedrez y que se disparan con cierto automatismo al encontrarse el Yo Creído con ciertos fenómenos internos y externos. Estos automatismos los podemos describir como cadenas de reacciones psicofísicas.

**Cadena de reacciones psicofísicas.** Podemos describirnos por nuestras cadenas de reacciones más habituales. Las cadenas de reacciones son respuestas automáticas encadenadas, muchas veces inconscientes, ante los fenómenos internos y externos. Estas cadenas son las que están detrás de los rasgos que definen el carácter. Los eslabones de la cadena pueden ser pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales.

Sacar a la luz estas cadenas de reacciones<sup>v</sup> va a ser una de las tareas que tendrá que hacer la persona. La persona va a venir quejándose del resultado de su vida, de sus cadenas de reacciones. Se va a sentir víctima de un resultado del cual desconoce el proceso de formación y como llegó a ello.

**El carácter.** Hay una parte del Yo Creído y del Yo Real que en este proceso llamamos “carácter”. Esta parte se asimila parcialmente a lo que se refiere Fritz cuando habla de Ego. La diferencia está que el Ego de Fritz abarca una zona más grande del Yo Creído que el carácter. Recuerdo que hay una parte del carácter consciente y otra inconsciente. El carácter normalmente viene definido por rasgos. A su vez los rasgos, los podemos entender como cadenas de reacciones psicofísicas.

El carácter es una serie de identificaciones y cadenas de reacciones psicofísicas adquiridas en la infancia y en el momento de la formación del Yo Creído. Su característica es su gran utilidad inicial y su dificultad para actualizarse. Esta dificultad para actualizarse y su gran servicio prestado al Yo van a hacerla muchas veces protagonista de la psicoterapia. El estudio del carácter, su formación y su tipología que desde el psicoanálisis subraya Reich y desde la tradición gestáltica introduce Naranjo mediante el Eneagrama, son a primera vista antigestálticas. Perls, que viene de una tradición psicoanalítica en la que se habla de diversos tipos de neurosis (obsesiva, histeria, fobia,...), propone ir más allá de estas clasificaciones configurando una descripción del ser humano y su salud sin detallar los tipos de formas de enfermar. En

mi experiencia clínica esta posición es el punto de inicio y el punto de llegada del proceso. Al principio hay un ser humano singular y al final también. Durante el trayecto a mí se me hacen extremadamente útiles estos mapas parciales de las formas de funcionar y enfermar para ir construyendo hipótesis de trabajo. Desde mi punto de vista el trabajo con tipologías del carácter o con estructuras clínicas lacanianas es un buen complemento para la base gestáltica de intervención. Y suscribo que “el veneno está en la dosis” y que utilizar este tipo de mapas del ser humano puede ser venenoso para el proceso de transformación cuando dejamos de ver una persona y desatendemos lo obvio, lo que ocurre en el “aquí y ahora”, y dejamos de preguntar empezando a extrapolar para acabar configurando al otro según un supuesto esquema. Por otro lado, estas tipologías son muy productivas para pensar y ver la diferencia entre las diferentes formas de funcionar del ser humano.

Así en las tres fases del ciclo de transformación (integración, armonización y satisfacción) nos vamos a encontrar con estos dos aspectos: los mecanismos de defensa y el carácter como frenos inconscientes al proceso de cambio. Estos frenos inconscientes del Yo Creído son los mayores obstáculos para la evolución. Los modelos terapéuticos sólo basados en el aprendizaje de nuevas respuestas no me interesan porque descuidan este aspecto central. Hay una parte interna de la persona que se resiste al cambio y está jugando un papel importante. No es sólo una cuestión de adquirir nuevas habilidades o capacidades. Primero hay que limpiar el terreno.

**El Yo Observador.** Para poder manejar una cadena de reacción psicofísica o un rasgo del carácter lo primero es darse cuenta de que está allí y de que está operando. El Yo Observador es una experiencia de conciencia que construye un observador interno de lo que acontece en la intimidad y en el mundo. Es una capacidad innata de la conciencia humana de registrar y desapegarse de los fenómenos internos y externos. Como si se tratase de un espectador de ellos. Cuando nos colocamos en esta posición interna podemos empezar a ver qué está sucediendo. El darse cuenta es antes que nada un problema de situación interna. Cultivar el Yo Observador permite ampliar la cantidad y calidad de la información que estamos manejando del mundo interno y del mundo externo.

El colocarnos internamente en el Yo Observador también nos permite accionar un segundo mecanismo que sería el de la selección. Colocados allí puedo poner mi atención en las sensaciones físicas de mi pie o de mi cara, puedo observar los pensamientos o puedo entrar en contacto con lo que sucede a nivel emocional. La vivencia de la situación es muy diferente dependiendo del punto de anclaje y de la amplitud de mi atención. Vivir una discusión de pareja desde la cabeza o desde el corazón son dos experiencias diferentes.

Este fenómeno de la selección es el que nos permite empezar a incidir sobre la identificación. Al poder seleccionar parcialmente mi lugar de atención puedo cambiar mi punto de identificación y por tanto la cadena de reacciones que se despiertan. Y por tanto la vivencia de ese evento.

Esta posición apolínea ante los fenómenos forma parte del entrenamiento del budismo y de tantas otras tradiciones. Actualmente se está incorporando a las tecnologías de la psicología sanitaria con el disfraz del *mindfulness*; que no es nada más que un traje nuevo para una práctica sencilla y eficaz que facilita el percatarse y el no reaccionar de manera automática ante lo que sucede.

Pero sólo con el darse cuenta no hay cambio. Aunque resulte fundamental para poder entender la transitoriedad, la naturaleza cambiante. Esto es sólo la mitad de la fórmula de cambio. La otra parte tiene que ver con lo que denomino el Yo Encarnado.

**El Yo Encarnado.** Al cultivo de la posición interna del Yo Observador hay que sumarle el cultivo de la capacidad de encarnar.

Primero encarnar en el sentido de poder sentir las sensaciones físicas y las emociones. Como colocarse en el Yo Observador implica despersonalizarse momentáneamente. Colocarse en el Yo Encarnado sería humanizarse, entrar en contacto profundo con lo corporal, lo emocional y lo mental de la experiencia. Esta capacidad es fundamental para poder reapropiarse y entender partes del Yo Real.

Y segundo, encarnar en el sentido de poder llevar la acción de satisfacción al mundo. Uno puede saber que fumar es perjudicial, que es un acto de compensación oral por un

déficit de la infancia, ya se dolió por ello, ya lo agradeció,... pero continua fumando. El cambio también pasa por la posibilidad de encarnar en los mundos internos y externos otras posibilidades. Poner en carne la nueva posición va a permitir la evolución. Si eso no acontece nunca dejaré de fumar.

El colocarse internamente en el Yo Encarnado también genera información y consolida el cambio. Fritz lo sabía por su experiencia en primera persona trabajando desde lo escénico con Max Reinhard y con Moreno<sup>vi</sup>.

Así en mi propuesta para trabajar el ciclo de transformación va a ser imprescindible cultivar estas dos capacidades internas: la observación y la encarnación. Dos manos: mano izquierda y mano derecha. La izquierda es la dionisiaca y la derecha la apolínea.

**Atravesar la vida, atravesar escenas.** Mi experiencia como director de escena y dramaturgo me hace modelizar mi método psicoterapéutico desde el arte escénico. Yo defino mi función como la de ayudar a las personas a atravesar escenas. Lo que trae el paciente como figura o conflicto lo puedo construir siempre como una escena en la que la persona ha quedado atrapada: por falta de conciencia, por falta de recursos, por lealtades inconfesables, por falta de ayuda, por defensas,... Como un director de actores acompaño en la terapia individual y en la grupal a entrar en la escena, a observar qué sucede, a vivirla, a desbloquearla, a nutrirse de ella,... En definitiva a atravesarla. Estos procesos pueden durar minutos o años ya que unas escenas llaman a otras escenas. Hasta que las escenas fundamentales no han sido atendidas y resueltas el sufrimiento está servido y pulsando. Hacer todo el recorrido de transformación de una escena en una sesión es inusual. Mi objetivo entonces es que la persona pueda progresar en el desarrollo de la escena, como los héroes avanzan lentamente por los episodios de las grandes epopeyas. Un paso adelante es suficiente.

**Tipos de escenas.** En este atravesar la vida me encuentro con diferentes tipos de escenas que aparecen según los elementos y las relaciones vinculares. Me parece que podríamos agrupar las escenas en función de los elementos que aparecen en ella como sigue:

1. El Uno. Escenas sobre la llegada al mundo. Sobre el hacerse con un cuerpo. Con la sensación de existencia. En Bioenergética vendría descrita por las vivencias y las relaciones vinculares de la fase esquizoide.
2. La díada. La relación con el personaje sustentador, habitualmente la madre. En Bioenergética serían la fase oral y masoquista. El huevo psicoanalítico.
3. La tríada. El tránsito por el complejo de Edipo con la llegada del tercero. La salida del vínculo diádico con la madre con la llegada del padre a la díada.
4. Cuarteto. El cuarto personaje que aparece es el Mundo. Lo Otro más allá de la familia conocida con lo que voy a tener que relacionarme afectiva, conservacional y socialmente para poder sobrevivir.
5. Quinteto. El quinto personaje sería la persona o personas con las que rehago la díada. Mis amigos, mi familia de elección.
6. Sexteto. El sexto personaje es mi fruto en la vida. Obra o persona a la que asocio con mi dar fruto en y a la vida.
7. Hepteto. El séptimo personaje que aparece es la Muerte. Mi relación con el final. Con la salida de este mundo.

Esta es una manera de ver los conflictos que trae la persona a sesión. Este modelo incluye la idea lacaniana, sintetizada por Javier Arenas, de que el complejo de Edipo es un tránsito vital simbólico más que sexual. Siempre que he leído esto me parece una explicación detallada de lo que Fritz se refiere como paso del heteroapoyo al autoapoyo. Así pensado el Complejo de Edipo en la literatura lacaniana vendría a ejemplificar y explicar como sería el paso del heteroapoyo al autoapoyo.

El paso del Complejo de Edipo para mí, explica sobretudo la tercera fase y en parte la segunda de este ciclo vital humano. Y deja sin explicar las otras fases. Las fases que explica son fundamentales ya que hablan de una parte del ciclo vital en que el niño construye su carácter. Pero me parece importante también atender a los objetivos que se producen en las otras fases del proceso para poderlas atender. Me inspira la idea de Claudio Naranjo que el sentido de la vida es crecer y dar frutos. Y yo le añado: y bien morir.

Esta agrupación de las escenas por sus elementos me parece interesante. Aún así lo central va a ser el trabajo con las escenas fundamentales.



**Las escenas fundamentales.** Las escenas fundamentales expresan la génesis de las respuestas automáticas ante uno mismo y ante el mundo. Estas escenas normalmente surgen durante la formación del carácter hasta los siete años. En los tres primeros momentos del ciclo vital. Expresan las relaciones afectivas con las principales figuras de referencia y tienen repercusiones estructurales en la formación del Yo Real. Pueden ser escenas traumáticas, escenas fantaseadas, escenas construidas, escenas deseadas,... Lo que las hace fundamentales es su potencia en la determinación de la psique y sus producciones actuales.

Dentro del psicoanálisis lacaniano se le llama fantasma a una de estas escenas fundamentales. Para mí la diferencia es que no hay sólo un “escena” fantasma sino que hay varias y no todas están relacionadas con el paso de la díada a la tríada. Hay escenas fundamentales relacionadas con el Uno, con la tríada más allá de la díada,... diversas variaciones que desbordan el marco del trance edípico como lo entendí en Lacan.

Juanjo Albert propone una serie de escenas asociadas a la génesis de cada carácter. Este catálogo de escenas fundamentales del carácter traduce a lo biográfico algunas de las posibles experiencias infantiles. No me parece que agota las posibilidades pero sí que nos permite intuir funcionamientos entre el *infans* y los progenitores para poder descubrir cuáles son las escenas fundamentales de cada persona.

Desde mi punto de vista las escenas fundamentales son siempre singulares. Como el álbum de fotos de la infancia de cada uno de nosotros, no hay dos iguales. Las escenas fundamentales son singulares ya que están ligadas al carácter. Pero sobretudo a la biografía. Y no hay dos biografías idénticas.

Estas escenas van aparecer muy pronto en las sesiones. No hay que confundirlas con las escenas actuales que son las que la persona va a traer a terapia en forma de conflicto con la pareja, con el hermano, con el compañero de fútbol,... Detrás de estas escenas actuales o figuras inconclusas pulsán habitualmente las escenas fundamentales que piden ser resueltas.

**Escenas reparadoras y escenas progresivas.** La resolución de las escenas fundamentales y actuales parece que pasa por las escenas reparadoras. De una escena en la que se ha vulnerado algún derecho de la persona se llega a una escena donde se repara ese daño dando una vivencia nueva a la persona. Es indudable que este principio tiene su bondad pero demasiado a menudo nos encontramos con que las escenas reparadoras no reparan nada. Y la escena continua abierta y pulsando.

Mi hipótesis es que se sobreutiliza la escena reparadora desatendiendo el principio de que la escena reparadora sólo será efectiva si llega en el momento justo de la trama. Una vez el organismo ha madurado y ha llegado a la posibilidad de asimilar ese desarrollo de la escena. Es habitual ver en las primeras sesiones de un proceso qué escenas se van a tener que atravesar y adónde vamos a tener que llegar. El arte está en cómo acompañar en ese camino sin desbordar la angustia del paciente y sin matarlo de aburrimiento.

Por eso en el trabajo prefiero el término escena progresiva. Este término hace referencia al paso siguiente que se puede sostener para hacer progresar la escena en la dirección de su integración. A veces es sólo un pequeño movimiento, pero al hacerlo al nivel de absorción posible de la psique de la persona el cambio se va arraigar. Esto es una obviedad para todos los que acompañamos procesos de cambio profundo en terapia individual. Saber, espacio y paciencia.

**El motor de la escena: necesidades y deseos.** Fritz establece como guía o brújula de la persona el retomar el contacto con sus necesidades. Otra vez en esa propuesta tan animalizadora Fritz destaca que nos conectemos con los impulsos más esenciales para orientarnos. Dentro de esa loa de las necesidades sacrifica los deseos y los destierra como una producción de la zona intermedia. Desde mi punto de vista, conectar con los propios deseos es tan importante como conectar con las propias necesidades. Para mí los deseos tienen una raíz más simbólica. Nos indican aspectos importantes a nivel simbólico que pugnan por una cierta satisfacción. Así, como defiende el psicoanálisis, es importante que la persona entre en contacto con sus deseos para poderse orientar mejor. El deseo es también un motor de la existencia. Un motor que mueve la vida hacia adelante es fundamental para la salud. La necesidad nos ubica en un “aquí y ahora”. El deseo muchas veces nos sitúa en un esfuerzo a medio y largo plazo. Tanto la necesidad

como el deseo sólo admiten satisfacciones parciales y/o temporales aunque pugnan por su extinción estructural.

Entiendo como necesidad eso que precisa el organismo físico para su supervivencia. Si puede vivir sin eso es que no es una necesidad. Dormir, comer, contacto humano en la infancia, actividad física, descarga sexual,... Por otro lado, el deseo es lo que articula lo que creemos necesitamos como seres simbólicos para nuestro bienestar. Cuando hablamos de autorregulación organísmica nos proponemos reconectarnos con las necesidades. Un paso previo de purga de todo el ruido que generan las demandas internas. A partir de allí es importante dar espacio para que aparezcan los deseos: quiero reconciliarme con mis padres, quiero un trabajo en que poder desplegar mi creatividad, quiero una pareja que me mire a los ojos cuando hacemos el amor,...

Descubrir las necesidades y los deseos nos va a servir de orientación durante el desarrollo de las escenas. Va a ser uno de los objetos con los que esperamos que la persona contacte durante la escena. ¿Qué necesitas ahora? ¿Qué deseas ahora? Son preguntas que permiten que la persona entre en contacto con lo que está sucediendo en ese momento. A estas preguntas también le añadimos las otras preguntas gestálticas clásicas.

**La negociación organísmica: placer y realidad.** La metáfora de vuelta a la animalidad que propone Fritz al facilitar el contacto con el aspecto agresivo de cada persona tiene un límite que me parece muy importante tener en cuenta. Dentro de esa metáfora el camino hacia la salud pasa por dar mayor valor y permiso a la parte instintiva subrayando lo sexual y lo agresivo para que se pueda dar la autorregulación organísmica. Allí viene su aportación y su innovación en la forma en la que permite que nos conectemos con ese aspecto esencial para la guía de nuestras vidas. En la mayoría de casos estamos aplastados por el principio de realidad y por las reglas civilizatorias. De allí la invocación a Dionisio tan necesaria en la sociedad mojigata y castradora estadounidense de los años 60 y la tan saludable revolución de valores que supuso el movimiento hippie. Esta invocación al animal, al rapto y a la vida continúa teniendo su validez pero acaba en mueca si no le añadimos otro elemento: el límite.

Como ya señala Freud, al principio de placer se le opone el principio de realidad. Hay un límite a nuestros deseos y a nuestras posibilidades, con el permiso de la publicidad de Nike, claro. A veces parece que desde la terapia Gestalt proponemos un todo vale. Que cada uno es un príncipe al que hay que servir todo lo que necesita cuando lo necesita porque ahora ya no lo desea, lo necesita. En realidad, lo que intentamos es devolver a la persona su poder para negociar con su entorno una mayor satisfacción de sus deseos y necesidades. Lo que ocurre muchas veces es que el entorno se beneficiaba de su posición de inconsciencia e incapacidad para ocupar su posición real. Y también tenemos los casos de las personas que abandonan la terapia en ese momento del proceso y se pasean por el mundo esperando que ahora que piden todo les sea concedido. Por eso me parece más interesante un principio de salud que sea el de la negociación orgánica más que el de la autorregulación orgánica. Aprender a contactar con uno y a satisfacerse en el mundo. Y para eso siempre hay otro que nos hace de límite, que nos da y nos quita cosas, que nos permite crecer.

Por tanto en el trabajo vamos a poner atención a poder manejarnos mejor desde el principio del placer: desde la entrega, el contacto profundo,... así como desde el principio de realidad: el límite, el otro,...

**La progresión orgánica: placer y “goce”.** Pero como ya vio Freud este mapa tiene un punto simplista. En él la persona sólo tiene que conectar consigo misma atravesando sus mecanismos de defensa y aprender a negociar con el mundo. Pero ¿cuántas veces en un proceso terapéutico vemos que la persona se ve “sorprendida” por la repetición de actos que le resultan autodestructivos aún cuando no hay ningún estímulo exterior que le obligue a ello? El caso paradigmático son los adictos a sustancias. Muy pocos consiguen salir de la complicada red interna de la adicción aunque accedan a buenos recursos terapéuticos y se pueda aplacar la dependencia orgánica. Un caso menos extremo son las personas que escogen parejas destructivas o que no consiguen nunca sostener un trabajo más allá de su fase de aprendizaje.

Aquí es importante recordar la distinción entre placer y “goce” (este entrecomillado me sirve para subrayar que no vamos a utilizar este término en su terminología original sino en su acepción psicoanalítica lacaniana).

Por placer entendemos las sensaciones físicas positivas que se despiertan en el contacto con alguna situación. En la teoría freudiana estaría relacionado con la descarga de la pulsión. Como comentó Freud podemos hablar de un principio del placer que guía la acción de los individuos. El placer, el estar bien, es lo que guía al animal. El tener buenas sensaciones dentro de los límites de un programa biológico a cumplir.

Desde esta concepción la propuesta de Fritz es clara. Reconéctate con tu sabiduría animal, déjate guiar por ella. Si a ella le gusta o lo necesita vas bien. Lo innovador de su propuesta de desarrollo humano y psicoterapéutica es devolverle la confianza a este aspecto guía del ser humano. Es una propuesta de doma natural frente a la domesticación ecuestre. Sin olvidar que continua siendo una propuesta de doma, de inserción del animal en un juego social. No confundir la libertad con el libertinaje. En la primera hay Ley en la segunda hay un asalto de la Ley. La libertad permite florecer la belleza que surge del desarrollo orgánico del ser humano. No es verdad que seamos animales tan peligrosos como para tenernos tan reprimidos y atados. Él le quita el bozal y las cadenas a sus pacientes, sin miedo, y aparecen personas con más capacidad para realizarse.

Lo que se me ha hecho obvio durante mi experiencia clínica ha sido que a veces al desencadenar a la persona aparecen fuerzas regresivas que anclan a la persona a situaciones objetivamente negativas para ellas. Fue lo mismo que impulsó a Freud a teorizar sobre estas fuerzas en las tesis que sustentan “Más allá del principio del placer” y llevó a Lacan a formular el término de “goce”. Para mí el “goce” es una ancla inconsciente que siente la persona en ciertas escenas que tienden a ser repetitivas y que tienen un aspecto de no progresión o regresión. Éste va a traer la serie de escenas que se le repiten, con idéntico resultado. En las que unas veces se siente víctima y otras verdugo. En las que sufre y a la vez no puede dejar de repetir. Fritz decía que el neurótico se interrumpe. Sí, y añadido, y además completa ciclos de necesidades que no le son progresivos. El adicto cuando realiza un movimiento de consumo está completando todo un ciclo de satisfacción de necesidades. La diferencia es que este ciclo no es progresivo. Y lo acaba estancando. Freud habla de la pulsión de muerte que tanto Reich, como Fromm o Horney negarán como sustancial del ser humano y subrayarán su adquisición durante su socialización. No tengo claro de dónde viene pero hay que atender y pensar el “goce” como uno de los obstáculos para la realización del individuo.

La teorización sobre el “goce” en Lacan me parece interesante y nutritiva así como compleja de traducir de forma sencilla. En mi particular síntesis pienso el “goce” desde la teoría de los eneatis. Para mí los diferentes caracteres serían la manifestación de diferentes formas de “goce”. Así cuando Claudio Naranjo habla de la “pasión” que anima cada carácter yo entiendo que ese motor es el “goce” en una forma particular. Por ejemplo, en el funcionamiento descrito por el eneatis 7 dónde una persona tiene como motor principal la búsqueda de más placer, ésta sería una pista para ver la forma que coge su manera de “gocear”. Mediante este funcionamiento caracterial la persona va a frenar su progresión en el ciclo vital ya que al evitar situaciones de dolor o frustración al no ser placenteras difícilmente va a poder atravesar ciertos eventos vitales y nutrirse de ellos. Alguien que evita compulsivamente el dolor no va a poder hacer duelos por las personas queridas perdidas, no va a poder entregarse realmente en ninguna relación. No va a poder sostener compromisos a largo plazo. Esta forma de “gocear” lo va a mantener ileso y a la vez inmaduro en su transcurso vital. Esta forma de estancamiento sutil y profundo es el que queda descrito por el término “goce”. Y las estructuras caracteriales que lo describen nos permiten ver diversas formas del enfermar del ser humano.

Cualquier actividad placentera para la persona puede acabar teniendo un componente de “goce”. También una escena que cause sufrimiento. No hay escenas buenas y malas. Hay escenas progresivas y regresivas. Ojo, regresivas no quiere decir las escenas que tratan asuntos del pasado. Hay que ir muchas veces al pasado para desatar ciertos nudos. Regresivas quiere decir que llevan al estancamiento de la progresión del organismo por su ciclo vital. Qué comer, masturbarse o meditar sean progresivas o regresivas depende de la situación simbólica en la que se juegan. No hay escenas bondadosas en sí.

Esta breve descripción me sirve para poner en alerta que no todo lo que uno quiere o hace aunque le de placer está sustentado en un movimiento progresivo. Esto me parece uno de los problemas que surgieron con las primeras adopciones gestálticas después de Fritz. Una trampa a tener en cuenta cuando satisfacemos las demandas de los pacientes. Parece que si el paciente conecta con su necesidad y nos pide alguna cosa, y a nosotros nos apetece dársela aquí acaba el análisis de la cuestión. Yo propongo tener en cuenta más cosas para analizar la situación, el encuentro entre estas dos personas. Si no

ponemos atención en términos como carácter, “goce”, escenas fundamentales, escenas progresivas o biografía podemos simplificar la intervención gestáltica hasta hacerla lesiva o inocua para el paciente.

Desde mi punto de vista las herramientas gestálticas de intervención permiten muchos más grados de libertad en la acción terapéutica. Y como es sabido para herramientas más potentes se necesitan terapeutas más sabios, más libres y más integrados.

**Los buenos límites.** Así llegamos a que el placer, la necesidad y el deseo nos servirán de guía en el trabajo con las escenas siempre que las veamos en un contexto más amplio. Es tan importante el “Sí” como el “No” para la progresión. Como lo demuestra Ulises al renunciar a quedarse con Calíope en la isla de los comedores de Loto. En toda la propuesta por tanto es tan importante la capacidad de entrega como la capacidad de sostener los propios límites y los del entorno. De la lógica del freno y el desenfreno a la lógica del límite. En el trabajo terapéutico está muy claro como la demanda de límite aparece cuando se desata la angustia. Y con un nivel de angustia desbordado no hay posibilidad de trabajo. Ya no somos simplemente un animal al que con soltarle las riendas va a funcionar de forma saludable. Somos animales simbólicos. Y además vive en nosotros también una forma de funcionar neurótica a la que tenemos que ponerle límite. Otra vez, no sirven metáforas de amputación del carácter. Está allí y estará allí. Se hace menos automático cada vez que decidimos si seguir sus designios o no, lo podemos intentar matar de hambre como propone Claudio, pero no se borra. Además el haber funcionado desde allí nos ha construido muchas habilidades que podemos utilizar ahora con otros fines.

Hasta aquí hemos visto algunos aspectos de este método psicoterapéutico integrativo basado en el trabajo sobre las escenas. Para acabar esta sucinta presentación del método psicoterapéutico hablaré de otros dos fenómenos que tengo en cuenta como psicoterapeuta al desarrollar las escenas.

**El contagio de conciencia.** Además del trabajo con las escenas tenemos muchas otras vías de ayudar a la progresión de la persona. Porque me parece importante su uso dentro de “El trabajo para el Eros” voy a describir la técnica del contagio de la conciencia. Una técnica que se basa en pensar que los humanos nos podemos transmitir estados de

conciencia mediante la mimesis. Aristóteles ya lo tenía claro cuando escribió su *Poética*. Allí destaca que lo que va a producir la catarsis y por tanto el aprendizaje social es la mimesis, no la imitación, de los hechos y vivencias trágicas. Dentro de la tradición Dzogchen es habitual la práctica mediante la cuál un maestro transmite un estado por la mirada. Esta es una experiencia que relatan algunos discípulos de Claudio Naranjo con él refiriéndose a un Domingo de Baraka. Actualmente este fenómeno está bien estudiado a partir de las neuronas espejo. Este fenómeno lo utilizo cuando llevo las sesiones grupales. Mi trabajo interno consiste en estar en un cierto estado de conciencia para después transmitirlo al grupo utilizando la voz o la música, y en algunas ocasiones la mirada. Es un contagio de conciencia que se produce siempre que la persona tenga suficiente sensibilidad y apertura para ser llevada a ese lugar. Esta es una experiencia que he vivido a menudo en meditaciones con Claudio Naranjo y con Albert Rams. Este último habla de mirar al paciente como no se puede mirar él, con el amor que él no se puede mirar. Es como si buscáramos que el paciente construyera una instancia nueva que sería su Yo Terapeuta. Una instancia que a modo de guía nos va preguntando, señalando, indicando, reforzando,... Muchos pacientes, al cabo de un tiempo de terapia, refieren que en una situación de estrés han pensado en qué les diría yo. Esta figura posibilitadora de la progresión que es el terapeuta poco a poco va teniendo su espacio en el interior del individuo, poco a poco se va contagiando una posibilidad de estar en el mundo. Y como ocurre con el psicoterapeuta lo más importante a ser asimilado es una actitud hacia uno mismo: de benevolencia con algunos aspectos y de firmeza con otros eventos e impulsos internos.

**El Misterio.** Para acabar con la sección de los ingredientes del trabajo me parece fundamental hablar del Misterio. El psicoanálisis lacaniano le pone el nombre de “lo Real” y lo diferencia de la realidad (lo que percibimos como realidad a diferencia de lo que es realmente). Es un recordatorio de nuestra pequeñez a escala universal en todos los ámbitos del saber. Me gusta más llamarlo el Misterio porque me permite relajarme ante ese no saber o no poder poner nombre a muchos de los fenómenos que ocurren durante el acompañamiento de las personas. Me parece fundamental ponerlo en la ecuación. Saber que hay dimensiones que desconozco que están afectando al trabajo que estoy realizando. A veces me paro, como un viajero ante el bosque y me pregunto internamente, ¿y ahora qué?. Y espero una respuesta del bosque. Este vaciarme me permite resonar y encontrar caminos durante el trabajo que nunca podría haber diseñado



antes. Tanto es así que mi preparación antes de los trabajos grupales se basa en parar y escuchar el Misterio. Para ello me coloco en el Yo Observador, pongo atención a los diferentes centros, me aflojo y respiro. Estar en contacto con la dimensión misteriosa de la vida le da un tono “espiritual” al trabajo. Espiritual en sentido de conectado con lo profundo de la vida: con la maravilla y el susto de estar montado sobre un milagro.

En este capítulo he presentado un mapa del ser humano que nos permite entender su enfermar, así como he esbozado un método que nos permite encontrar el camino para recuperar sus capacidades y potencialidades. Este mapa y este método psicoterapéuticos nos permiten adentrarnos y entender cómo se pueden aplicar a un ejemplo práctico de transformación e integración, en este caso de la vida erótica. Como todo mapa y todo método está en constante evolución.

### **3. Apuntes para un mapa del Eros**

Después de esbozar una propuesta para un mapa de la psique y un método psicoterapéutico integrativo a partir de la Terapia Gestalt voy a intentar validar sus capacidades para conseguir la transformación en un área concreta del ser humano: la vida erótica. Para ello lo primero que voy hacer en este apartado de “Apuntes para un mapa del Eros” es intentar concretar cuál es el objeto o a qué me refiero cuando hablo de trabajar para el Eros.

La vida erótica es aquella en la que se desarrollan los avatares del amor erótico. Una experiencia humana que une las dinámicas que despiertan placer sexual con la afectividad amorosa. Aquí vamos a entender el término Eros como el amor sexual progresivo. Así este concepto abarca tres áreas de trabajo independientes: lo amoroso, lo sexual y lo progresivo. A continuación voy a exponer más detalladamente los componentes de la tríada del trabajo para el Eros.

**Lo amoroso.** Es obvio que el tema del amor es uno de los temas centrales de la filosofía, la religión y el arte. Una experiencia anhelada y a veces desgarradora que nos remite a esa entrada en el mundo del cachorro humano desprotegido y en la que se convierte en un mendigo de amor para asegurar su supervivencia. Posteriormente, el amor se convierte en puerto, refugio del adulto, y elemento necesario para su vinculación con las personas y con el mundo. Debajo de la etiqueta “amor” se esconden diferentes experiencias que vamos a intentar delimitar para poder definir a qué me refiero cuando hablo de “lo amoroso”.

**Definición<sup>vii</sup>.** De las 14 acepciones que presenta la RAE sobre el significante “amor” me quedo con: “Sentimiento<sup>viii</sup> de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo”. Esta sencilla definición esconde que el amor es una de las posibilidades que tiene el ser humano de curar su herida original. Allí empieza la búsqueda del amor que se manifiesta a nivel existencial en una constante lucha por lograr eso que me completa, que me sacia. El amor funciona como tapón imaginario de la falta. Desde allí, la fantasía motor de la vida parece ser la de algo que acabará con nuestra tensión existencial. Si consigo ser amado por esta persona, de esta manera... Como si hubiera

algún alimento que nos fuera a quitar el hambre para siempre. Pero, como en la metáfora alimenticia que utiliza Perls, la satisfacción siempre es parcial e inestable. Al cabo de poco tiempo uno vuelve a tener hambre y el ciclo vuelve a empezar. Así, el amor<sup>ix</sup> aparece como refugio, como experiencia de salida de la carencia. Paraíso artificial en la tierra que lleva a estar buscando una y otra vez mantenerse en la cima del amor; en la fantasía de la completitud, de la media naranja. Esto convierte al amor en un bien de consumo adolescente y no tan adolescente. Un producto esencial a adquirir en el supermercado emocional. Este es el funcionamiento del amor tapón. Pero hay otra posibilidad: la del amor como trampolín. La diferencia fundamental entre estos dos amores: que uno quiere recibir amor y el otro quiere dar amor. La degradación del amor ha dejado de darle el valor de lugar interno<sup>x</sup> progresivo fundamental de la experiencia humana, elemento esencial del equilibrio psíquico y producto del desarrollo del potencial humano<sup>xi</sup>. Esta acepción del amor como trampolín para el animal humano es el que ha sido reivindicado por todas las tradiciones espirituales destacando el sufismo, el budismo tántrico y el cristianismo como corrientes en las que desarrollar la capacidad de ciertos tipos de amor se convierte en objetivo.

**El amor en la terapia Gestalt.** ¿Y cuál es su recorrido teórico en la Terapia Gestalt? A juzgar por la ponencia presentada por Claudio Naranjo *El silencio sobre el amor en la teoría de la Gestalt* (Naranjo, 2004), poco o nulo en el canon perlsiano original. Fritz nunca estuvo interesado en hablar sobre el amor. Mostraba más interés, ya desde *Yo, Hambre y Agresión*, en conseguir que la persona encarnase más sus aspectos agresivos que los amorosos. Como si el edificio de la salud humana se construyera sobre una recuperación de la agresividad animal que llevaría espontáneamente al bienestar y al amor. Como si el camino de vuelta a la salud fuera la recuperación del impulso reptiliano más que el desarrollo de lo mamífero intrínseco en todo ser humano.

Aún así Claudio Naranjo subraya el desarrollo de la capacidad amorosa que fomenta la Terapia Gestalt en su práctica clínica. Por un lado, facilita un acceso profundo al Yo Real de la persona y por el otro, ataca el falso amor y sus derivados. Estas dos acciones producen una liberación de la capacidad amorosa no por la vía positiva, de abanderar el amor, sino por la vía negativa, de ir quitando los obstáculos que impiden que circule el amor trampolín.

Por tanto, desde la perspectiva propuesta por Perls no vale la pena trabajar directamente el desarrollo de la capacidad amorosa. Lo que hay que trabajar es lo que la oculta. Como en la vía negativa grotowskiana<sup>xii</sup> lo fundamental es la poda del obstáculo. Hay una confianza en que si la persona limpia la casa los invitados que tengan que venir ya vendrán. En ese sentido la autorregulación orgánica no se basaría sólo en dejar a la persona seguir sus impulsos sino que viene con un prerrequisito previo que es conectar a la persona con sus aspectos profundos y progresivos. Y desde allí invitarla a que se deje llevar por lo que acontece.

En este aspecto me parece que la Terapia Gestalt resuelve uno de los problemas clásicos para alcanzar el desarrollo de las virtudes. Aquel que intenta desarrollar el mandamiento del amor se encuentra con lazos invisibles que lo frenan. Una y otra vez intenta estar en el amor hacia sí y hacia el otro y fracasa. Este es el problema de los entrenamientos que se basan sólo en la vía positiva sin atender en profundidad a los aspectos psicológicos que la dificultan. Desde mi punto de vista, la psicoterapia en el s.XX aporta tecnologías no tan rudimentarias para salir de las trampas psicológicas en la búsqueda del desarrollo del amor: desde el complejo de Edipo, pasando por el análisis corporal de las resistencias, los mecanismos de defensa o las pasiones de la teoría del Eneagrama. Todas estas aportaciones permiten no caer en el error de construir un edificio encima de otro.

**Figuras del amor.** Como vemos, el definir el amor como un sentimiento de afecto no captura la complejidad de experiencias que allí se encuentran. Por ello veremos que resulta más útil trabajar y definir tipos de amor que aquí denominaremos “figuras del amor” como por ejemplo el amor romántico, el amor sexual, el amor materno, el amor filial, el amor ablativo, el amor consciente<sup>xiii</sup>, el amor Lacan<sup>xiv</sup>, ... Estas figuras del amor pretenden capturar la riqueza de los diferentes tipos de amor según su forma, motivación, objeto,...

En el mapa que utilizo para desarrollar el trabajo sobre lo amoroso utilizo las tres figuras del amor que propone Claudio Naranjo<sup>xv</sup>: el amor erótico, el amor compasivo y el amor admirativo. Este mapa sobre el amor es el que guía el trabajo. En él Claudio Naranjo se niega a dar una definición del amor y procede a describirlo por sus partes. Distinguiendo tres tipos básicos de amor que paso a resumir brevemente pero que tienen

muchas capas de profundidad. El amor erótico es aquel en que lo amoroso se une a la experiencia sexual. Ligando el amor al juego, el placer sexual y la sensualidad. El amor compasivo: es un tipo de amor que se apoya en el sentimiento de querer el bien para el otro. Su máxima expresión sería la compasión y clásicamente se ha asociado con el amor de la madre a su cría. Y un tercer tipo de amor, el amor admirativo, en el que lo central es el aprecio del otro o de lo otro. Un amor valorizante que va desde la admiración hasta llegar a la adoración. Así cuando hablemos de desarrollar lo amoroso vamos a buscar alimentar estas tres flores del amor en sus diversos matices: el amor erótico, el amor compasivo y el amor admirativo.

Claudio Naranjo propone desarrollar estas tres figuras amorosas mediante diferentes técnicas. Desde la meditación interpersonal hasta las audiciones musicales. Toda esta batería de experiencias exploran la vía positiva, es decir, el desarrollo de cada una de estas capacidades de amar. Además, la propuesta naranjiana sitúa el objetivo, como lo hacía Tótila Albert con las tres personas interiores, en la armonización de los tres amores. No sólo hay que desarrollar los amores sino armonizarlos. Ya que la salud amorosa no se construye con sólo el desarrollo de una de estas formas de amar sino con el baile consonante entre todas ellas.

En Naranjo (2000b) se puede ver como se aplica este modelo del amor para analizar su vida en cada uno de los diferentes caracteres que describe el Eneagrama. Estas hipótesis sobre el funcionamiento en los diferentes eneatisos es uno de los mapas internos que tengo presentes durante la intervención.

En el siguiente capítulo explico extensamente cómo trabajo con los amores. Especialmente con el protagonista del trabajo que es el amor erótico progresivo. Dentro de esta serie de experiencias transformadoras que propongo destaca el trabajo sobre los Encuentros. En los que utilizo la metodología de las escenas de contacto espontáneas y un grupo de escenas específicamente diseñadas para desarrollar la capacidad de amar en cada una de estas tres calidades: la erótica, la compasiva y la admirativa. Todas ellas se encuadran dentro de las diferentes fases del **método para desarrollar los amores** que consta de tres momentos:

1. Detectar y confrontar los “falsos amores”. Esta es la fase de la poda. Aquí confrontamos a los aspectos del amor tapón, imaginario, regresivo, estático y caracterial que contaminan el campo que queremos desarrollar.
2. Desarrollar la capacidad de entrar en contacto y expresarse desde cada uno de los tres “amores”. Esta es la fase del entrenamiento. La tarea transformativa por la vía positiva sería conseguir ponerse amoroso. Podemos entender esta parte como el desarrollo de un lenguaje. Para conseguir utilizar este idioma del amor vamos a necesitar un aprendizaje y una práctica.
3. Armonizar los tres amores. Una vez desarrollada la capacidad de los tres amores vamos a intentar caminar hacia su armonización.

**Lo sexual.** Como con el amor, nos abrimos aquí a otra de las experiencias centrales de la vida humana que bajo un mismo significante esconde múltiples vivencias. En este apartado intentaré acotar y concretar a qué me refiero cuando hablo de lo sexual en “El trabajo para el Eros.”

**Sexualidad.** Para adentrarnos en este vasto territorio vamos a utilizar la definición que hace la OMS (2006) de “Sexualidad”<sup>xvi</sup>. En ella se subraya la importancia de la sexualidad para el ser humano<sup>xvii</sup> y se enumeran los diferentes sistemas que la componen: el erotismo (capacidad para sentir placer a través de la respuesta sexual), la vinculación afectiva (el amor), la reproductividad y el sexo genético.

**Placer sexual.** Cuando me refiera al aspecto sexual de “Un trabajo para el Eros” voy a apelar a lo que la OMS denomina erotismo. Es decir, la capacidad de sentir placer a través de la respuesta sexual. Como erotismo es un término que puede presentar diversas acepciones e interpretaciones, como las que hacen Bataille<sup>xviii</sup> o Paz<sup>xix</sup>, me parece más operativo utilizar el término “placer sexual”. Este es un placer<sup>xx</sup> que se distingue de otros porque se registra a partir de sensaciones físicas agradables y las respuestas de la piel y las zonas erógenas. La intensidad del placer sexual va subiendo a medida que vamos ascendiendo la escalera de la respuesta sexual en la que se distinguen las fases de deseo, excitación, meseta, orgasmo y recuperación.

Me parece que es obvio que puede haber placer sexual sin que haya amor. Por tanto para mí, lo amoroso y lo sexual, son dos aspectos separados que cuando se unen dan lugar al amor erótico.

**Lo corporal en el desarrollo del placer sexual.** Para recuperar toda la potencia del placer sexual, el trabajo que propongo parte desde el cuerpo, como nido de lo pulsional y de los bloqueos. Para ello utilizo el mapa sintetizado por Juanjo Albert<sup>xxi</sup> en que se encuentran Perls, Reich, Lowen y el Eneagrama. En esta mapa se dibujan claramente rutas para el desbloqueo del placer sexual atendiendo al ser humano como un cuerpo-mente integrado. Es un modelo que postula que el carácter se va creando por una serie de impactos en el devenir de la persona hasta los siete años. En la última fase de esta configuración se sostiene que el infante tiene que desarrollar un componente de su sentimiento básico de seguridad que es el siguiente: el sentimiento básico de seguridad en la capacidad y libertad para la entrega amorosa tierna, erótica y placentera. Un objetivo que describe parte de lo que quiero desarrollar en “Un trabajo para el Eros”. Lo más interesante de esta propuesta es el dar una vía para transformar estos aspectos partiendo del cuerpo.

**Experiencia sexual epicúrea.** Este es el nombre que doy dentro de “Un trabajo para el Eros” al trabajo específico sobre el placer sexual. Éste consiste en atravesar una serie de escenas que permiten contactar con las dificultades en el dar y recibir placer sexual además de explorar nuevas vías para desarrollar la capacidad de expresarse y disfrutar del y en el placer sexual.

Poner a Epicuro<sup>xxii</sup> de por medio tiene que ver con rescatar la sabiduría de toda una corriente de filósofos que quedaron al margen de la filosofía idealista socrática y platónica, que envenenó con el dicho idealismo gran parte de la filosofía occidental. Epicuro fue uno de los máximos exponentes de esta corriente hedonista, sensualista, existencialista, corporal y encarnada, que empieza con Leucipo de Milesio y de la que sostengo que es heredera la terapia Gestalt.

Epicuro, llamado el cerdo por sus detractores, propone una vida placentera y respetuosa con el otro lejos de las fantasías de desmesura de los idealistas. Es uno que se sabe

animal y humano, corporal y cultural. Pertenece a esa tradición en la que se prefiere la doma natural del animal humano antes que domesticarlo para su equitación. Defiende un modelo de una subjetividad radiante, solar, independiente y libre con una propuesta de hedonismo ascético donde placer y límite van de la mano. A la manera de un lacaniano *avant-la lettre*, entiende de forma natural, que lo pulsional precisa de una barra y no de unos barrotes, en la mayoría de los casos. Uno de los múltiples regalos que nos ofrece Epicuro es haber propuesto hace 2.500 años un contrato hedonista entre humanos que permite que se exprese una sexualidad libre y responsable.

**Sexualidad en la terapia Gestalt.** La sexualidad en la terapia Gestalt ha sido tratada como un espacio más del ser humano en el que aplicar sus fórmulas para la recuperación de la espontaneidad y la autorregulación orgánica. No le mereció una atención especial a Fritz Perls y sus continuadores como un tema a tratar de una forma diferente. Aún así, me parece que los principios y las formas de intervención que propone la Gestalt obtienen buenos resultados en los problemas relacionados con la sexualidad. Ya que se le propone a la persona una nueva forma de escucharse más corporal y a la vez se le da permiso para la exploración consciente y responsable de impulsos antes vetados. Aunque a veces esa libertad se confunde con el libertinaje, la mayoría de veces se facilita una reapropiación instintiva que tiene resultados positivos en la vida erótica de la persona.

En la Gestalt española sí que encontramos un intento de formular un mapa y un método de trabajo específico para con la sexualidad: lo que Albert Rams denominó Sexoterapia Gestáltica<sup>xxiii</sup>. En ella Rams intenta estructurar una forma de evaluación, diagnóstico y tratamiento para intervenir terapéuticamente sobre las disfunciones sexuales. Lo que me parece más relevante de su aportación es el énfasis sobre la importancia de ampliar el autoconcepto sexual durante el tratamiento y la teoría de la disfunción sexual, como interrupción del ciclo gestáltico de satisfacción de necesidades.

Albert Rams detenta también el título del taller de sexualidad más antiguo que se hace en España desde un enfoque gestáltico. De ese taller rescato el trabajo sobre la sexualidad desde las figuras edípicas en un formato humanista así como también el uso del experimento puntual y el contrato terapéutico como vías para la exploración de los asuntos sexuales.



**Lo progresivo.** El tercer elemento de la tríada de componentes que manejo bajo el nombre de el Eros es el impulso progresivo. Esta acepción de Eros, que se traduce por el impulso de vida o el impulso progresivo, es el elemento más profundo del trabajo. El objetivo es desatar las fuerzas progresivas de la persona y bloquear las fuerzas estáticas. Para entender este aspecto me valgo de la idea de que el humano está destinado a crecer, florecer y dar frutos. Así vamos a intentar ayudar a la persona a salir de la repetición, de la regresión orbitante o de la desorientación que acaban provocando sufrimiento y subdesarrollo en las personas a la vez que alimentamos su capacidad para salir hacia delante. Este aspecto queda descrito en la teoría sobre el principio del placer de Freud, y sobretodo, en la profundización que hace Lacan al estructuralizar el complejo de Edipo como lo transmite Javier Arenas. Así el complejo de Edipo no relata tanto una cuestión en torno a la sexualidad como a la relación del cachorro humano con las fuerzas progresivas y regresivas que surgen de su interior, y que pueden venir elicitadas por ciertos vínculos. Dentro de este mapa vamos a situar el placer-deseo dentro de las fuerzas progresivas y el placer-“goce” dentro de las fuerzas regresivas utilizando la nomenclatura lacaniana. Esta experiencia humana ha sido muchas veces descrita en lo que Campbell denominó el monomito<sup>xxiv</sup> y que Claudio Naranjo ha utilizado en tantas ocasiones para ilustrar los avatares de este impulso progresivo del ser humano para desarrollar al máximo su potencial en lo que denomina “El viaje del héroe”. Y no tengo ninguna duda que uno de los frutos del viaje es la capacidad para amar y para expresarse y nutrirse del encuentro sexual con el otro y con el mundo.

**Lo Dionisiaco y lo Apolíneo.** En paralelo a este triple desarrollo que abarca “Un trabajo para el Eros” de lo amoroso, lo sexual y lo progresivo vale la pena destacar la importancia de dos aspectos, introducidos por Nietzsche en su análisis sobre el nacimiento de la tragedia, y muy utilizados en el Trabajo por Claudio Naranjo: Lo Dionisiaco, que se refiere a la capacidad de entrega, de entregarse al impulso, al rapto, y lo Apolíneo, que se refiere a la capacidad del desapego, de la reflexión, de la conciencia. Estas dos polaridades van a ser muy importantes cuando pensemos en el desarrollo de las tres áreas. Tanto lo sexual, lo amoroso y lo progresivo precisan de estos dos ingredientes en su justa medida y proporción para su desarrollo. Su déficit y descompensación, como ya señalaron los órficos, están en la fuente de muchos de los males que aquejan nuestra vida erótica.

#### **4. Una aplicación del método psicoterapéutico: “Un trabajo para el Eros”**

El modelo de psicoterapia integrativa que marca el abordaje clínico de esta propuesta busca el desarrollo del potencial de la vida erótica de la persona. Se puede resumir como el desbloqueo y desarrollo de la capacidad de amar y de la posibilidad de expresarse y disfrutar de la sexualidad de una manera progresiva.

Esta propuesta tiene como embrión el entrenamiento actoral que dirigí como director de actores para la escena final de la película *El Perfume*. Es a partir del lenguaje relacional desarrollado para realizar la escena con actores no profesionales que construí a lo largo de diez años un modelo de intervención psicoterapéutico para potenciar el amor erótico progresivo. Este desarrollo no hubiera sido posible sin la invitación a participar como terapeuta en el programa SAT. A continuación relato el proceso de creación de este idioma hasta llegar al momento actual y analizo un total de 180 encuestas realizadas a los participantes en diferentes talleres del proceso para ejemplificar las posibilidades terapéuticas de este modelo de trabajo sobre el amor erótico progresivo.

##### **4.1 Una sesión de “Un Trabajo para el Eros”**

Antes de explicar toda la génesis y evolución me gustaría dar una imagen del Trabajo que permita ir poniendo las hojas al tronco. Sirve pensar que el trabajo que se hace en la sala es el que posibilita estar, disfrutar y nutrirse de un encuentro amoroso erótico múltiple como el que se ve en la escena final de la película *El Perfume*. El llegar a esta experiencia grupal es la excusa para un trabajo psicoterapéutico en grupo sobre los aspectos amorosos, sexuales y progresivos de cada uno.

El entrenamiento original para la película duraba unas 90 horas. En su aplicación psicoterapéutica he visto que los tiempos se multiplican aún así, al no tener el objetivo artístico, pienso que el proceso entero se puede hacer en 90 horas de terapia en grupo. Como se verá hasta el momento sólo he presentado partes del proceso de cómo máximo 10 horas.

Este es un proceso que funciona como una espiral pero en vez de ir hacia un punto central lleva a la expansión cada vez mayor de las posibilidades de vivencia y expresión en las tres áreas. Como en un idioma se necesita practica, repetición, vocabulario,... para asimilarlo y poder llegar a expresar todas las posibilidades de ese vehículo.

Para la exploración y adquisición del idioma podríamos hablar de una serie de áreas de trabajo que a paso a definir a continuación:

1. Lenguaje relacional: Esta área comprende todo lo que tiene que ver con los aspectos formales del idioma que iré explicando en las siguientes páginas. Son tanto conceptos generales como dinámicas concretas para facilitar la transformación. Se incluyen conceptos y experiencias como: Juego, velocidad, roles, lo Dionisiaco, fusión grupal, grados de desnudez, el Encuentro,...
2. Placer sexual: En esta área trabajamos lo que tiene que ver con lo sexual, tal y como lo definí anteriormente. Son los trabajos alrededor del contacto, de la piel, de recorrer las fases de deseo, excitación, meseta, orgasmo,...
3. Amor compasivo: En esta área exploramos la definición vivencial de este amor, los bloqueos que puedan haber y la dinámicas simbólicas, escénicas y corporales concretas que permiten su desarrollo dentro y fuera de la sala.
4. Amor admirativo: En esta área caen las mismas dinámicas que en la anterior pero cogiendo como amor a desarrollar el amor admirativo.
5. Amor erótico: Esta es una área de integración en la que sumamos los trabajos sobre los amores con el trabajo sobre el placer, con el trabajo sobre el lenguaje para conseguir el desarrollo del amor sexual nutritivo.

Como los diferentes sistemas que conforman un idioma podemos entender que en cada área se tienen que ir dominando algunos aspectos para ir creciendo y que el crecimiento tiene que ir a la par en todas las áreas para poderlo utilizar de forma efectiva y global.

Otro aspecto importante es que no hay un desarrollo secuencial entre las áreas. Después de un primer bautismo en el área del lenguaje se pueden explorar tanto las áreas de lo sexual como las de lo amoroso o hacer un primer experimento entorno al amor erótico. Lo que sí es fundamental es que para los niveles de exploración más desarrollados del amor erótico progresivo haya una solida experiencia y asimilación de las áreas amorosas y del placer sexual ya que a partir de cierto nivel esta es una área que integra todo el trabajo en las áreas anteriores.

Como veremos en algunas experiencias en el SAT he trabajado en más profundidad lo amoroso o lo sexual aunque siempre intento dar por lo menos algunas primeras experiencias en todas las áreas.

Hasta el momento, el proceso lo he presentado en sesiones o módulos, que siguen la estructura clásica de preparación, acción y recogida, y que tienen una duración de dos horas. A continuación voy a relatar un ejemplo de una sesión de un primer nivel de amor compasivo.

Fase de preparación. En la fase de preparación facilito dinámicas para permitir que cognitiva, física y emocionalmente la persona pueda estar conectada con su intimidad y disponible para un trabajo de transformación. A continuación se trabaja algún aspecto del lenguaje relacional para después poderlo utilizar como herramienta de exploración.

Por ejemplo, en una de las primeras sesiones de amor compasivo, después de haber hecho alguna de lenguaje relacional, el desarrollo sería el siguiente: Entran las 100 personas a la sala, formamos un círculo y durante uno minutos dinamizo una meditación guiada con todos cogidos de la mano para facilitar el contacto íntimo con lo que les está sucediendo y lo registrado en las sesiones anteriores. A continuación, pido a los participantes que se sienten y comento la sesión anterior. Este comentario es un recordatorio del lenguaje y de los aspectos que estamos trabajando. El objetivo es orientar y motivar hacia la exploración con imágenes inspiradoras. Sirve para ubicar cognitivamente y recuperar el trabajo realizado. Para continuar les propongo que se sienten con su ángel. En este caso su ángel después de escuchar a su pareja les va a dar una indicación para explorar en el trabajo de hoy. Cambio de roles.

Nos levantamos y en grupos de cuatro personas realizamos un contacto físico activador del cuerpo y la voz. A continuación, nos desplazamos por la sala trabajando el contacto de los pies con la tierra. Posteriormente, por parejas, vamos a abrir el diafragma utilizando la posición del potro de bioenergética. Esta dinámica la finalizamos con un arraigamiento en el suelo en solitario en posición decúbito supino con piernas flexionadas.

Fase de acción. En la fase de acción, se utilizan los elementos del lenguaje adquirido para hacer una exploración con una intención más psicoterapéutica. Aquí utilizamos el elemento como vehículo y damos tiempo a que aparezcan los contenidos más profundos así como las escenas fundamentales en relación con ese elemento usándolo en los encuentros.

Continuando con el ejemplo, después del arraigamiento en solitario empezamos a desplazarnos por la sala. Recuperamos el idioma de los encuentros practicando otra vez, el contactar con lo que quiero, la elección de la persona, el poder hacer una acción dentro del encuentro, el poner una emoción en el encuentro,.. Ahora lo hacemos utilizando la emoción de la tristeza y la acción de dar un beso en la mejilla. Este es el argumento para empezar la improvisación entre los encuentros de las personas. Al ser un primer nivel los encuentros son de dos personas y las posibilidades de acción están muy limitadas. Esta dinámica nos permite recuperar el lenguaje y empezar a entrar en la encarnación. A continuación, les pido que se paren y cierren los ojos. Les digo que ahora trabajaremos sobre el amor compasivo y les doy una serie de indicaciones para facilitar la encarnación de esta emoción: girar las palmas de las manos hacia delante, poner la atención en el pecho, dejarse dibujar una leve sonrisa,... Les doy un tiempo para que encuentren un mantra para ir entrando tipo: “Quiero lo mejor para ti”. Hacemos una serie de dinámicas con la respiración para facilitar la energización. “Cuando se sientan preparados pueden abrir los ojos y empezar a caminar por la sala para buscar un primer encuentro. En él os propongo que intentéis irradiar al otro un amor compasivo de nivel 1, una leve benevolencia. De momento no habrá otra acción que mirarse y encarnar este amor en este nivel.” Así empieza la serie de encuentros espontáneos en los que les voy a ir guiando en un camino de ir encarnando hasta el máximo esta emoción y pidiendo que puedan registrar cuales son los obstáculos para este amor y cuales los potenciadores, con qué personas es más fácil, qué me ayuda a mi

a entrar más allá de quién tengo delante,... Al principio sin palabra y sin otra acción que mirarse e irradiar, poco a poco voy introduciendo algunas posibilidades de acción, por ejemplo, “ahora si sientes un impulso de abrazar a la otra persona hazlo” o “en cada encuentro puedes decir una frase al oído de la persona”. Todas estas indicaciones van facilitando que la persona tenga más posibilidades para explorar las escenas que le van surgiendo en los encuentros. Puedo acabar la exploración intentando unirla a alguna acción que despierte el placer sexual para abrir una primera exploración del amor erótico progresivo. Esta fase dura alrededor de una hora. Poco a poco les voy pidiendo que cierren el último contacto y que cierren los ojos.

Fase de recogida e integración. A continuación empieza la fase de recogida en la que empiezo a facilitar la salida y la digestión de lo recogido. Primero de forma individual, después por parejas y finalmente en grupo grande.

En el ejemplo que estoy relatando, les pido que con los ojos cerrados vean que han registrado durante la experiencia. A continuación les propongo que abran los ojos y que sin hablar agradezcan con un contacto físico a todas las personas que le han ayudado en el tránsito por los contacto libres. Después les invito a que busquen a su ángel y pongan palabra a lo registrado. El ángel sólo escucha. Cambio de turno. Volvemos al círculo grande, todos cogidos de la mano. Realizamos un cierre con una dinámica corporal, dedicamos el trabajo realizado a una persona que no está en la sala y cada participante dice en voz alta una palabra que describe como se encuentra.

#### **4.2 Los principios del trabajo en la creación de la escena de la película *El Perfume***

Puede que todo empezara en 1994 en el estreno del espectáculo M.T.M. de La Fura dels Baus. No sé que hacíamos allí mis amigos y yo. Teníamos 19 años, no íbamos al teatro pero algo del magnetismo del cartel, alguna recomendación, no sé. Salimos impactados. Yo había tenido una Experiencia. De esas que Maslow denomina experiencias cumbre. Por primera vez había sentido que me vibraba todo a la vez. Me sentí vivo de una manera nueva cómo si todo mi ser se hubiera encendido de golpe. Y cómo no, decidí que era allí dónde quería vivir. Volví a todas las representaciones posteriores y me apunté a un curso que hacían semanas después en Olot. Allí hice dinámicas con las que

aún trabajo hoy en día. Y volví a tener una Experiencia en el ejercicio de los gusanos. Los actores nos cubríamos de barro el cuerpo entero. Desnudos y mojados en medio de una fábrica abandonada, muertos de frío, nos juntábamos para no perder calor. El ejercicio consistía en llegar a la otra punta de la nave de dónde salía la voz de una mujer que cantaba una ópera extraña sin separarnos. Separarse implicaba sufrir un frío atroz. Y por un momento desaparecí, me volví un animal, el cuerpo se volvió carne y todos fuimos uno. Eso era Vivir en mayúsculas. Encontré mi vocación: facilitar experiencias de este tipo. La vida se veía diferente después de eso.

Después de muchas aventuras me reencontré con Jürgen Müller, uno de los directores de La Fura dels Baus, en Abril del 2003. Yo acaba de liquidar un proyecto teatral con el que tenía que impresionar al mundo del teatro después de acabar los estudios de dirección escénica y dramaturgia en el Institut del Teatre de Barcelona... y me sentía un fracasado. Él me ofreció trabajar para La Fura. A partir de entonces entré a trabajar en la compañía y así fue como en la primavera del 2005 me encontré sentado delante de Tom Tykwer y su equipo. Nos pidieron ayuda escénica para crear la escena de la orgía de *El Perfume*. Esta es la escena en la que el protagonista, Grenouille, antes de ser decapitado por los crímenes cometidos, lanza el perfume, que ha fabricado con la esencia de sus víctimas, en la plaza donde está reunido todo el pueblo de Grasse. En la escena original del libro *El Perfume* de Patrick Süskind este pasaje está descrito como una película de terror después de un tránsito por el amor y la sexualidad. Ellos creían que teníamos que contratar a cincuenta actores y actrices porno para mostrar esa orgía. Así, decían, nos asegurábamos unos primeros planos sin restricciones. Esta idea se fue descartando y poco a poco fuimos viendo que lo importante era mostrar toda una secuencia de emociones que acabasen en una explosión erótica de amor incondicional y que para ello no era necesaria la pericia de un actor porno. Así se concretó nuestro cometido: entrenar a esas 750 personas para que pudieran transmitir toda esta secuencia de emociones y acciones que acababan en algo similar a un encuentro erótico múltiple, libre y abundante. Aunque siempre nos referimos a esta escena final como la escena de la orgía, con el tiempo he ido viendo que el término no era adecuado. En la definición de orgía se hace hincapié en un elemento que es el desenfreno y la desmesura. La orgía por antonomasia es la orgía romana, en la que no había ningún límite, llegando a la violación y la muerte en algunos casos. En este tipo de orgías se establecen unas

relaciones en las que prima lo pulsional sin atender a los otros aspectos de la experiencia.

También bajo el término “orgía” se habla de un encuentro sexual múltiple. No tanto marcado por el desenfreno sino por lo libre y lo múltiple. Se entiende que es un encuentro sexual entre muchos y muchas marcado por el placer, en el que las convenciones sociales se ponen en suspenso. No en relación con los límites sobre el cuerpo del otro, ya que se sobreentiende que los encuentros son negociados y voluntarios por todas las partes, sino en relación con los órdenes que rigen a la sociedad en ese momento. Se ponen en barbecho la prohibición sobre la poligamia, los deberes conyugales, la homosexualidad,... Parece que la única norma que continúa vigente es la norma del incesto. Todos los otros accesorios sociales se ponen en suspenso. Esa definición se acerca más a la realidad que nosotros planteamos. Pero le falta un ingrediente esencial: la energía amorosa.

El encuentro sexual múltiple y libre es una tradición catártica que muchos pueblos y culturas han adoptado como forma de autocuidado y regeneración grupal. Algo de eso nos ha llegado con la tradición de los grandes carnavales y se puede ver su evolución y vigencia en la cultura occidental en el libro *Historia de las orgías* de Partridge. Es un artefacto social para el reequilibrio pulsional y el cuidado del animal interior. En nuestro caso además tenía que incluir el componente de éxtasis amoroso.

Jürgen Müller y yo diseñamos el proceso de experiencias por las que debían transitar los actores para poder interpretar esta escena. Yo venía de una serie de experiencias teatrales en las que se primaba el entrenamiento actoral y el trabajo con grupos. Dado que la mayoría de las personas que participarían no tenían ningún tipo de formación actoral el proceso tenía que dotarles de las herramientas suficientes para poder contactar con esos lugares internos, expresarlos y poderlos sostener de forma creíble durante las largas horas de rodaje que se avecinaban.

**Casting.** El primer reto fue diseñar un casting que nos permitiera detectar las capacidades que necesitábamos en las personas que participarían en la película. Así que hicimos una lista con una serie de características que nos parecían fundamentales para atravesar la escena con éxito: tener la capacidad de jugar, de ver, escuchar, adaptarse,



liderar, solucionar problemas en grupo y contactar. Como se ve en esta lista, lo que sirve para vivir encima de un escenario también sirve para vivir fuera de él. El casting se hacía en grupos de 8 a 12 personas y duraba unos 30 min por grupo. El primero lo realizamos en el Institut del Teatre del Barcelona entre el 19 y 20 de Mayo del 2005. Y hubo dos más a lo largo de aquella primavera y verano.

**El proceso de creación.** Para crear la escena para ser filmada diseñamos una serie de talleres o *workshops* que realizamos progresivamente con los actores. Extractos de estos *workshops* se pueden ver en los extras del DVD de la película<sup>xxv</sup>.

El primer taller lo realizamos entre el 30 de Mayo del 2005 y el 3 de Junio del 2005 con un total de 30 horas de trabajo repartidas durante los cinco días. En este primer taller participaron 67 personas de entre 18 y 77 años. El objetivo era que pudiesen encarnar el recorrido emocional por el que pasan los habitantes de Grasse durante la escena que transcurre en la plaza. Tom Tykwer nos marcó los 8 estados emocionales que quería grabar de la multitud: excitación agresiva, calma expectante, simpatía sorprendente, admiración creciente, adoración religiosa, adoración fanática, deseo impulsivo y lo que denominamos la fusión física primigenia, la escena erótica de amor incondicional. Para describirnos los estados le pedimos que nos diera una música que a él le provocara cada uno de estos estados emocionales. Para el estado de encuentro sexual con amor incondicional nos dio un tema de la banda sonora de *La delgada línea roja* de Terence Malick. Desarrollar una imagen para esta última escena era nuestro cometido principal. Lo dirigimos Jürgen Müller y yo con el apoyo de Arnau Marín y Susana Goulard.

Este primer taller nos permitió encontrar las imágenes que queríamos para la película y la ruta actoral para llegar a ellas. El casting para el segundo taller lo convocamos el 30 de Junio del 2005 y realizamos un taller de tres días, del 4 al 6 de Julio con un grupo de 85 personas. Gracias a la experiencia del primer taller pudimos reducir en dos días el entrenamiento.

Una vez encontrado los rudimentos del lenguaje actoral y la imagen decidimos juntar a los dos grupos para que pudiesen aprender a trabajar juntos ya que en la escena todos trabajaban con todos. Por ello hicimos un taller de un día, el 20 de Agosto del 2005, con los dos grupos juntos: 150 personas.

El problema que se abrió a continuación era que aún nos faltaban otros 600 actores para representar la escena. Así que diseñamos un taller en que, apoyados por los 150 actores que ya conocían el idioma para crear la energía y las imágenes de la escena final, lo transmitiríamos a las 600 personas que faltaban<sup>xxvi</sup>. De esa idea surgió el taller que realizamos en el polideportivo Nova Icària de Barcelona para hacer un entrenamiento conjunto los días 27 y 28 de Agosto.

Y finalmente, llegó el ansiado rodaje. La escena se filmó con los 750 actores en el Poble Espanyol de Barcelona entre los días 7 y 9 de Septiembre del 2005.

**Lenguaje.** Este largo camino nos permitió crear la imagen que deseaba el director para la película y además nos obligó a crear un lenguaje para posibilitar que una gran cantidad de no actores pudieran interpretar esta escena. Este idioma permite que alguien desarrolle las capacidades necesarias para entrar y vivir una escena de amor sexual e incondicional en grupo. Como veremos este lenguaje implica hacer un trabajo íntimo con uno mismo y con el otro, y se construye sobre todo lo que hemos explicado anteriormente entorno al Eros y la psicoterapia. El desarrollo de este idioma y la forma de transmitirlo es el corazón del trabajo que después ha ido creciendo hasta llegar a constituir “Un trabajo para el Eros”. Enseñar y practicar el idioma del amor erótico progresivo se convierte en el método para desarrollar la vida erótica.

Los principales elementos a desarrollar de este lenguaje son:

**Esto es un juego.** El primer objetivo era conectar a las personas con la energía del juego. Un juego consiste de unas reglas y un objetivo. Si las reglas están bien diseñadas se facilita la entrada en un estado de consciencia. Para nosotros, interpretar la escena era jugar a un juego. Podemos pensar el teatro como volver jugar a uno de los primeros juegos de nuestra infancia: el juego simbólico. Casi todo el mundo sabe jugar. Sólo tiene que acordarse y tener el permiso para hacerlo. Para eso recorro habitualmente al juego del pilla-pilla, en su versión de un lobo que quiere coger a unas ovejas y éstas, para estar a salvo de aquel, se tienen que abrazar en parejas. También en el entrenamiento utilizamos este juego como puerta de entrada para el trabajo. A través de esta sencilla dinámica de patio de colegio se pueden enseñar las habilidades básicas para

estar encima de un escenario y reconectarse con el espíritu del juego colaborativo de la infancia.

**Nos ayudamos unos a otros.** Uno de los aspectos centrales de este idioma es la cooperación. En el juego inicial, todas las ovejas juegan juntas contra uno o varios lobos. La cooperación permite aflojar las defensas. Sentirnos juntos permite hacernos aliados ante lo que vendrá y tener la sensación de que el grupo es un espacio de apoyo. Empezar desde el juego cooperativo permite bajar la angustia. La angustia es aquí un enemigo que nos hace perder atención y capacidades que tenemos disponibles habitualmente pero que se quedan eclipsadas cuando entramos en esa sensación. He visto muchas personas dirigiendo y haciendo terapia desde la intensidad y la angustia. Habitualmente esto produce escenas de mucha intensidad y fuertes catarsis. Mi impresión es que este tipo de intervenciones tienen su función puntual en un proceso y también soy de la opinión de que los resultados de transformación a medio plazo son más discutibles ya que la persona tiene la sensación de haber vivido un sueño. Yo me manejo mejor desde la idea de que la puerta del paraíso se abre desde dentro y nadie le abre la puerta al lobo.

**Reírse es una forma de decir que la cosa va en serio.** Reír es otra de las puertas iniciales para el trabajo en grupo. Utilizo el humor para conseguir aflojar la angustia que despierta el trabajar sobre lo erótico en grupo.

**No hagas teatro.** Una de las indicaciones principales al principio del trabajo es desmontar lo artificial que surge cuando alguien intenta interpretar algo. Desde el principio se avisa que no hace falta inventarse nada, que sólo hay que sumergirse dentro de las propuestas y dejarse tocar. Aquí vuelve a aparecer la necesidad de empezar por la vía negativa, por un dejar de hacer lo automático. Una vez desaparece el “como sí”, surge un impulso interno sobre el cual podemos construir o dejar fluir una interpretación.

**Respira y siente tu cuerpo.** La siguiente llave para el trabajo es el cuerpo. Traer el cuerpo a la sala de trabajo. Para eso utilizo y utilizamos diferentes dinámicas del entrenamiento de la biomecánica de Meyerhold y las técnicas grotowskianas. La tensión, el sudor, la respiración,... son las vías mediante las cuales se va haciendo el

cuerpo presente. Cuerpo caliente, cuerpo consciente, cuerpo al servicio del trabajo y de la expresión.

**Más lento, más profundo.** El trabajo sobre los niveles de velocidad acabó siendo de las herramientas más ricas para el trabajo posterior. El entrenamiento consiste en ir ayudando a las personas a poder moverse en cinco velocidades diferentes. Así la persona va poniendo conciencia en lo que sucede a las diferentes velocidades con su cuerpo y con su mente. Introducir este elemento en el lenguaje nos permitía después poder afinar durante la realización de la escena.

Este trabajo permite tener la experiencia de que al lentificarse es más fácil darse cuenta de lo que está sucediendo, es más fácil tener la sensación de estar en control y registrar los fenómenos que van aconteciendo. Elemento este último central para el manejo de la angustia. Además la lentificación permite vivenciar con más profundidad lo que sucede. Como en el trabajo con la meditación vipassana del Khin-Shin . Ciertas cosas sólo las podemos hacer lentamente. Cambiar la velocidad del cuerpo también cambia la capacidad de percibir lo que sucede. Y allí se abre otro mundo. Este es otro de los trabajos que traía del entrenamiento biomecánico de Bogdanov y Roberto Romei.

**Eres un animal.** Dado que uno de los objetivos era conseguir un contacto orgánico entre las personas hacía falta trabajar el acceso a la intuición, al animal interior. Para conectar con él utilizamos, como experiencia inicial e iniciática, realizamos una larga dinámica con los ojos cerrados en la que las personas se acababan oliendo unos a otros como si fueran animales y acababan seleccionando los olores de las diferentes partes del cuerpo que les gustaban de las personas del grupo. Encarnar el animal, conectar con él y guiarse desde allí. Funcionar menos desde la información visual y dar prioridad a las sensaciones cutáneas y olfativas como guía. Dentro de un sistema social en que estas son tan poco útiles y utilizadas hace falta desatrofiar los sentidos para facilitar el contacto con las sensaciones. El trabajo con la ceguera es uno de mis trabajos preferidos ya que nos devuelve a ese lugar de desamparo de la primera infancia. Nos abre los sentidos del cuerpo y permite guiarnos de forma más profunda al conectarnos con nuestros sistemas de navegación más antiguos.

Estas dinámicas las realizamos cuando la gente aún no se conocía. Para que tuvieran la oportunidad de conocerse antes la piel que el nombre, el olor de sus manos antes que el color de sus ojos. En esta experiencia he podido ver muchas veces como se cumple la definición que da Nietzsche del amor: “Dos animales se reconocen”.

**Conviértete en eso.** A continuación el taller continuaba con el trabajo sobre la encarnación. Poner en carne las emociones a expresar. Dar material para que el espectador pueda crear un personaje en su retina y en su corazón. Eterno dilema en el arte escénico el de la creación del personaje. Las diversas técnicas para ello caen debajo del paraguas del entrenamiento actoral. Simplificando mucho podemos destacar las siguientes vías regias para la creación del personaje: la vía de la memoria afectiva, que construye el primer Stanislavsky, la vía de las acciones corporales de Meyerhold, Chéjov y el último Stanislavsky y la vía de la fantasía. En la primera para mostrar tristeza se propone al actor que piense en un suceso triste de su vida. En la segunda vía se le propone al actor que adopte una postura física que le despierte la tristeza o que despierte la tristeza al espectador. En la tercera vía se le propone que imagine una situación triste del personaje y se deje contaminar por ella.

Lo importante como siempre es llegar a Roma. En este caso, a una expresión creíble de una acción o de una emoción. En el entrenamiento actoral exprés que hicimos con el elenco de *El Perfume* trabajamos sobre todo con la segunda y la tercera vía. El objetivo era y es facilitar un circuito interno para que la persona sepa cómo llegar a un cierto estado de conciencia que le lleve a un cierto estado emocional. Para esto hicimos toda una serie de ejercicios específicos de carga y descarga emocional. Trabajando la intención de entrar y salir de estados emocionales con la mayor soltura posible. Además utilizamos una serie de mantras y posiciones físicas concretas para entrar en los estados emocionales específicos.

La forma de grabar del cine obliga al actor a entrenarse en la continuidad y la discontinuidad. Los planos a veces duran segundos, necesitan mucho tiempo de montaje y desmontaje, y el actor está allí teniendo que darlo todo en el momento en que el director dice: ¡Acción!. Evidentemente esto precisa de capacidades y/o entrenamiento que no teníamos en todos los participantes. Esa fue otra de las razones por las que convencimos al director de la película para que rodase la escena final de la forma más

continuada posible. Esto permitía que las personas tuvieran tiempo para ir entrando en el juego que se proponía durante la escena de amor erótico en grupo.

**La voz te guía.** El cultivo de una voz interna o poderse permeabilizar a un guía externo es otro elemento importante del lenguaje que desarrollamos. Poder estar representando un personaje tiene que ver, a veces, con dejarse guiar por una voz interna. Como si se tratase de una meditación guiada, en el trabajo, utilizamos una voz amplificadora para ir guiando y facilitando al grupo su entrada en aquel espacio interior. Durante el trabajo quedaba claro que la voz servía como límite y como contención así como forma de contaminar a los actores con un cierto estado interno. Por eso era y es fundamental el estado interno más que las palabras de la persona que daba las instrucciones como comentamos en relación con el contagio de conciencia. Las instrucciones verbales calmaban y orientaban a nivel cognitivo pero el estado interior se transmitía por el color de voz. Es como si por la frecuencia de la voz se pudiera transmitir un estado interno. Como si las neuronas espejo funcionasen no sólo visualmente sino también auditivamente.

**Pon la música en el corazón.** Permeabilizarse y encarnar tiene que ver con la capacidad de identificarse y entregarse a esa identificación. Es una capacidad dionisiaca. Aprovechando este mismo principio la música pasa a ser un vehículo fundamental para crear las atmósferas y paisajes internos por los que se va a desarrollar el trabajo actoral. Para ello hicimos un entrenamiento específico de sensibilización hacia la música y de entrega a ella utilizando parte de la partitura musical propuesta por el director de la película.

**Sumérgete en el Encuentro.** Aunque todo lo anterior era importante, lo imprescindible fue el trabajo interpersonal e intragrupal que facilitamos en el grupo. Como estudié después y sabemos los psicoterapeutas que trabajamos con grupos, el otro y el grupo ejercen un poder sobre el individuo. La energía del grupo contamina al individuo. Una vez en contacto con uno mismo hacía falta que la persona entrase en contacto con el mundo. En este caso, primero con la díada y después con el grupo entero. Así el trabajo de abrirse, en este caso tenía dos dimensiones: abrirse al otro y abrirse al grupo.

El trabajo en parejas es el momento de entrar en contacto con el mundo. Más adelante pasa a formar el espacio central de mi trabajo y me refiero a él como “el primer paso en un trabajo sobre el encuentro”. ¿Qué es un encuentro? Un encuentro se produce cuando dos o más personas entran en contacto. ¿Qué sucede? En el encuentro se desarrolla una propuesta de juego y finalmente el idioma aprendido. Casi siempre es una improvisación. ¿Cuándo finaliza? Habitualmente los juegos que propongo para desarrollar dentro de los encuentros son infinitos. Quiero decir que el final de la improvisación lo tiene que marcar uno de los dos jugadores que están en el encuentro. Por tanto, se acaba cuando uno de los dos ya no quiere jugar más y se retira del contacto. Un encuentro es como una escena improvisada en la que cada uno de los jugadores tiene un objetivo que va actualizando a medida que se va produciendo la interacción. Por ejemplo, una propuesta de encuentro que utilizo habitualmente es: Una de las dos personas acaricia con su mano izquierda la cara de la otra persona. O: nos miramos con tristeza. Propuestas abiertas, con muchos grados de libertad, que obligan a estar muy presentes en los que va sucediendo momento a momento.

**Improvisa.** Así la primera herramienta para atravesar un encuentro es la capacidad de improvisación. Técnica antigua en el teatro, llevada a su máxima expresión por la Commedia dell’Arte. Y la expresión más fiel de cómo nos toca enfrentarnos ante la vida. Me parece que vivir es improvisar sobre unas reglas y límites bastante amplios que nos obligan a actualizarnos y expresarnos creativamente. Como en el imagen de un Marlowe entrando en las entrañas de África y teniendo que actuar sobre un “aquí y ahora” cambiante y peligroso. La capacidad de improvisar se entrena. Como un músico que primero tiene que aprender las escalas para después poder improvisar, los actores tienen que poder situarse delante del juego de la interpretación habiendo dominado sus suertes. Al principio improvisar resulta ortopédico hasta que se entra en una sensación de flujo en la que uno se siente un pasajero de lo que está aconteciendo.

Al tener que diseñar la escena nos encontramos ante el siguiente dilema: coreografiar o improvisar. Aquí descubrimos que la improvisación permitía la frescura y la sorpresa necesarias que necesitaba la escena. Como es bien sabido, es mucho más difícil tener que dar verdad a una repetición que a una improvisación en la que hay que ir reaccionando a lo que va sucediendo. Utilizamos el principio que impera en todos los juegos que es crear un nuevo orden con una diferencia de potencial que implica que se

desarrolle un movimiento que cada vez es único, irrepetible y verdadero. Jugar de verdad un juego bien diseñado fue una de las herramientas que utilizamos para dar organicidad a toda la escena.

**Elige tú.** En una improvisación el dilema principal es la elección. A cada paso la persona tiene que escoger en qué dirección va. Me quedo, me voy, continuo con este tipo de contacto, cambio,... Uno de los primeros fantasmas a los que se enfrenta el improvisador es el resultado de su elección: ¿Estoy eligiendo bien? ¿Será un éxito o un fracaso?. Uno de los antidotos que utilizamos para neutralizar esta angustia era que el juego duraba lo suficiente como para poder equivocarse varias veces y acabar encontrando la forma de estar a gusto dentro de la escena. Poder llegar a una cierta satisfacción en el contacto permitía a las personas engancharse a la dinámica de los encuentros.

El primer paso era la elección de la persona con la que se quería realizar el encuentro. La escena final se componía a partir de una serie de encuentros secuenciales dependiendo de lo que quería hacer cada persona. Para ello hicimos varias experiencias para aprender a elegir bien. ¿Qué quiere decir aprender a elegir bien? Poder elegir en función de mis deseos y de mis necesidades, que son cambiantes momento a momento. Es un trabajo que obliga a recorrer todo el ciclo de transformación: integración, armonización y satisfacción. Para eso hay que salir del funcionamiento automático y poder sostener la pregunta de qué quiero o qué necesito ahora. Para ello hicimos un mínimo entrenamiento basado en la meditación Vipassana, así como la enseña Goenka. Para que cada persona pudiera entrar en contacto con lo que le estaba aconteciendo a nivel corporal, emocional y mental. Sensaciones, pensamientos, emociones,... son la materia con la que la persona construye lo que le está sucediendo y lo que necesita o desea para llegar a la homeostasis. Dado el alto nivel de compromiso íntimo de la escena final era importante que cada uno y cada una pudiera estar el máximo de presente, consciente y responsable en el contacto; tal y como propone la terapia Gestalt. Esto no evitó todos los accidentes, que sufrimos los humanos al tener también un inconsciente que hace sus propias elecciones. En esta dinámica artística, los accidentes eran corregidos. Cuando la dinámica se volvió terapéutica los accidentes eran acogidos como bendiciones.



Después de facilitar el Yo Encarnado, el dionisiaco, esta es una indicación que despierta al Yo Observador, reflexivo, apolíneo.

**Pon un Sí cuando es un Sí...** Dos miradas se cruzan. Una persona quiere un encuentro y la otra no. Tener la capacidad de estar en el Sí o en el No. La capacidad de darme placer o de evitarme el dolor, la capacidad de frustrar al otro o de frustrarme yo. Evidentemente en todo el juego está planeando esta economía de los permisos y los límites. Como sabemos los psicoterapeutas, gran parte de nuestros deseos y necesidades siguen rutas inconscientes por las dificultades sentidas a que éstas se expresen directamente en el mundo. La posibilidad de que estos contenidos salgan a la luz y de que puedan jugar dependen de toda una suerte de diques que forman los permisos y los límites que nos damos.

El primer tema tiene que ver con los permisos que nos damos. Poner un sí cuando es un sí. Durante todo el entrenamiento alentamos insistentemente el permiso a sentir o pensar cualquier cosa. “Cualquier cosa que sintáis está bien. Cualquier deseo que tengáis está bien.”. Nuestra propia economía emocional a veces nos lleva a rechazar, reprimir, olvidar,... ciertos contenidos. En el trabajo de los encuentros, que es la base para el trabajo sobre la intimidad erótica, es fundamental que la persona pueda estar consciente y en contacto con toda su meteorología interna. Dentro de las consignas que se lanzan desde los megáfonos, la voz va invitando a que las personas se dejen sentir la rabia, el amor, la perversión, la tristeza, el asco,... Sin querer transformar nada. Sin querer hacer nada. Primero hay que saber qué invitados tenemos a la mesa...

Permiso total para sentir. ¿Y para hacer? Aquí entra en juego la elección de la persona, ya que la acción tiene consecuencias en el mundo. Vale la pena entender que no todo hay que hacerlo, que no hay que satisfacer a todos los personajes que aparecen en mi interior. Una idea loca que aparece, es que si lo siento lo voy a tener que satisfacer y si no lo puedo satisfacer, me voy a frustrar mucho y por eso es mejor no sentir lo que deseo. Ante esa postura la propuesta que hacemos es: siente, valora internamente qué quieres hacer y dialoga con el mundo para ver en que medida puedes o quieres satisfacerte. Tampoco hay que actuar todo lo que a uno le pulsa impulsivamente. No somos sólo animales y a veces dar descarga al animal le puede complicar demasiado la

vida al humano. Date cuenta y reflexiona sobre ello, antes de actuarlo. Otra vez Epicuro.

... **Y un No cuando es un No.** A la mano izquierda que dice “ve”, la que da permiso, la dionisiaca, la equilibramos con la mano derecha que dice “hasta aquí”, la que pone límite, la apolínea.

El límite marca la frontera. Delimita lo que sí quiero, puedo, deseo explorar y lo que no quiero, puedo, deseo explorar. Había dos tipos de límites: los que ponía el juego y los que ponían los jugadores. En el caso de los primeros, en el trabajo sobre la escena de amor erótico, los límites eran fundamentales y bastante sencillos. Los actores y actrices debían expresar la emoción de amor incondicional en una secuencia de encuentros eróticos negociados. Esa era la regla fundamental. Dentro de este marco había una libertad total para proponer y negociar cómo sería ese encuentro erótico. El encuentro podía ser desde una suave caricia en la mano hasta un relación sexual completa.

El hecho de que el límite lo marcaran los propios participantes enseguida despertó un suspiro. Una de las pesadillas, como bien señala el psicoanálisis lacaniano, es sentirse sometido al goce del otro. Cuando cada uno puede ir a Roma por su camino y a su velocidad se produce una tranquilidad y una obertura al trabajo. Ahora sólo depende de mí...

Y aquí aparece otro fantasma: ¿Y yo que límites quiero poner? Las personas con un contacto más débil con su Yo Real, con más conflictualidad intrapsíquica o con menos recursos para expresar su Yo Creído en el mundo se sentían en un aprieto. Un dilema que les obligaba a cuestionarse y a crecer. Y eso es una fuente de angustia.

Conscientes de esta realidad dedicamos una serie de dinámicas para que las personas pudieran contactar y expresar los propios límites y deseos. La forma de estas dinámicas giraba entorno a la exploración de poner un Sí o un No en diferentes formas y tiempos de contacto.

Posteriormente, realicé el Taller de Sexualidad que facilita Albert Rams. Allí descubrí todo el trabajo sobre los contratos para realizar las exploraciones sexuales. La dinámica

de los contratos me pareció brillante ya que hace entrar la negociación de una forma clara y abriendo un espacio de lujo para el encuentro con las escenas fundamentales y facilitar la aparición de escenas progresivas. La diferencia con el tipo de trabajo que desarrollamos, llevados por la necesidad de la escena, es que aquí no había un tiempo para la negociación verbal. Las personas no podían pararse en medio de la escena a hablar sobre como podía ser o no el contacto. Además los encuentros tenían que ser múltiples en cada sesión y tenían que desarrollarse en una continuidad. Había encuentros que duraban segundos, otros minutos, en díadas, en grupos más numerosos,... Por todas estas razones lo que creamos con y durante el entrenamiento fue un lenguaje. Una lengua, basada en la conciencia y el contacto, que permitía que las personas fueran configurando su ruta corporal y erótica dentro del grupo sin otras herramientas que no fueran la conciencia, la piel y la mirada. Este idioma permitía que las personas pudieran improvisar durante el contacto erótico íntimo.

Me parece importante señalar lo claro que quedaba en esta experiencia la diferencia entre límite y freno. Al responsabilizar a los actores de la improvisación y de sus resultados, al darles la confianza, salía de forma “natural” el límite. Me parece, que tal y como me señaló Javier Arenas, el grupo hacía de tercero, de instancia que sustentaba el límite. El grupo contiene, puesto que facilita un marco de reglas de juego y de seguridad. Pero creo que también se demuestra que se pueden crear situaciones que permiten la experimentación pulsional con resultados progresivos.

**La mirada es el puente, la puerta y el puerto.** Una vez aclarada la elección en la intimidad, las personas se proponían encuentros mediante miradas y lenguaje corporal. El trabajo con y sobre la mirada es otro de los aspectos mágicos de la propuesta. Mirada y silencio. Mirarse y verse en silencio abre otra dimensión de la comunicación. Los ojos, como los pies y las manos utilizados, como formas de conectarse con el mundo. Esa mirada que busca otra mirada para crear un puente en el que va a acontecer la acción. Al trabajar con el cine y con la posibilidad de que la cámara entre dentro del actor a través de sus ojos era muy importante trabajar desde una interpretación contenida. Que se expresase mediante la mirada y la piel desactivando la máscara facial. Ese caer de la máscara facial y ponerla al servicio del resonar de la vivencia emocional interna permitía acceder a momentos de fuerte verosimilitud en la

actuación. A la vez que se recuperaba y desarrollaba la capacidad de hablarse a través de los ojos.

**Percátate.** Releyendo todos estos elementos del lenguaje me doy cuenta de que todos ellos trabajan primariamente sobre la información que maneja la persona. Todos estos elementos despiertan de forma indirecta el darse cuenta, el *awareness*. En todos está implícito el mandato de: ¡percátate! Que convoca al Yo Observador.

**No estás sólo y tienes un lugar.** Una vez explorado el nivel íntimo y el nivel interpersonal hicimos una serie de experiencias que buscaban que las personas contactasen con el nivel grupal. Uno de los objetivos de la escena era dar la sensación que había una relación erótica múltiple, de todos con todos.

El primer paso fue facilitar que todos fueran conscientes de lo que estaba sucediendo a nivel grupal. En términos gestálticos, ahora diría que todos los participantes tienen que ser conscientes de cuál es la figura a nivel individual y cuál es la figura a nivel grupal. Allí hablábamos de dos tipos de mirada a cultivar: la del halcón y la de los 180°. Siendo la del halcón la que permite ver un ratón en movimiento a decenas de metros y, la mirada de los 180°, la que no nos permite ver los detalles pero sí la imagen general. Esto también quedaba reforzado por dos tipos de actitudes que trabajamos en diversos ejercicios: la actitud del soldado y la actitud del capitán en una batalla. A saber, poder estar resolviendo la escena que se está viviendo y percatarse a la vez de lo que necesita el grupo para avanzar. Todo esto es básico para el trabajo sobre un escenario en el teatro. Hay que tener diversos programas abiertos a la vez para poder atravesar una obra con éxito como actor.

Este elemento y otros similares los he ido desechando del idioma. Como la conciencia de la ocupación del espacio o el trabajo sobre los ritmos grupales. Aún así a nivel grupal continúo trabajando en diversos momentos con el hecho de colocarnos en círculo. Busco esa experiencia de ser distintos y estar unidos. Como dando una imagen externa que ayude en el proceso de armonización de las voces interiores. Aprovechando, de nuevo, nuestra permeabilidad a las imágenes exteriores que nos permite beneficiarnos de ese principio de “cómo es afuera, es adentro”.

***Communitas***. La otra capacidad fundamental para desarrollar y trabajar era la de la entrega y la desaparición dentro del grupo, a la manera del “goce místico” que describe Lacan. La escena pretendía mostrar un momento de fusión grupal erótica bañada de una emoción de amor incondicional. Una fusión sin confusión necesitaba entrenar, primero, una buena estructura interna y externa y, después la capacidad de soltarse. Primero ser Apolo y después Dionisio. Y después los dos a la vez.

Para conseguir esta experiencia con el grupo utilizamos uno de los ejercicios que, como ya he señalado anteriormente, más me había impresionado del catálogo “furero”: el ejercicio de los gusanos. Este trabajo se describe perfectamente con el modelo de ritual que utiliza Turner. En este modelo Turner explica que todo ritual tiene tres partes: separación, *communitas* y reintegración. Se empieza con una separación del lugar o identidad habitual. A continuación se realiza algún acto o acción en la que persona viaja con otra identidad. Finalmente, se reintegra a su identidad habitual para aplicar a ella el conocimiento adquirido. Normalmente en el momento de *communitas* se usa un traje diferente que simboliza el hecho de estar en tránsito y de estar ocupando un lugar transitorio. El momento de liminalidad en que la persona pierde su identidad habitual produce el efecto de *communitas* cuando se hace el ritual conjuntamente con otros. Este efecto permite tener una experiencia que al volver a ponerse el traje habitual permite el haber recogido una sabiduría nueva para la vida. No me parece exagerado decir que todo proceso terapéutico también funciona así, donde la fase liminal vendría representada por lo que Perls denomina el *impasse*.

Un ritual se define porque lo que sucede es importante para todos. No hay espectadores, ni actores. Todos lo viven como participantes de un acto con un sentido de importancia para sus vidas. Eso fue lo que intenté conseguir como director de escena con las obras de teatro que estrené. Pero no deja de ser una quimera. En cambio, en el encuadre de trabajo de un grupo terapéutico, la vivencia de ritual, en este sentido, es el pan de cada día.

En el ejercicio de los gusanos se les pide a las personas que se quiten el máximo de ropa posible. A continuación se les pone en pequeños grupos a deshacer grandes bloques de barro. Cuando el barro líquido llena los baldes, se propone a las personas que se cubran el cuerpo con ese líquido. Allí empieza la fase liminal, las personas quedan cubiertas

por una máscara de barro que las iguala. Desde allí se procede a hacer una serie de dinámicas que permiten a las personas entrar en un estado de fusión, de aflojamiento de las fronteras con el grupo, que facilita el que por momentos pueda desaparecer su individualidad y sentirse como un todo. Esto se hace convocando la fisicalidad, la animalidad y la unión mediante las dinámicas de la fase liminal. Poco a poco, se irá saliendo de ese momento convocando otra vez el límite, la diferencia, la identidad no compartida. Habitualmente es un final festivo y lúdico que lleva el sello del agradecimiento.

Esta es una experiencia que busca la transformación a partir de una vivencia temporal de borrado del propio cuerpo como lugar simbólico y entrada en contacto con la piel y la carne, como lugares reales.

Para lograr este contacto físico primario se utiliza la creación de una máscara de barro que cubre la máscara habitual de la persona y convoca la aparición de los estratos más animales de la persona. Esta máscara ritual de barro se convierte en un traje que todo lo une y permite realizar un viaje que por momentos permite vislumbrar nuestra unidad original.

El ejercicio de los gusanos lo hicimos con los 150 primeros participantes. Su efecto en el grupo fue inmediato. Se producía un cambio de relación obvio que permitía un nivel de familiaridad e intimidad en muy poco tiempo. Además modificamos el ejercicio para hacerles trabajar la energía de amor incondicional desde dentro de la fase liminal. La máscara corporal facilitó un contacto más profundo entre las personas.

Desde allí el ir progresivamente accediendo al desnudo se tornaba mucho más fácil y orgánico. A esa experiencia le fuimos sumando todo lo que habíamos aprendido sobre los encuentros, las miradas, las elecciones, la improvisación, las velocidades, la encarnación del amor incondicional, los límites,... Para ir dibujando la escena sexual de amor incondicional que nos había pedido el director.

**Es un Misterio.** Y el ingrediente final que estuvo presente en todo el trabajo de creación: el Misterio. Durante todo el trabajo estuvo presente la pregunta, la curiosidad, la humildad de no saberlo todo que da un espacio a la sorpresa, al descubrimiento, al

proponer más que al imponer, al escuchar más que hablar. Como si fuera importante no olvidarse que uno toca sobre el teclado que otro construyó. Tener abierto el diálogo con el Misterio es lo que permitió que surgiera y se desplegara un idioma y una imagen que no hubiéramos podido imaginar el primer día que nos sentamos a buscarla.

**Final.** Al tener una base de improvisación la escena cada vez era diferente. Cada vez estaba viva. Rutas inesperadas, encuentros largamente anhelados, alegría, miedo,... Y las personas cada vez más profundas en su expresión de ese lugar que se parecía tanto al Paraíso de las tradiciones. Amor, abundancia, tranquilidad, paz, placer, belleza, armonía,... Durante el rodaje la reacción más habitual entre los que estábamos fuera, alrededor de 100 personas, era el llanto. Un llanto de alegría contenida. El llanto del que se encuentra con algo que sabía que estaba allí y en lo que se reconoce. En algunos momentos y para algunas personas eso fue un Experiencia.

### **4.3 La evolución del lenguaje hasta llegar a “Un trabajo para el Eros”**

En este apartado voy a explicar cómo ese idioma original encontrado para la realización de la escena ha ido evolucionando hasta la actualidad. Se verá cómo en el proceso de puesta en práctica se han ido añadiendo y quitando elementos, además de adecuar todos los componentes del idioma a un objetivo psicoterapéutico en vez de artístico.

Cada pase de la escena en la plaza duraba unos 45 minutos y en los momentos de los planos generales teníamos a 8 cámaras rodando. De ese centenar de horas quedaron en la película unos escasos minutos en los que queda clara la dificultad para capturar la experiencia que se vivió durante el rodaje. Esas imágenes, de la escena erótica con más gente de la historia del cine hasta el momento, fueron las que empujaron a Claudio Naranjo a invitarme a participar como terapeuta en su programa SAT. Un programa de terapia y formación que condensa en varios módulos residenciales las diferentes técnicas que este sabio y buscador fue encontrando en su camino de desarrollo. Lo que le interesó de la escena, he ido descubriendo con los años, era la posibilidad de llevar a las personas hasta ese lugar interno a través de la adquisición de un idioma. Ese lugar en el que se ve a algunos de los actores durante la escena es para Claudio Naranjo un estado a cultivar dentro del desarrollo del potencial humano.

Su invitación a participar en el programa desde el 2010 es lo que me ha permitido ir afinando y profundizando en este trabajo. Desde entonces he realizado este trabajo en 7 ocasiones: Brasil 2010, Brasil 2011, Brasil 2012, Méjico 2014, Argentina 2014, España 2014 e Italia 2014. En cada ocasión el trabajo se ha ido transformando, gracias a la influencia de Claudio Naranjo y de los participantes. Sacando a relucir la potencia de utilizar ese lenguaje y proceso que encontramos al crear la escena de la película para la transformación y la integración del amor erótico.

El ambiente de trabajo sobre sí y el programa del SAT<sup>xxvii</sup> son un lugar único para poder hacer estas experiencias. Los ingredientes son los ideales:

1. Un programa residencial. Permite soltar las identidades más automáticas y entrar en la zona de *impasse* que permitirá una transformación. Al no tener que jugar las máscaras habituales durante un cierto tiempo esto abre la posibilidad a un espacio de exploración, prueba y transformación.
2. En grupo gigante. Al ser grupos gigantes, entre 50 y 200 personas, en las exploraciones es más fácil encontrar rutas nuevas y compañeros de juego para los encuentros.
3. Grupo de expertos. Las personas que están en los niveles más avanzados del programa SAT habitualmente tienen un recorrido largo y profundo como buscadores. La mayoría son terapeutas y psicoterapeutas con un fuerte conocimiento sobre sí que permite viajar a lugares más profundos e inconscientes.
4. Un programa multienfoque. Dentro del SAT, este trabajo se realiza durante dos horas diarias por la tarde. Las mañanas se dedican a realizar diversas actividades guiadas por Claudio Naranjo y por las tardes se combina el trabajo que realizo yo con otras propuestas.
5. Claudio Naranjo. Y lo más importante de todo, la presencia y sabiduría terapéutica de este incansable buscador. A su alrededor se crea un clima de



trabajo íntimo, profundo y sorprendente que creo se resume bien en el título de uno de los últimos libros publicados sobre su figura: *Catalizador de prodigios*. Después de acompañarlo en tantas ocasiones, en el programa SAT y en otros eventos, no deja de sorprenderme esta capacidad de provocar cambios importantes en las personas que lo rodean con las mínimas intervenciones, y a veces, con la simple presencia.

**SAT IV Brasil (Mayo, 2010):** La escena de *El Perfume*. El primer paso fue en el SAT IV de Brasil. Un SAT especial porque allí se encuentran unos 200 brasileiros y brasileiras de una media de edad de más de 50 años. La mayoría hace veinte años que siguen a Claudio Naranjo y cada año se reúnen para estar con el Maestro y continuar profundizando en el trabajo sobre sí y adquiriendo nuevos métodos de ayuda a otros. Es un grupo de compañeros y compañeras de camino de largo recorrido y mucha experiencia.

Esta fue la primera vez que exporté este proceso actoral a un entorno terapéutico. La primera complicación era que tenía sólo 8 horas de trabajo con las personas así que destilé la propuesta inicial hasta dibujar los elementos mínimos necesarios para poder transmitir y manejar el lenguaje que se precisaba para vivir la escena y la experiencia que allí se encerraba.

**Objetivos.** Aún me empujaba más el lograr el objetivo de la escena que no el saborear el proceso de llegar hasta ella. En esta primera experiencia estaba más en la posición de director de actores que de terapeuta. Por un lado esto facilitaba el ir atravesando las dificultades obvias para poder realizar esta escena de una forma conectada pero por el otro se perdía la sutil información que va soltando el inconsciente y que con el tiempo he ido viendo que es lo central de la propuesta. Esta vez aún pensaba que lo importante era desnudarse y contactar. Con el tiempo he visto claro que el desnudo y el contacto más interesante que facilita este trabajo no es el de la piel sino el que tiene que ver con aspectos simbólicos.

Esta forma de trabajar más centrada en la acción que en la consciencia fue positiva para aquellos que ya estaban maduros y necesitaban un empujón. En mi terminología, los que estaban en fase de satisfacción. Para los que aún estaban en las fases de integración

y armonización el paso a la acción estaba bloqueado y la forma de trabajar desde el objetivo artístico más que desde el objetivo terapéutico podía crear más conflictos entre los personajes internos. Aunque continuamente se daba permiso a que cada uno siguiera su ritmo, de fondo, había la exigencia de un resultado. Con lo que no dejaba que cada uno encontrara su escena progresiva.

**Presentación con proyección.** Como forma de presentación del taller proyecté la escena de la película así como una parte de cómo se hizo. Esto desató bastante angustia entre diversos participantes. La imagen del posible resultado del taller disparaba los mecanismos de defensa del Yo Creído. Por esta razón más adelante dejé de mostrar la escena de la película al inicio del trabajo y actualmente sólo la muestro con determinados grupos y/o momentos del trabajo en los que puede hacer de catalizador de una experiencia más profunda. Una vez las personas ya tienen la suficiente confianza en el idioma y en el grupo como para imaginarse inmersos en la escena y sentir que pueden manejarse para satisfacerse allí dentro de la panza del dragón.

**Una pieza más dentro del SAT.** Otro de los aspectos centrales de esta primera experiencia fue ver cómo afectaba el hecho de hacerla dentro del programa SAT. Aquí era una experiencia más dentro del abanico de talleres transformadores de la propuesta de Claudio. Éste me dio libertad total para diseñar la propuesta y en todo momento sentí el estar en un lugar seguro para crecer yo también. Las meditaciones, las conferencias y las exploraciones sobre el carácter de las mañanas abrían posibilidades y significados del trabajo. En el SAT IV, Claudio Naranjo habla extensivamente del proceso de transformación a la luz de las diversas corrientes terapéuticas y espirituales conocidas. Toda esta artillería conceptual animaba a los participantes en la exploración del Eros por la tarde y daba a toda la experiencia una nueva profundidad.

**Maridaje con el movimiento espontáneo.** Otro factor fundamental para el desarrollo del trabajo ha sido el compartir las tardes con la propuesta de movimiento espontáneo con Ginetta Pacella. En casi todas las ocasiones que presenté este trabajo en el SAT, los participantes realizaban dos horas de taller conmigo y a continuación dos horas de taller con Ginetta. El movimiento espontáneo es una técnica que se desarrolla a partir del subud y del movimiento auténtico. La dinámica básica consiste en que las personas forman parejas. Uno se moverá y la otra hará de testigo. Los testigos forman un círculo

dentro del cual las personas se mueven con los ojos cerrados. Después de moverse, o mejor dicho, de entregarse al movimiento espontáneo que surge de ellos vuelven con su testigo y se intercambian las posiciones. El objetivo de la experiencia en palabras de Claudio Naranjo es "El dejarse ir como un método Dionisiaco; como una forma de cultivo de la entrega a la inspiración, a la voz interior, a los aspectos más sutiles de la vida...". Lo central tiene que ver con ejercitar la entrega al movimiento interno sea del color que sea.

Con el paso de los SAT's el maridaje entre estas dos técnicas ha ido demostrando su potencial. "El trabajo para el Eros" ha acabado siendo un trabajo muy centrado sobre el darse cuenta, el contacto emocional y el límite. Una vía de transformación más apolínea ya que como hemos visto las personas están aprendiendo y desarrollando muy cuidadosamente un lenguaje

interno. Lo que implica mucha atención y contención de los impulsos en las fases iniciales. Además el encuentro con los propios fantasmas, heridas y victorias llevan a la persona a acabar muy cargada las primeras sesiones. La sesión de movimiento espontáneo permite descargar todo lo acumulado con la explosión y la entrega dionisiaca. Es una sesión de reprocesamiento corporal, emocional y cognitivo al abrirse y entregarse al movimiento y a escenas espontáneas que van surgiendo entre los participantes. Además Ginetta Pacella facilitaba, en el último tiempo del taller, un trabajo individual en grupo, de corte gestáltico, que permitía elaborar las figuras individuales más sangrantes del trabajo permitiendo una profunda integración de todo lo ocurrido durante las cuatro horas de trabajo psicoterapéutico por la tarde.

**SAT IV Brasil (Mayo 2011).** Amor, deseo y goce. La invitación para volver a trabajar con el mismo grupo de personas llegó unos meses después.

**Más profundo.** El cambio principal fue que en esta segunda visita a Brasil me situé más como psicoterapeuta que como artista. Esto hizo que los diferentes elementos del lenguaje desarrollado para la realización de la escena fueran utilizados con una intención más terapéutica que artística. Por ejemplo, todo el entrenamiento actoral que hicimos alrededor de la elección ahora era utilizado con fines terapéuticos. Esto lentificaba todo el proceso ya que se necesitaba aún más conciencia y elaboración de todo lo que iba ocurriendo. El objetivo ahora pasaba a ser la transformación y la

integración de la propia vida erótica. Por lo que cada uno debía encontrar sus escenas fundamentales, sus escenas progresivas, sus mecanismos de defensa,... Todo ello para poder ir atravesando escenas e ir desarrollando el idioma del amor erótico progresivo.

**Ángeles.** El nivel de angustia que se levantaba era mucho mayor ya que se ponía en juego la propia identidad e historia de la persona. Así fue como llegué a las figuras de los ángeles. Cada persona escogía dentro del grupo a una persona que le generase una sensación de confianza y de seguridad, un “ángel”. Al inicio y al final de cada sesión las personas tenían un tiempo con su ángel. El tiempo inicial se dedicaba a las consignas que guiaban el contacto con el ángel y que tenían que ver con poder enfocar la intención de la sesión y actualizar cómo se encontraban. El encuentro con el ángel al final de la sesión tenía que ver con poner palabra a la experiencia; identificar los elementos y experiencias que habían sido importantes y dibujarlos con la palabra después de casi dos horas de trabajo en silencio. Palabras para drenar la angustia y poner en orden lo vivido de manera que después pudiera ser masticado. Además se ofrecía la posibilidad que la persona pudiera acudir a su ángel en cualquier momento de la sesión o fuera de ella como soporte y toma de tierra.

**Solo.** No hay que olvidar que en este contexto llevo este trabajo en solitario. Esto implica que las personas que realizan el trabajo tienen que tener una gran autonomía durante la experiencia y aprender a apoyarse unas a otras. Esta realidad facilita la desverticalización de la propuesta y facilita lo transferencial en horizontal. Muchos me devuelven la importancia de mi presencia a la vez que mi invisibilidad. Esto no quita que antes y después del trabajo yo esté disponible a cualquier demanda terapéutica que pueda surgir.

**Los tres amores.** Es en esta edición donde también empiezo a explorar el trabajo con los tres amores que describe Claudio Naranjo en su teoría. En la escena original desarrollamos un trabajo para llegar hasta el contacto profundo, expresión y diálogo desde el amor incondicional. Este camino implica toda una serie de indicaciones físicas, emocionales y cognitivas que van llevando a la persona a poder conectarse con esa vivencia. Dentro del mapa de Claudio Naranjo este amor sería el amor maternal que describí más arriba. En la escena este amor llevado hasta el éxtasis compasivo era el que bañaba el contacto sexual. Además en otro momento de la escena de la plaza también

habíamos trabajado el amor adoración. En esta edición del trabajo decidí dar un tiempo largo para explorar cada uno de ellos por separado y para empezar a ver las dificultades y facilidades que tenía cada persona con cada uno de ellos. Estas dinámicas han pasado a ser de las más productivas de todo el proceso que se esconde en “Un trabajo para el Eros”.

**Contacto y retirada.** En esta edición también me detengo largamente en la exploración de la formación, desarrollo y salida de los encuentros. Aparece mucha información, entorno a las escenas fundamentales y al carácter, relevante para la persona al tomar conciencia de sus formas y ritmos de contacto y retirada. El trabajo con las díadas se alargó y la exploración del encuentro múltiple tardó mucho más en llegar. Esperé a que el grupo estuviera más maduro para saltar a la tríada, al cuarteto, ... y en cada una de estas formaciones me detuve para hacerlas hablar con más profundidad sobre cada uno de los participantes. Me di cuenta de que en los encuentros estamos practicando muchos de los principios gestálticos<sup>xxviii</sup>, tal y como los propone Claudio Naranjo.

**Dividir el grupo.** Aquí también viví la experiencia de dividir el grupo y trabajar con dos subgrupos de casi cien personas. La experiencia no fue buena para mí. Hicimos la elección de una forma muy aleatoria y la energía de los dos grupos quedó muy desigual. Lo que aprendí allí es que en general es importante que haya una paridad entre hombres y mujeres, y una distribución equitativa por edades. Lo ideal sería también poder hacer una distribución paritaria por eneatis y instintos. Lo que enriquece al grupo es la experiencia y la energía de cada miembro. Cuánto más variada más interesante es para los participantes y más escenas diversas pueden aparecer. Un dato interesante que observé, durante el rodaje de la escena y después en las diversas experiencias en entornos terapéuticos, es que en el trabajo erótico los hombres entre los 45 y 65 años de edad tienden a ser los más voraces en el contacto. Los hombres a partir de los 70 tienden a ser de los más solicitados como figuras reparadoras. Las mujeres a menudo se buscan entre ellas como lugar de contacto tierno y respetuoso, donde muchas veces encuentran una reparación de la relación erótica profunda y gustosa. A los hombres les pesa más el tabú de la homosexualidad y les cuesta más explorar en ese sentido. Los hombres con gustos homosexuales son los que menos pueden explorar en la parte sexual del trabajo por este motivo.

**¿En pareja?** Otro aspecto importante de la propuesta es su idoneidad para ser realizada con la pareja. En el entrenamiento para la escena original ya vi diversas posibilidades de lo que podía ocurrir con una pareja en una situación así. Mi conclusión es que esta dinámica saca a la luz muchos temas personales y de la relación de pareja. Si las personas pueden recoger lo que va sucediendo desde un lugar de conciencia, diálogo y acompañamiento la pareja va a crecer exponencialmente. No deja de ser una prueba en la que muchas parejas descubren aspectos de ellos mismos y del otro que hacen difícil la continuidad de la relación. Es la prueba del algodón para ver si la relación se sustenta sobre el amor tapón o el amor trampolín y a qué escenas fundamentales de la persona está ligado este vínculo. Además atravesar juntos la serie de escenas para desarrollar la capacidad del amor compasivo y admirativo produce muchas transformaciones.

En mi experiencia lo que vi que funcionaba para hacer posible el crecimiento mutuo era hablar y pactar con anterioridad cuáles serían los límites y los permisos de las exploraciones de cada uno. En la escena original había parejas que hacían todo el recorrido juntos integrándose con terceros y cuartos miembros pero sin perderse nunca de vista. El ver al otro daba una sensación de seguridad. Otras parejas se deseaban suerte al principio de la dinámica y no se volvían a encontrar hasta el final. Cuando este proceder era una medida defensiva, un encuentro o una mirada fortuita durante el trabajo podían bloquear a la persona ya que eso le ponía en contacto con algún aspecto insoportable para su Yo Creído de manera sorpresiva.

Se me hace muy evidente cómo a veces nos equivocamos con los límites y los permisos en este terreno. Y cómo sólo una experiencia de este tipo puede a veces situarnos en nuestra realidad y sacarnos de las fantasías omnipotentes o castrantes con las que nos construimos nuestra identidad erótica y negociamos con nuestras parejas.

**¿En familia?** Otro aspecto candente es la realización de este Trabajo con familiares dentro del grupo. En Brasil más concretamente he hecho este trabajo teniendo a tres generaciones de la misma familia en la sala. Evidentemente cuando dos familiares entran en una sala en la que se realizan este tipo de experiencias su relación ya es especialmente buena y transparente. Lo que yo he visto es que ya se tienen un respeto profundo como seres humanos. Pueden verse con sus máscaras y sin ellas. Se han reconocido. Ese tono en el contacto facilita que cada uno pueda hacer su viaje y que los

encuentros entre ellos estén muchas veces marcados por la emoción del respeto mutuo y la felicidad de tenerse cerca. Las personas unidas por lazos familiares se aprovechan de aprender un lenguaje para acercarse los unos a los otros desde los diferentes amores. Poder explorar el amor admirativo o el amor compasivo con un hijo o con una hermana en un espacio seguro y contenido tiene grandes beneficios terapéuticos. Por lo que respecta al tabú de la exploración del placer sexual entre miembros consanguíneos de la misma familia siempre se ha respetado, de una forma natural y sin aparente esfuerzo o represión. Es como si el tabú del incesto estuviera integrado, como si al animal humano le sentase bien ponerse un límite en sus posibilidades sexuales en relación con su familia de sangre. Cuando se explora el amor erótico las rutas de encuentros entre familiares no se cruzan. Pero cuando se exploran los otros amores sus rutas no dejan de entretorse para repararse o nutrirse los unos con los otros.

**Un programa abierto a lo que sucede en la sala.** El espíritu brasileño que recorre el SAT IV ayudó a manejar la angustia que se despertaba y a ampliar las resonancias de la propuesta. Dentro de esta comunidad hay personas que profesan diversos caminos espirituales: daimistas, vegetalistas, chamanistas, hindús, budistas, sufís,... Cada uno con su camino y en armonía con las propuestas del vecino. Ellos y ellas me devolvían aspectos y posibilidades de desarrollo del trabajo que iban alimentando la creación de la ruta grupal. El programa nunca es fijo. Sé las notas que puedo tocar pero hasta que no conozco al grupo no decido qué y cómo trabajaré el primer día. Después de los resultados del primer día dedico de dos a tres horas a articular lo que acontecerá el segundo día. Es una manera ardua e intensa de construir el camino para transmitir el idioma que me obliga a reinventarme cada vez. Esta manera de funcionar es lo que ha hecho que cada experiencia fuera diferente y me aportase aspectos desconocidos para mí.

Esta experiencia fue especial porque la realicé con mi mujer como una participante. Me movió celos y un sentido de posesividad intenso. Al continuar observando, y no parar el trabajo, pude experimentar un fuerte respeto y una sensación de diferenciación. Verla deseando a otros y amando a otros con la mirada era como un aguijonazo. A la vez era una manera de conocernos más allá de la idealización que sólo nos deseamos el uno al otro. Ella tuvo un encuentro emocionalmente muy profundo con otro hombre. Al verlo desde fuera se me despertó la posesividad. Al escuchar después su experiencia pude ver

que lo que había pasado no me quitaba el lugar. De ese encuentro se forjó una amistad que culminó haciendo a este hombre el padrino de nuestro hijo.

**SAT IV Brasil (Mayo 2012).** Encuentros sanadores. La tercera experiencia en Brasil me llevó a consultarle a Claudio Naranjo hacia dónde hacer crecer el trabajo. De allí salió la propuesta ampliadora que denominó los Encuentros Sanadores.

**Contacto libre.** Con las dos experiencias anteriores había quedado claro que la dinámica de encuentros era el aspecto con más potencial del trabajo. Un encuentro es como una escena psicodramática espontánea e improvisada. La espontaneidad surge de los encuentros “casuales” dentro del grupo y del hecho que el desarrollo de la escena entre las personas no está pactado. Esta mecánica permite que surjan contenidos inconscientes como en una especie de asociación libre, que aplicada a la dinámica de encuentros la llamo “contacto libre”. En este contacto libre el material que se va a producir son escenas. Escenas que nos van a remitir a nuestro álbum de escenas fundamentales, progresivas, regresivas,... Que nos señalan en qué punto del ciclo vital nos encontramos y precisamos atender. Además el idioma adquirido durante el entrenamiento permite que la persona pueda “improvisar” dentro de esa escena encontrada, explorando nuevos desarrollos dentro de ese contacto libre. Aquí la persona tiene que decidir el curso que quiere que lleve la escena de una manera vivencial.

**Encuentros sanadores.** Los Encuentros Sanadores se definen como una experiencia dramática en grupo, basada en la teoría del Eneagrama y las técnicas gestálticas y psicodramáticas, que permite trabajar aspectos nucleares del carácter y de la transformación, entre ellos los amores y la sexualidad.

Cada una de las sesiones de Encuentros Sanadores tenía un tema diferente. Esta temática es la que marca el diseño final de la sesión. Aún así podemos distinguir en cada sesión un recorrido por tres fases: preparación, acción y recogida. Estas temáticas se revisaron cada día para atender a las necesidades individuales y grupales que iban apareciendo.

Las temáticas de las cuáles partíamos como relevantes dentro del marco del SAT IV Brasil eran:



- a. Pasión y virtud. Son una serie de encuentros diseñados para poder explorar en profundidad tanto la pasión como la virtud de cada eneatis y subtipo.
- b. Desarrollando los tres amores. Son una serie de encuentros que permiten tomar conciencia de qué hago con cada uno de los tres amores en mi vida. Enfocando los bloqueos y las posibles alternativas para facilitar su desarrollo.
- c. Vida, muerte y transformación. Son una serie de experiencias alrededor de esta temática inspirada en el tratamiento que hace de ellos Claudio Naranjo en el modelo del viaje del héroe descrito en *Cantos del despertar*<sup>xxix</sup>. Aquí las escenas diseñadas procuran ayudar a que cada persona vea su relación con la vida y con la muerte, con lo progresivo y lo regresivo. En qué lugar del camino se sitúa la persona, reconociendo el camino andado y el camino por andar,... Es una sesión de marcado corte existencial que subraya uno de los aspectos cruciales del SAT IV que es el trabajo sobre sí más allá de la perspectiva del carácter.
- d. El Maestro Interno. Son una serie de encuentros diseñados para conectar con la sabiduría interna de cada uno entendida como un lugar interno al que se puede acceder y es necesario encontrar en el proceso de transformación.

Este nuevo marco dejó a un lado la centralidad sobre el componente erótico y sexual y me permitió profundizar y afinar sobre las posibilidades de desarrollo del trabajo con la dinámica de los encuentros en el marco de intervención de un “gigantogrupo”.

**Dar y recibir.** Al trabajar la dinámica del encuentro de forma más milimétrica me di cuenta de la importancia de uno de los pasos que utilizamos durante la película para ir entrando en la escena. En los primeros encuentros entrenamos asignando el rol de activo y de pasivo dentro del contacto. Esto quiere decir que una de las dos personas era el encargado de realizar la acción y el otro era el encargado de recibir la acción. Por ejemplo: si la acción era besar la cara del otro o otra, una persona besaba y la otra recibía el beso. Esta fase del trabajo la denomino la de los monólogos porque cada uno sólo ocupa una posición clásica de la improvisación teatral: uno es protagonista o antagonista. Trabajar sobre la posición activa o pasiva despierta muchas escenas en las

personas. No sólo en lo tocante a lo erótico sino en muchas otras relaciones y vínculos en la que la posición se repite como defensa o resistencia. Poder darse cuenta de la posición preferida, tener tiempo para ver qué hace ese automático allí y, lo más importante, tener un espacio para probar algo diferente y ver qué acontece, es parte de la bondad de la experiencia. Descubrí que allí hay otra mina de oro para el trabajo de transformación. Además el trabajo con roles fijos permite eliminar una variable más en el contacto y poder atender a lo que va surgiendo sin estar preocupado sobre lo que hacer en la improvisación. En el trabajo más relacionado con el placer sexual, poder vivenciar y analizar el rol principal nos lleva a las relaciones primarias con los cuidadores principales. La gran pregunta, ¿qué tengo que hacer yo para conseguir lo que necesito? Tiene respuesta a través de esta dinámica y muchas veces permite ver cómo la respuesta al erotismo está entroncada con estos roles primigenios.

**Del monólogo al diálogo relacional.** Una vez explorados los roles activo y pasivo con tiempo y profundidad podemos empezar a explorar el diálogo. Aquí se abre otro campo de exploración que tiene que ver con el baile entre los roles, la escucha, la conexión con uno mismo y con el otro,... Aquí podemos ver qué hace la persona con las fases de integración-armonización-satisfacción y dónde están los principales bloqueos. Por ejemplo, la persona que se deja invadir por los deseos del otro sin darse cuenta tiene problemas con la fase de integración. En cambio si la vemos sufrir con esta invasión pero no acciona ningún límite puede ser que tenga problemas en la armonización de sus voces interiores, ya que una le dice que sea sumisa y otra le dice que esto no le está gustando. Dependiendo de dónde está localizado el problema vamos a aplicar una o otra solución.

Con suficiente trabajo en algunos encuentros se llega a esa dulce sensación de que el movimiento ya no es llevado ni por uno ni por otro. Como los creadores que consiguen por un momento tener la sensación que son la expresión de otra cosa que no son ellos. Como en todas las artes, y esta es una de ellas, este punto pide tener la técnica tan integrada que podamos entregarnos al devenir y a un tipo de escucha profunda. Yo vi este efecto en algunos actores que intervinieron en la escena erótica de *El Perfume*. Mi hipótesis es que a un talento determinado se le suma un entrenamiento específico, en aquel caso de casi 90 horas en algunos casos, y entonces por momentos se produce un

momento de belleza conmovedor tanto para los que están dentro como para los que están fuera. Y todos tienen la sensación de haber vivido una Experiencia.

**El cuerpo como vehículo.** Otra de las innovaciones importantes en esta edición tiene que ver con los usos del cuerpo durante el trabajo. Hasta este momento en la fase de calentamiento, utilicé las técnicas que heredé del entrenamiento actoral: dinámicas de la Biomecánica, técnicas de improvisación, juegos, integración corporal,... No es hasta que me formé con Juanjo Albert en Bioenergética y el particular mapa y método que propone, que empiezo a utilizar el cuerpo de otra forma. Ahora paso a mirar el cuerpo como un lugar en el que se manifiestan los bloqueos psíquicos y que funciona como una caja negra de la psique. Además incorporo y uso posiciones bioenergéticas concretas en función del tipo de encuentro que vayamos a explorar y de cómo diagnostique al grupo en ese momento. Por ejemplo, para explorar y vivenciar los encuentros en relación con el amor maternal realizo una serie de posiciones bioenergéticas para abrir la zona diafragmática. La selección de la dinámica corporal concreta responde al tipo de carácter, el nivel de bloqueo y los cuerpos que hay en la sala. Esta manera de trabajar permite explotar todas las posibilidades de tener un cuerpo para el camino de transformación.

**Taller de sexualidad en Belo Horizonte (Brasil, Abril 2013).** Al año siguiente no llegó la invitación del SAT IV Brasil sino la invitación para trabajar con una de las primeras promociones de terapeutas Gestalt en Brasil en la Escuela Gestalt de Vanguardia de Fatima Caldas y Pedro Caldas. En este caso me invitaron a realizar un Taller de Sexualidad. Cito esta experiencia porque me permitió darme cuenta y organizar un trabajo con las diferentes fuentes que utilizo en este trabajo a saber: los entrenamientos para *el Perfume*, la terapia Gestalt, el taller de sexualidad de Albert Rams, la teorías del Edipo del psicoanálisis lacaniano, y el trabajo sobre el carácter rígido propuesto por Juanjo Albert. Haciendo este trabajo me di cuenta de que en realidad había creado una secuencia de trabajo, un proceso para transformar e integrar la vida erótica.

**Trabajo individual sobre el Eros.** En este taller me di cuenta de la dificultad de trabajar con el “goce” inconsciente y con ciertas escenas fundamentales en grupos grandes. Hay un cierto momento en el proceso que es necesario un trabajo terapéutico

individual para conseguir el desbloqueo en el área erótica. Aquí tuve la oportunidad de hacer un trabajo individualizado con muchos participantes a la manera de Fritz, trabajo individual en grupo. Y me di cuenta de que ciertos aspectos inconscientes que estaban jugando un rol importante en la relación con el Eros, como el carácter-goce o las primeras fantasías edípicas, precisaban de un trabajo en terapia individual para poder ser conocidas, transformadas e integradas. Un trabajo individual que al ser hecho en el mismo grupo en que se había transitado ciertas dinámicas multiplicaba la potencia de la sesión individual.

**SAT IV Méjico (Marzo 2014).** Un trabajo para el amor. En esta edición del trabajo de 8h de duración durante 4 días y un grupo de unas 50 personas exploré los siguientes aspectos:

**El nombre.** Uno de los aspectos centrales era poder encontrarle un nombre al trabajo. Como se ha visto hasta ahora cada presentación en el programa SAT tuvo un nombre diferente en función del aspecto del proceso a tratar. Dado que el aspecto central a explorar era el tema de los amores según el mapa de Claudio Naranjo me decanté por un título inspirado en la obra de Shakespeare *Love labours lost (Trabajos de amor perdidos)*. En esta obra el autor nos habla de un rey de Navarra y tres de sus caballeros, Biron, Longaville y Dumain, que han jurado no ver a ninguna mujer durante tres años y vivir una vida secreta de estudio y de sobriedad. Claro, que esto no les será posible. Para mí este argumento representa un movimiento enfermizo que hacemos en relación con el amor y la sexualidad que tiene que ver con encorsetarlos de un manera excesiva e insostenible. La reconexión con los aspectos animales progresivos de ese impulso viene siendo uno de los valores de esta propuesta. Además el término “Trabajo” refleja la idea de poner un esfuerzo en una dirección y como el Trabajo Interior en la tradición de Gurdjieff habla de lo que nos toca hacer para evolucionar. “Un trabajo” porque la experiencia dice que se tendrán que hacer varios esfuerzos en la dirección de la transformación y la integración y este sólo es uno de ellos. La otra obra de Shakespeare que hace años que me inspira es el *El sueño de una noche de verano* pero se necesita una comprensión profunda de la obra para ver las resonancias con la propuesta. A nivel superficial, asociar el trabajo con un sueño es una forma de no hacerse cargo de los aspectos de uno que aparecen y necesitan ser integrados durante estas dinámicas. Lo

que precisamente sí hacen los múltiples protagonistas de la obra, que después de pasar una noche transformadora en el bosque llevan lo aprendido a su vida en la ciudad.

Este nombre ha ido variando hasta llegar a “Un Trabajo para el Eros” ya que el término “amor” no contenía las tres áreas que busca transformar la propuesta: lo amoroso, lo sexual y lo progresivo.

**Llevar los frutos al mundo.** En esta edición empecé a explorar también la relación entre la vida cotidiana de la persona y las vivencias en la sala. Las diferentes dinámicas generan un espacio de alteridad, otro mundo. Esto da una licencia para explorar aspectos que no me atrevo a explorar en mi mundo cotidiano. El problema puede ser que eso lleve a una desconexión. Lo que pasa arriba de la montaña no se lleva al valle y la experiencia queda como algo extraño a la vida cotidiana y a las relaciones de la persona. Para trazar ese puente en Méjico, conocido por ser una tierra de puentes entre lo mágico y lo cotidiano, aprendí que vale la pena introducir esa ligazón durante el trabajo. Por ejemplo, dedicar el trabajo, al principio o al final, a alguna persona de mi entorno cotidiano, con el mismo espíritu que los budistas dedican los frutos de su trabajo a otros. En la versión que yo utilizo, propongo dedicar a alguien de mi entorno más cercano que se pueda beneficiar de lo que yo consiga durante el viaje. Otra forma interesante que he probado, es no romper la continuidad del trabajo dentro y fuera de la sala. Por ejemplo, si en la sala habíamos buscado la conexión con el amor admirativo, proponía que al salir mirasen y se relacionasen al mundo desde allí durante un periodo concreto de tiempo. Estas y otras propuestas pretenden subrayar uno de los aspectos del trabajo es la integración de la vida erótica con las otras facetas de la persona.

**“El Pastor”, “el Cirujano”, “el Canalizador” y “el Amante”.** En esta experiencia en Méjico también se me fueron aclarando las diferentes habilidades necesarias para ocupar la posición de terapeuta en los *gigantogrupos*.

Una de las posiciones que hay que ocupar como terapeuta en grupo es la que denomino “el Pastor”. Como los pastores de ovejas hay que ir guiando el grupo. Llevándolo a nuevas zonas de exploración, utilizando indicaciones inspiradoras y globales que den la dirección y protejan tanto a las ovejas como al rebaño. Ocupar bien este rol interno es lo que permite que las personas se sientan protegidas durante el trabajo. Se espera de él

que sancione las transgresiones y mantenga un orden basado en las reglas del juego. Cuando ocupo esta posición acostumbro a andar en círculos alrededor del grupo a un tempo lento. Esto me permite abrazar al grupo y tener visibilidad sobre todos los miembros. Desde esta función la figura es el grupo. Como para el pastor, la figura principal es el rebaño. Conseguir que todos lleguen, que haya una cierta armonía y se facilite un clima de trabajo. Utilizo internamente la metáfora de la mano derecha, la que lleva el bastón de mando. Me parece fundamental poder conectar con esta figura interna para poder sostener y guiar toda la energía que se abre incluida la rebelde o antiautoritaria que va a intentar boicotear las indicaciones. Para establecer esta relación con el grupo utilizo unos primeros trabajos con los ojos cerrados que permiten que las personas de forma individual hagan un vínculo conmigo. Además me permite establecer un primer tiempo en el que la persona puede conocerme y suavizar sus resistencias hacia el trabajo.

Otra posición interna o rol interno durante el trabajo grupal como psicoterapeuta es la del Cirujano. No es otra cosa que ponerse las gafas del psicoterapeuta en sesión individual. Es el que ve la figura a nivel individual: ¿Qué le está pasando a esta persona? ¿Qué intervención necesita?. Esta es la mano izquierda de la intervención. Me ayuda esta imagen, que utiliza Claudio Naranjo para referirse a los malos terapeutas: “El cirujano piadoso deja pudrir las heridas.” Así que no dejo pasar las oportunidades de hacer alguna indicación si veo claramente lo que está sucediendo. En este contexto las intervenciones son puntuaciones o señalizaciones corporales o verbales. Una palabra, un gesto, una propuesta, un aliento, un contacto sirven para apoyar o confrontar a la persona con el lugar en el que está. El trabajo desde esta posición empieza para mí aprendiéndome los nombres de todos los integrantes del grupo. Esto lo aprendí en la escena de *el Perfume*, allí me aprendí el nombre de los integrantes del primer y segundo grupo, unas 150 personas. En esa ocasión fue la única manera de poder dar una indicación en medio de la escena a alguien en concreto. Eso me hizo ver la importancia que tenía para mí y para la persona que yo supiera su nombre. Uno de los terrores que aparecen a menudo al trabajar en *gigantogrupos* como participante es desaparecer o no ser nadie para la autoridad. Por eso hago el ejercicio interno de aprenderme los nombres. Es así como que abro un lugar dentro de mí para ver a las personas en su proceso individual.

A estos dos roles me parece importante también añadir el de “Canalizador”. A mí me ayuda internamente a situarme en mi lugar más intuitivo. Las dinámicas que propongo cada vez son menos y más sencillas. Y veo que el arte está en cómo interpretarlas. Poder soltar mi narcisismo y pensar que yo soy un simple canal me ayuda a no caer en la trampa de la megalomanía que tan fácilmente aflora cuando se llevan grupos de estas dimensiones. Ponerme internamente en el rol del “Canalizador” me permite mantener un diálogo nuevo, vivo y nutritivo con lo que se va abriendo. Me ayuda a hacer un gesto de humildad y de sorpresa. Si pierdo la atención y me dejo comer por la voz interna que me adula, todo puede caer como un castillo de naipes. Para poder conectarme con esta figura interna yo realizo un entrenamiento interno de una hora de duración antes de cada sesión grupal.

El otro lugar interno importante a cultivar es “el Amante”. Poder conectar con el amor al trabajo y al ser humano antes de llevar al grupo me hace más útil para el grupo. Con esa figura que es la del amor del terapeuta o un amor consciente, que quiere el desarrollo del otro. Un amor que se basa en la posibilidad de ver lo que se puede amar en el otro y a la vez poder dejarlo sólo para que realice su camino. Una variante del amor benevolente que reconoce al otro como humano sin menospreciarlo ni utilizarlo. Este es el amor que desarrollamos los terapeutas hacia las personas que nos convocan para acompañarlas.

Mi experiencia es que con grupos de hasta 50 personas puedo combinar las posiciones internas de “Pastor” y de “Cirujano” sin dificultad. A medida que el grupo crece, es cada vez más difícil tener energía psíquica disponible para las intervenciones del “Cirujano” ya que el grupo necesita mucha más atención para seguir su cauce. Cuanto menor es la posibilidad de trabajar desde “el Cirujano”, más importante es reforzar la posición interna del “Canalizador” y del “Amante”.

**SAT IV Argentina (Abril 2014).** Un trabajo para los amores. En Argentina el trabajo se desarrollaba en 4 sesiones de 2 horas.

**No hay dos grupos iguales.** En esta experiencia se me hizo claro como todo el diseño estructural del trabajo necesitaba ser revisado con cada grupo humano. Y para eso hay que escuchar profundamente todo lo que está sucediendo en su presente. Cuando

cambio de país siempre intento saber que está aconteciendo, cuál es la realidad socioeconómica, histórica y emocional de los que participan. En Argentina me encontré con un grupo humano muy dolido y con unas defensas muy racionales que me permitió ver cómo lo amoroso se volvía agua para la psique.

**Tiempos largos.** En esta ocasión me tocó explorar “el avanzar” por el recorrido de los amores, de forma aún más lenta y cuidadosa. Con la experiencia le voy perdiendo miedo a los tiempos largos; una estrategia que vi tanto en Albert Rams como en Juanjo Albert. A veces lo único que precisa la persona es de un espacio adecuado y un tiempo largo para poder hacer su proceso. Tiempo largo para bajar, tiempo largo para subir. La intensidad de la experiencia no se produce por la multiplicidad de estímulos que propongo sino por la profundidad del contacto y el material que le aparece a cada uno. El viaje que antes proponía en una sesión ahora lo proponía en tres pudiendo aprovechar mejor las puertas que se abrían a cada paso. Aquí trabajé intensamente lo amoroso por encima de lo sexual del recorrido con un resultado satisfactorio.

**Las puertas.** Otro aspecto importante del trabajo tiene que ver con las puertas. Hay puertas de entrada y puertas de salida al trabajo. Como en las formas de la música clásica, estas puertas permiten a la persona entrar y salir del trabajo de una forma consciente y respetuosa con su realidad. Estas puertas suelen ser dinámicas en las que se implica lo corporal, lo emocional y lo mental para tomar conciencia de lo que está sucediendo, afilar la atención y ponerse disponible para el siguiente paso. Cada sesión tiene una puerta de entrada y de salida diferente en función de cómo está el grupo y la figura a trabajar. En Argentina también empecé a utilizar las puertas cognitivas al trabajo. Antes evitaba la palabra por miedo a perderme en ella o a ponerme en riesgo narcisista. Ahora veo que la puedo utilizar mejor y que ayuda a tranquilizar el parloteo mental de las personas al darles explicaciones que permiten contener las defensas. El uso de la explicación y la ubicación verbal me sirven para aflojar defensas ante el trabajo pero sin adelantar nada de lo que va a suceder.

**Dramaturgia.** Todo el viaje que se propone a las personas también pasa por un filtro dramático. El diseño de las sesiones tiene en cuenta en qué momento del proceso SAT se encuentran, de dónde vienen, a dónde van para intentar dar con un espacio en el que entrar en contacto con la escena progresiva exacta en cada momento. Esto es una



fantasía pero pensar a los participantes como espectadores de una obra de teatro a mí me permite cuidar y atender a lo que se puede procesar en cada momento. Como bien sabemos los gestaltistas las técnicas no tienen secreto. El cómo, dónde y cuándo se aplican es el arte. Mi experiencia como dramaturgo me es de mucha utilidad en el diseño de los viajes que propongo a los grupos y pacientes.

**SAT V España (Agosto 2014).** Un trabajo para los Amores y la Sexualidad. Y por fin jugaba en casa, con mi idioma materno. Tuve la suerte de poder trabajar con el grupo entero, alrededor de 100 personas, durante 10 horas.

Era la primera vez que trabajaba en el SAT V, en el que Claudio Naranjo trata temas como el amor, Dios, el mal o la Muerte. La propuesta de trabajo vivencial por las mañanas era muy intensa; como un zarpazo. Al final de alguna mañana pensé que por la tarde lo único que podía hacer la gente era descansar. Además no tenía el apoyo del Movimiento Espontáneo después de las sesiones.

**Los nueve amores.** En este taller desarrollé un trabajo más sutil sobre los tres amores. Proponiendo un trabajo sobre nueve cualidades de amor que surgían de dividir en tres intensidades las posibilidades de encarnación de cada uno de los amores. Así del amor erótico surgían tres niveles, de menor a mayor intensidad: el amor placer, el amor erótico y el amor sexual. Del amor compasivo surgían secuencialmente: el amor benevolente, el amor compasivo y el amor incondicional. Y a continuación trabajamos los tres niveles de intensidad del amor admirativo: el amor apreciativo, el amor admirativo y el amor adoración. Esta separación facilitó el poder trabajar las diferencias más sutiles que van apareciendo a medida que se va intensificando cada amor. Permiéndome un diagnóstico más afinado de en qué momento surgían los bloqueos.

**La luz.** Otro aspecto que exploré fue la intensidad de la luz en la sala. Desde mi punto de vista demasiada oscuridad facilita la pérdida de conciencia. Y en esta propuesta lo más importante no es la acción sino la conciencia. Si lo más importante fuera hacer acciones entonces podría utilizar veladores de conciencia como nocturnidad, música desorientadora, alcohol, oscuridad,... Efectos por los cuales parece que lo animal se desata más fácilmente. Pero ya que el objetivo es la integración parece importante que la persona pueda continuar en los mandos de lo que hace y de lo que no hace. Si todo lo

achaca a una situación determinada el Yo Creído no va a poder integrar ni responsabilizarse de sus elecciones. Por eso el nivel de la luz en todo el trabajo facilita que no se duerma la atención y se caiga en la repetición de las escenas.

**Ojos abiertos.** La cuestión con la visibilidad en la sala entronca con otro elemento central es el trabajar con los ojos abiertos durante los encuentros. Esta indicación intenta facilitar la experiencia consciente y real. El contacto con ojos cerrados muchas veces facilita la fantasía, y una vivencia imaginaria más espectacular pero menos nutritiva. No olvidemos que la transformación depende de poder hacer algo nuevo con el amor erótico progresivo. Para ello vamos a tener que estar fuertemente anclados al Yo Observador para así poder captar el momento en el que romper la cadena de reacciones psicofísicas habituales y lanzarnos con el Yo Encarnado a reescribir las escenas fundamentales o actuales bloqueadas. Esta es una suerte que pide de mucha atención y coraje.

**Límites del terapeuta.** En este encuentro vi muy claramente cómo mi contratransferencia con el trabajo, mis frenos y mis miedos, estaban limitando una parte de la exploración. Me di cuenta que tenía leyes no escritas sobre algunos aspectos. Por ejemplo: no puedo pedir a la gente que se desnude, tengo que facilitarlos en un largo y lento proceso. Claudio Naranjo me hizo ver que eso era mío, no del grupo, y eso tendía a lentificar algunas fases del camino por mis propios aspectos inconscientes. Revisé algunos aspectos y vi cómo me responsabilizaba de cuestiones que podía dejar a cargo del grupo. Este ha sido uno de los *leitmotifs* de lo que me aporta este trabajo. Un tránsito del control a la confianza, de la programación a la autorregulación orgánica de las personas y el grupo. Un aprendizaje que se resume en “Sólo tienes que darles un espacio nutritivo y estar allí. Confía.”. Y esto me cuesta un horror.

**SAT V Italia (Octubre 2014).** Un trabajo para la Sexualidad. El taller en Italia estaba también en un marco del SAT V. Con unas 100 personas en dos grupos que trabajaban por separado las tres primeras sesiones y se juntaban en la cuarta.

**Experiencia sexual epicúrea.** La principal novedad en esta experiencia fue darle más espacio al aspecto sexual del proceso. Así lo había anunciado también en España pero finalmente decidí no hacerlo. Hasta este momento el trabajo sobre el amor y lo sexual

los exploraba bajo el mismo paraguas siguiendo el mapa de Claudio Naranjo que lo sitúa debajo del epígrafe de amor erótico. Esto veía que dificultaba o ocultaba cuestiones que tienen que ver con la relación de cada cual con el placer sexual que guía el amor erótico en su despliegue. Así que aquí implementé la experiencia sexual epicúrea de la que hablé anteriormente.

Una vez más comprobé que lo central de las experiencias que propone “Un trabajo para el Eros” no son ellas mismas, ya que se pueden conseguir de muchas maneras en nuestra sociedad, sino de la manera que las utilizamos para facilitar la transformación e integración de la vida erótica de los participantes.

**Lo trascendental.** Otra de las características del trabajo que se continúa produciendo es que ciertas personas tienen experiencias cumbre o vislumbres sobre lo trascendental o lo importante de la vida. Este efecto no es, de hecho, el objetivo de ninguna de las propuestas. Yo lo achaco a que el trabajo sobre la energía amorosa unida a la energía sexual en un contexto progresivo facilita la conexión con un nivel de la experiencia que está presente en todo momento pero al que no le dedicamos atención. Mi única conclusión hasta el momento en este tema es que el acceso a la experiencia de este nivel trascendental, espiritual o profundo del existir se produce de forma espontánea cuando al animal humano se le proporciona un espacio de contacto en el que se le respetan sus ritmos esenciales.

#### **4.4 “Un Trabajo para el Eros: experiencias para la transformación y la integración de la vida erótica”**

Y así llego hasta este momento en el que me ha tocado ordenar todo el material para escribir este texto. La escritura del texto que estás leyendo me ha obligado a articular toda una serie de intuiciones, palabrearlas, permitiéndome aclarar y delimitar muchos matices de esta propuesta.

Lo primero ha sido encontrar un nombre adecuado a este variado programa multicomponente. Como se ha visto en la evolución desde el entrenamiento actoral original he pasado por diferentes nominaciones hasta encontrar la que sirve de título: “Un Trabajo para el Eros”. Continúa vigente la idea de que es un camino, de los

múltiples caminos que hay para desarrollar el Eros. No pretende ser ni único ni completo. Sólo eficaz y eficiente. Después de vagabundear entre los términos de amor, amores, sexualidades,... me parece que el término Eros captura la triple intención de desarrollar lo amoroso, lo sexual y lo progresivo a la vez. Dado que el término “Eros” puede resultar confuso he decidido añadir la aclaración “experiencias para la transformación e integración de la vida erótica”. Como se ve claramente es una propuesta vivencial que se articula a través diversas experiencias. Estas experiencias buscan el cambio progresivo en la vida erótica de la persona. “Vida erótica” es un término que para mí engloba los avatares del amor erótico entendido como aquel en que lo amoroso y lo sexual van de la mano. En que lo animal y lo humano se dan la mano para hacernos progresar en la vida. Los términos “transformación e integración” capturan los dos movimientos básicos que intentamos que sucedan en todo proceso psicoterapéutico como ya expliqué anteriormente.

Estas experiencias construyen dentro de la persona un lenguaje. Este idioma sirve de vehículo para que cada cual pueda hacer una exploración singular del amor erótico. Atravesando, transformando e integrando las escenas que necesita en este momento de su ciclo vital.

Los elementos sobre los que he ido construyendo este lenguaje son:

1. Un mapa de la psique y un método psicoterapéutico integrativo del cual he explicado sus elementos centrales en el capítulo 3.
2. Un apunte sobre lo que entiendo por Eros como objeto del trabajo psicoterapéutico central en el desarrollo de la vida erótica.
3. Unas herramientas concretas que he desarrollado al ir evolucionando desde el entrenamiento actoral necesario para la realización de la escena de *El Perfume* hasta las propuestas psicoterapéuticas que propongo dentro del programa SAT para la transformación e integración del amor erótico progresivo.

Este es un proceso en espiral que consta de diferentes niveles en los que se va profundizando en sus objetivos. Es una espiral por la que se avanza de dentro hacia fuera. Ya que la persona al desarrollar niveles cada vez más difíciles del idioma del amor erótico multiplica su vivencia de nutrición y satisfacción en su vida erótica.

Como todo lenguaje, está vivo y crece a partir de su uso. Que continua en el 2015 con su presentación en el SAT V de Colombia y en el Encuentro de Familias.

#### **4.5 Resultados a partir del análisis de las encuestas a los participantes.**

Durante las tres primeras experiencias que realicé durante el año 2014, muy centradas en el desarrollo de los amores, realicé una breve encuesta a los participantes al finalizar el proceso. La recogida de la información se hizo con un breve cuestionario de 5 preguntas: ¿Qué recoges de esta experiencia para tu vida?, ¿Qué te ayudó del taller?, ¿Hay algo que te pareció objetable?, ¿Qué tarea te llevas para tu vida? y “Condensa en un poema tu experiencia en el taller”. Además se les pedía el subtipo dentro del Eneagrama en el que se ubicaban. Recogí alrededor de 180 testimonios.

A partir de esta información, recogida al finalizar el taller, hago un análisis del contenido para poder ver las consecuencias del proceso, y los puntos fuertes y débiles de la propuesta. La idea es hacer un análisis cualitativo de la información recibida subrayando que no tengo la intención de hacer una defensa estadística de la validez de lo recogido.

La primera conclusión al analizar las respuestas a la primera pregunta, ¿Qué recoges de esta experiencia para tu vida?, es que todas destacan el carácter progresivo de la propuesta. Todas las personas que han participado consiguen progresar en el área de la vida erótica y entran en contacto con escenas o cuestiones relevantes para ellas. La segunda conclusión es que hay un grado de dispersión muy acusado en las direcciones de ese avance. Hay avances en la capacidad de entrega, en el permiso a lo erótico, en la capacidad de expresar amor admirativo, en el respeto a uno mismo, en la posibilidad de poner límites,... Me es imposible situar una única ruta de ese avance. Esto tiene sentido porque el trabajo permite crecer desde el lugar en que se encuentra cada persona y ese

es un lugar singular. El bloqueo de la vida erótica puede afectar a uno o a varios de sus componentes. Por eso las personas sitúan la transformación en aspectos muy diferentes.

Aún así, utilizando el mapa de los subtipos propuesto por Claudio Naranjo he agrupado los informes y he intentado buscar los puntos en común de los testimonios de cada eneatispo. En algunos subtipos había pocos testimonios o pocas coincidencias pero en otros he encontrado coincidencias que comparto a continuación y que en algunos casos apuntan a elementos importantes para el desarrollo de un trabajo sobre la vida erótica de ese funcionamiento caracterial concreto. Dejo al lector la discusión y la comparación con lo que se prevé en la teoría del Eneagrama de Claudio Naranjo en relación con los tres amores ya que no es el objetivo de esta tesina.

**Eneatispo 1.** Las personas que se ubicaban en un funcionamiento caracterial de tipo social o conservacional señalan su dificultad para sentir sentimientos y emociones, y la bondad de entrenarse a ello. Los del subtipo social además añaden su dificultad para el encuentro sexual múltiple como característica común. Aquellos y aquellas que se sitúan en el subtipo uno sexual, hablan de lo positivo de poder experimentar un contacto “menos genital y más sensual”, y de las claves adquiridas para desarrollar su capacidad de amar admirativamente.

**Eneatispo 2.** En el subtipo conservacional destaca la dificultad para poner límites ante el deseo del otro, la necesidad de conectar con el propio deseo y la necesidad de practicar el amor admirativo real hacia el hombre en el caso de las mujeres. Para aquellos que tienen más desarrollado el instinto sexual aparecía como fundamental el trabajo sobre los propios límites y el desarrollo del amor admirativo. Tanto hacia hombres como hacia mujeres.

**Eneatispo 3.** En el caso del subtipo sexual destaca, entre lo recogido de la experiencia el “reconocerme con lo que siento independientemente del agrado o del desagrado externo”, “aprender a no estar tan pendiente del deseo del otro sino del mío”, “responsabilizarme de mi forma de seducir”, “aprobar mis sensaciones”, “aceptar los rechazos”, “gozar y elegir”. En las 14 encuestas del subtipo conservacional la palabra que más se repite es límites. Parece que la dificultad mayor es la de poner límites expresado por una persona como “descubrí que mi límite es un derecho natural”.

También aparece mucho “la falta de conexión con el cuerpo y la necesidad de recuperar la alegría”. En el subtipo social también se subraya el reencuentro con el cuerpo como vía. Y se hace especial hincapié en lo necesario que es para ellos, el hacer un desarrollo de su amor admirativo más allá de la admiración de los atributos socialmente loables del otro.

**Eneatipo 4.** En el subtipo 4 conservación han resonado frases del tipo “Me siento más segura dando que recibiendo”, “me ayuda cuidarme sin tanto esfuerzo”, “me he sentido más tocable”, “en el segundo día conecté con imágenes de mi niñez y me di cuenta de cómo me había cerrado a la vida, a la alegría y al goce”, “he visto una salida a mi neurosis de falta de amor”. El amor admirativo es el que más ha costado desarrollar y el que más frutos ha dado a las personas que funcionan desde este subtipo. En el caso del subtipo social la mayoría de personas alaban la posibilidad de haber trabajado en profundidad su amor erótico. Del subtipo 4 sexual destacar este testimonio: “Encontrar el lugar en el que estoy haciendo lo que deseo y a la vez estoy cuidándome y respetando mis límites, no saltando por encima de ellos cuando me siento vulnerable.”

**Eneatipo 5.** El subtipo sexual destaca la necesidad de que sus ritmos sean respetados. La lentificación parece que acerca al mundo a su nivel de sensibilidad. También destacan “lo fácil que es vivir, lo que en la cabeza puede anticiparse como difícil”. Y la necesidad de “ocupar mi espacio y poner los pies en el mundo”, “el contacto con la energía del cuerpo” y de “ponerme en acción” en lo erótico.

**Eneatipo 6.** En el caso del subtipo conservación parece que el más difícil de expresar es el amor erótico y a la vez el más deseado. Además aparece una nueva mirada hacia el otro más compasiva y amorosa. También tienen la sensación de estar frenados de más en el contacto. El subtipo social destaca que “el deseo es una parte natural de mi organismo y yo tengo relegado el placer corporal. Si me permito tocarlo, me abro, me suavizo, me flexibilizo, vibro más en un nivel no mental, sin dudas, sin perseguir un resultado, soy libre, fluyendo, feliz.”. Además señalan su dificultad para sentir un verdadero amor admirativo. Las personas que funcionan desde un eneatispo 6 sexual subrayan lo nutritivo que ha sido para ellos el trabajo con el amor compasivo. Detectan que éste es el menos desarrollado y aprecian las claves corporales para desarrollarlo que se presentan en el trabajo.

**Eneatipo 7.** En el caso del subtipo sexual subrayan la importancia de tener la oportunidad de vivir en lugar de fantasear el contacto con el otro. Así como de trabajar los límites al propio impulso y de poder conectar con lo sagrado del animal interno. En el caso del subtipo social destacan lo necesario de trabajar la sensibilización hacia los tres amores especialmente el admirativo y la armonización de los tres. Muchos destacan la aparición de escenas fundamentales en relación con su padre al trabajar el amor apreciativo así como un contacto emocional profundo que les parece nuevo. También se destaca lo positivo de mostrarse humano ante el otro, y la dificultad para una expresión transparente de sus sentimientos y para el contacto con el amor erótico profundo.

**Eneatipo 8.** Las personas que funcionan desde este eneatipo encuentran dificultad en contactar con un amor compasivo ya que los vulnerabiliza. Su entrada en lo erótico parece marcada por la impulsividad. Y su vivencia se dificulta hasta entrar en un bloqueo de difícil salida, cuando hay lentificación. El contacto tierno les parece un infierno y necesitan tiempo para aprender a contactar desde allí. La admiración se convierte en competición. Les cuesta ser admirados y admirar por lo que son y no por el nivel de poder que detentan. En este grupo de personas, varias de ellas describen haber tenido una Experiencia.

**Eneatipo 9.** Me parece que la siguiente frase resume el sentir de varias personas que se sitúan en este funcionamiento caracterial: “Mi cuerpo es un templo sagrado para cuidar de él y disfrutarlo”. Se subraya a menudo la importancia de tener un espacio para sentir el cuerpo y las emociones. Así como la dificultad para jugar el propio deseo en el contacto. Como dice un participante: “Hay que arriesgarse e intentar estar conectado con tus deseos para hacer lo que quieres realmente y poder plantarme cuando algo no lo quiero”.

En la segunda cuestión: ¿qué te ayudó del taller? Los descriptores más comunes son: la delicadeza, los ritmos adecuados de las dinámicas, las claridad con los límites, la figura del ángel, trabajar los tres amores como parte de la sexualidad y lo amoroso de la conducción.



En la tercera pregunta, ¿Hay algo que te pareció objetable?, aparecen pocas objeciones y entre ellas destaco que a algunas personas pedían una luz menos intensa durante el trabajo con la desnudez corporal.

La cuarta pregunta, ¿Qué tareas te llevas para tu vida?, también está llena de contenidos singulares y coherentes con las respuestas a las preguntas anteriores. El rellenar la encuesta también forma parte del trabajo, es otra herramienta para poner conciencia sobre el fruto del trabajo. Lo más importante aquí es ver que todas las personas responden a esta pregunta con contenidos relevantes. Esto me permite comprobar que es una propuesta que sirve para la vida de las personas.

En la quinta pregunta-propuesta, “Poema”, les invito a crear un poema en relación con el trabajo. Dado que es una encuesta en la que se le pide mucho análisis, esta última demanda les permite contactar otra vez con el aspecto artístico y sintético de la experiencia. A continuación transcribo algunos versos:

Debajo de tu piel encuentro tu mirada.  
Tiempo de descubrir, tiempo de sentir, tiempo de amar  
Volar por la tierra y reptar en el cielo, mi camino de flores y collar de anhelos.  
El cuerpo mudo que rasguña el cielo.  
Soy el canto de la vida que cantamos todos juntos.  
El sol y la luna en el mismo tiempo y en el mismo lugar.  
El manantial amoroso nos da la oportunidad de la entrega.  
Los animales también van al cielo.

#### **4.6 Posibles evoluciones**

El lenguaje y la experiencia que producen “Un Trabajo sobre el Eros” continúan en evolución. Hasta este momento he tenido la oportunidad de trabajar con grupos grandes. Ahora tengo ganas de explorar la posibilidad de trabajar con grupos más pequeños y de continuidad. Con los que pueda dar más espacio al seguimiento personalizado de lo que acontece. En las sesiones individuales con mis pacientes trabajo estos aspectos pero me parece más rico trabajarlo en un entorno en que se pueda producir una alternancia entre

experiencias individuales y el grupo. Con un grupo que tenga un encuadre que permita el contacto a medio plazo para sostener y apoyar a la persona en su exploración y en su evolución.

## **5. Conclusiones**

Para mí, la principal conclusión de esta tesina, en lo que a la Terapia Gestalt se refiere es que queda demostrada la capacidad que tiene un modelo de intervención clínico, basado en la Terapia Gestalt, de proponer experiencias transformadoras y progresivas de la vida erótica de la personas mediante el aumento de su capacidad de amar y de las posibilidades de expresión, satisfacción e integración de su sexualidad.

Esta potencia se debe a algunos de los elementos centrales de esta propuesta psicoterapéutica que han ido apareciendo durante el texto:

1. Animalización. La propuesta de Fritz parte de una voluntad de reconectar al ser humano con su parte animal, fisiológica, corporal y pulsional. La centralidad de la necesidad, del contacto profundo con uno mismo más allá de las convenciones sociales, la importancia de conseguir la autorregulación orgánica,... Este aspecto permite a la persona reconectar con sus impulsos sexuales, con el aspecto de la sexualidad que tiene que ver con la piel y con el placer como guía. El permiso al animal reabre todo un campo de posibilidades de crecimiento en la sexualidad.
2. Humanización. Una animalización con límites ya que busca la negociación entre el organismo y el ambiente y entiende que no somos sólo animales. Esto también aparece como central en el momento que se le dan a los afectos un valor tan decisivo. Los afectos pasan a ser capitales. Hay una valoración del aspecto mamífero y una importancia en el desarrollo emocional que aporta nuevas vías para la práctica del desarrollo del amor.
3. Lo práctico. Me parece también demostrado que la propuesta psicoterapéutica que emana de la Gestalt de Fritz tiene un componente aplicable que lo hace

eficiente y efectivo como hemos visto en esta tesina. Cabe destacar como puntos fuertes de esta forma de intervención:

- a. Libertad. Da una mayor libertad tanto al paciente como al psicoterapeuta al no trabajar con modelos ideales ni socialmente condicionados sobre la vida erótica de las personas.
- b. Dirección. La Terapia Gestalt ofrece una dirección para el desarrollo basado en un mapa y en unos términos generales como “autoapoyo”, “autorregulación orgánica” o “ajuste creativo”. Éstos, a la vez que enfocan el camino, dan una amplitud para que cada persona encuentre su forma de aplicarlo. Por tanto, propone un modelo de desarrollo que orienta pero no manipula a la persona.
- c. Singularidad y progresión. Posibilita el desarrollo singular y progresivo de cada persona. El progreso parte de la especificidad de la persona y permite que la persona vaya experimentando en cada momento lo que necesita para ir avanzando pudiendo regular ella misma sus tiempos. Esto afianza su seguridad y aumenta las posibilidades de transformación.
- d. Intimidad. Se enfatiza el contacto profundo con uno mismo. Esto refuerza la capacidad de conectar con las propias necesidades y deseos en esta y otras áreas de la persona. En definitiva, permite un acceso privilegiado a la realidad íntima del propio ser.
- e. Interpersonalidad. Al trabajar con otros durante el proceso, la persona desarrolla la capacidad de expresarse y negociar con el mundo. Esto le da a todo el proceso un carácter práctico y pragmático que ancla a la persona en la realidad del mundo.

Para mí la psicoterapia es un arte más que una ciencia. Un arte construido por personas, histórico, que pone encima de la mesa su utilidad para atravesar el sufrimiento humano y facilitar el desarrollo del potencial humano. Me parecía importante compartir esta construcción que continuará siempre que alguien coja los hallazgos e intuiciones aquí

descritos y los haga crecer. Y como le decía Doña Margarita<sup>xxx</sup> a Jodorowsky : “No soy importante. Soy la tinta del pulpo”. Gracias por llegar hasta aquí. Buena suerte y buen viaje.

## **6. Referencias bibliográficas de enfoque gestáltico y otros aportes.**

- Allouch, J. (2011) El amor lacan. Buenos Aires: El cuenco de plata
- Albert, J. (2009) Ternura y agresividad. Madrid: Mandala
- Borja, G. (2004) La locura lo cura. Vitoria: La Llave.
- Epicuro (2013) Filosofía para felicidad. Madrid: Errata Naturae
- Freud, A. (1961) El yo y los mecanismos de defensa. Buenos Aires: Paidós
- Flattery y Landman (2014) Catalizador de prodigios. Barcelona: La Llave
- Fusté Coetzee, L.I. (2006) Dramaterapia gestáltica. Pendiente de publicación.
- Grotowski, J. (1970,1999). Hacia un teatro pobre. Madrid: SXXI editores.
- Maslow, A. (2013) Religiones, valores y experiencias humanas. Barcelona: Ediciones La Llave
- Muñoz Polit, Myriam (2009) Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista. Méjico: Autopublicado.
- Naranjo, C. (1973) The healing journey. 1973, 2013. California: MAPS
- Naranjo, C. (1989) La vieja y la novísima gestalt. Chile: Cuatro Vientos
- Naranjo, C. (1989) La única búsqueda. Málaga: Sirio
- Naranjo, C. (1993) Gestalt sin fronteras. Buenos Aires: Era naciente.
- Naranjo, C. (1994) Carácter y neurosis. Vitoria: Ed. La Llave

- Naranjo, C. (2000a) El Eneagrama de la Sociedad. Vitoria: Ed. La Llave
- Naranjo, C. (2002) Cantos del despertar. Vitoria: Ed. La Llave
- Naranjo, C. (2003) Gestalt de vanguardia. Vitoria: Ed. La Llave
- Naranjo, C. (2004a) Cosas que vengo diciendo. Argentina: Ed. Kier
- Naranjo, C. (2004b) Autoconocimiento transformador. Vitoria: Ed. La Llave.
- Naranjo, C. (2004c) Cambiar la educación para cambiar el mundo. Vitoria: Ed. La Llave
- Naranjo, C. (2007) Por una gestalt viva. Vitoria: Ed. La Llave
- Naranjo, C. (2000b) Del buen amor y del otro. [En línea.]  
[[http://www.claudionaranjo.net/pdf\\_files/theory/hacia\\_una\\_sociedad\\_sana\\_spanish.pdf](http://www.claudionaranjo.net/pdf_files/theory/hacia_una_sociedad_sana_spanish.pdf)]
- Naranjo, C. (2014) Como llegamos al amor. [En línea.]  
[<http://www.paula.cl/etiqueta/claudio-naranjo/>]
- Onfray, M. (2007) Las sabidurías de la antigüedad. Barcelona: Anagrama
- Onfray, M. (2007) El cristianismo hedonista. Barcelona: Anagrama
- Peñarrubia, F. (1998) Terapia gestalt. La vía del vacío fértil. Madrid: Alianza
- Perls, F. (1947) Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia gestáltica. En castellano (1975) México: Fondo de cultura económica.
- Perls, F. (1948) Teoría y técnica de integración de la personalidad. Artículo incluido en Stevens (1978).

Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (1951) Gestalt therapy: excitement and growth in human personality. New York: Julian Press.

Perls, F. (1955) Moralidad, límite del ego y agresión. Artículo incluido en Stevens (1978).

Perls, F. (1959) Resolución. Artículo incluido en Stevens (1978).

Perls, F. (1966) Terapia gestáltica y las potencialidades humanas. Artículo incluido en Stevens (1978).

Perls, F. (1967) Terapia de grupo versus terapia individual. Artículo incluido en Stevens (1978).

Perls, F. (1968) Acting out versus atravesar. Artículo incluido en Stevens (1978).

Perls, F. (1969,1974) Sueños y existencia. Chile: Cuatro Vientos

Perls, F. (1970) Las reglas y juegos de la terapia ggestáltica. Artículo en Fagan (1973)

Perls, F. (1975) Dentro y fuera del tarro de basura. Chile: Cuatro Vientos

Perls, F. (1976) El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia. Chile: Cuatro vientos

Polster, E. y Polster, M. (1980) Terapia ggestáltica. Buenos Aires: Amorrortu

Rams, A. (2004) Hacer nada. Boletín nº24 de la Asociación española de terapia Gestalt. (153-160)

Rams, A. (2004) Veinticinco años de Gestalt. Memorias de un gestaltista precoz. Vitoria-Gasteiz: La Llave

Rams, A. (2001) Clínica gestáltica. Vitoria-Gasteiz: La Llave

Rams, A (1985) Programa Alfa: un modelo para la relación terapéuticas y para la formación de terapeutas. Edición del autor, Fondos AETG, Barcelona.

Tykwer, T. (2007) El Perfume. Historia de un asesino. [DVD] Barcelona: Filmmax

Zinker, J. (2003) El proceso creativo en la terapia gestáltica. México: Paidós.

#### Tesinas consultadas

Ekai Pagoto, Oskar Ignacio. *La ternura: mi camino en busca del amor* [en línea]. AETG, 2013. [<http://www.aetg.es/recursos/tesina/ternura-mi-camino-busca-amor>]

Suau Vidal, Frederic. *Ternura y ecuanimidad* [en línea]. AETG, 2013. [<http://www.aetg.es/recursos/tesina/ternura-ecuanimidad>]

Donoso, Verónica. *La actitud y la indiferencia creativa en el terapeuta* [en línea]. AETG, 2013. [<http://www.aetg.es/recursos/tesina/actitud-indiferencia-creativa-terapeuta>].

Vila Trallero, Ruth. *Salud, enfermedad y terapéutica: la Gestalt, del humanismo a lo transpersonal* [en línea]. AETG, 2013. [<http://www.aetg.es/recursos/tesina/salud-enfermedad-terapeutica-gestalt-humanismo-lo-transpersonal>]



## 7. Notas

---

<sup>i</sup> Víctor Turner en “El proceso ritual” (Taurus, 1988) habla de varios conceptos que me han sido muy útiles en mi trabajo con la dramaturgia del ritual y el entendimiento de sus tiempos simbólicos.

<sup>ii</sup> Definición de organismo: “Un ser vivo u organismo es un conjunto material de organización compleja, en la que intervienen sistemas de comunicación molecular que lo relacionan internamente y con el medio ambiente en un intercambio de materia y energía de una forma ordenada, teniendo la capacidad de desempeñar las funciones básicas de la vida que son la nutrición, la relación y la reproducción, de tal manera que los seres vivos actúan y funcionan por sí mismos sin perder su nivel estructural hasta su muerte.”

<sup>iii</sup> Así entiendo yo las áreas del proceso terapéutico según la figura que se trabaja. El ciclo de transformación descrito se puede aplicar a diversas figuras o demandas. Estas demandas o figuras pueden estar relacionadas con los síntomas, con el carácter o con cuestiones existenciales:

1. Síntoma. Cuando estamos trabajando en esta área, el síntoma es el protagonista de la psicoterapia. Por ejemplo: “No puedo dormir”.
2. Carácter. En esta área se trabajan los rasgos del carácter que impiden el desarrollo de la persona y le generan sufrimiento. Por ejemplo: “Me duele mi egoísmo”.
3. Existencial o espiritual. En esta área aparecen cuestiones que tienen que ver con las oportunidades del hecho de estar vivo. Por ejemplo: “No se que sentido tiene estar vivo”.

A veces se sigue la secuencia lineal de trabajar por orden las tres áreas y a veces no. Este modelo de las áreas también me permite valorar el nivel de desarrollo de la persona según las figuras que aparecen y el nivel de desarrollo de las tres áreas.

---

<sup>iv</sup> Anna Freud (1961) “El Yo y los mecanismos de defensa.”

<sup>v</sup> Una manera práctica de ponerlos al sol es hacer un curso de meditación vipassana en la tradición de Goenka. Allí se pone acento durante largas horas de meditación en desarrollar una atención plena que permite darse cuenta de cómo funcionan esas cadenas.

<sup>vi</sup> Claudio Naranjo (1989, p.9) “Cuando a fines de la década de los 60 yo estaba buscando una mejor comprensión de los “fundamentos teóricos” de la Gestalt, me acerqué a Gene Sagan, quién me confesó que pensaba que la terapia gestáltica tenía más elementos en común con el método Stanislavski de actuación que con la psicología de la Gestalt”

<sup>vii</sup> Hay muchas clasificaciones de emociones y sentimientos en las que se incluye el amor. Dentro de las psicoterapias humanistas destacar la de Muñoz (2009) donde recoge las clasificaciones desde Descartes sobre la cantidad de emociones. Allí sitúa que el amor aparece como la quinta más citada. A partir de su trabajo construye un modelo que denomina MATEA (Miedo-Afecto-Tristeza-Enojo-Alegría). Dentro de la constelación del afecto sitúa diferentes emociones y sentimientos: entre ellos el amor, la compasión, el apoyo, la estima, la generosidad,... La autora postula que la función del afecto sería la de generar vinculación. Además señala que cuando el afecto es vivido de manera exagerada se va a vincular sin mirar si es un satisfactor adecuado y se va a vivir con incapacidad la diferenciación con lo otro. Si se vive el afecto de manera disminuida habrá una incapacidad para intimar a nivel emocional. Aquí vemos como el buen amor está en función de la dosis y de sus consecuencias en la relación organismo-ambiente.

<sup>viii</sup> Muñoz (2009) propone una distinción entre emoción y sentimiento que me resulta operativa. La emoción se distingue del sentimiento porque lo precede, porque puede ser fácilmente observada por otros, porque es más intensa, de corta duración, resultado de una evaluación organísmica de la situación, a diferencia del sentimiento que implica una elaboración y representación cognitiva, y porque esta al servicio de la supervivencia, a diferencia del sentimiento, que afirma, esta al servicio del desarrollo.

---

<sup>ix</sup> Un sentimiento remite a una doble experiencia fenomenológica: corporal y de pensamiento. A nivel mental se producen un deseo o fantasía de unión o benevolencia hacia lo amado acompañados de pensamientos vividos como positivos hacia el objeto, unidos a sensaciones físicas agradables cuando nos acercamos a él y a sensaciones negativas cuando nos alejamos de él. Estas sensaciones físicas van a estar situadas en diferentes partes del cuerpo, especialmente en el pecho y en algunas zonas de la piel asociadas con calidez y vitalidad.

<sup>x</sup> Osho (2007) El ABC de la Iluminación: “Amor: El amor no ha de ser sólo una relación: ha de ser un estado del yo. Cada vez que te enamoras de alguien a través de ese alguien te enamoras del Todo. Si alguna vez te enamoras. Cuando te enamoras de una mujer esa mujer es una puerta abierta a todas las mujeres, a todos los seres humanos. Te sorprenderá descubrir que tu energía amorosa se proyecta sobre todo lo que se encuentra.”

<sup>xi</sup> Me parece importante señalar también aquí el hecho de que Maslow (2013,p144) sitúa el amor dentro de las actitudes y emociones que el conocedor-S (aquel que ha vivido experiencias cumbre) alberga hacia la realidad conocida y sus atributos. Visto así el amor es uno de los productos del desarrollo del potencial positivo humano.

<sup>xii</sup> “Todos los ejercicios que constituían meramente una respuesta a la pregunta: “¿cómo puede hacerse esto?” se han eliminado. Los ejercicios son ahora un pretexto para trabajar en una nueva forma de entrenamiento. El actor debe descubrir las resistencias y los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa. Los ejercicios son un medio de superar los impedimentos personales. El actor no debe preguntarse ya: ¿cómo debo hacer esto?, sino saber lo que no tiene que hacer, lo que lo obstaculiza. Tiene que adaptarse personalmente a los ejercicios para hallar una solución que elimine los obstáculos que en cada actor son distintos. Esto es lo que significa la expresión vía negativa: un proceso de eliminación.” Grotowsky (1970).

<sup>xiii</sup> Jodorowsky se atreve con una definición: “el amor es desaparecer y encontrar tu alma en el otro”. A continuación formula una serie de figuras del amor. La que más me

---

interesa es la figura del amor consciente que es aquel en lo que más interesa a la persona es que la otra se desarrolle.

<sup>xiv</sup> El amor Lacan como lo define Jean Allouch (2011).

<sup>xv</sup> Claudio Naranjo desarrolla su teoría sobre los amores en diversos lugares. Destaco Naranjo (2000a, 2000b y 2014)

<sup>xvi</sup> Para la Organización Mundial de la Salud la sexualidad es "un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales." A continuación nos detalla cuales serían los componentes de la sexualidad: "Se propone que la sexualidad es un sistema de la vida humana que se compone de cuatro características, que significan sistemas dentro de un sistema. Éstas características interactúan entre sí y con otros sistemas en todos los niveles del conocimiento, en particular en los niveles biológico, psicológico y social. Las cuatro características son:

- El erotismo es la capacidad de sentir placer a través de la respuesta sexual, es decir a través del deseo sexual, la excitación sexual y el orgasmo.
- La vinculación afectiva es la capacidad de desarrollar y establecer relaciones interpersonales significativas (el amor).
- La reproductividad es más que la capacidad de tener hijos y criarlos, incluye efectivamente los sentimientos y actitudes de maternidad y paternidad, además de las actitudes favorecedoras del desarrollo y educación de otros seres.
- El sexo genético (Genotipo) y físico (Fenotipo)."

<sup>xvii</sup> La World Association for Sexual Rights (2004) hizo una declaración de los derechos sexuales. Entre ellos cabe destacar que se reconoce como el derecho al placer sexual.

---

<sup>xviii</sup> George Bataille trabaja sobre este concepto en “El erotismo”

<sup>xix</sup> Octavio Paz en la “La llama doble” (1993) dice que el erotismo y el amor son una doble llama que surgen de la sexualidad

<sup>xxi</sup> El libro de referencia en este caso es “Ternura y Agresividad” de Juanjo Albert (2009)

<sup>xxii</sup> Epicuro (2013) y Onfray (2007a)

<sup>xxiii</sup> Rams, A. (1985) Desarrollos en sexoterapia gestáltica. N°8. Revista Aespat

<sup>xxiv</sup> De todo esto habla Joseph Campbell en “El héroe de las mil caras” (1959) Fondo de Cultura Económica: México.

<sup>xxv</sup> La película *El Perfume* (2006) de TomTykwer.

<sup>xxvi</sup> Texto entregado a los participantes, como parte del entrenamiento, en la escena final de la película. “Ahora el Perfume está en mí y en todos los que me rodean. El Perfume es como una droga que me desborda de Amor. Del hambre de contacto pasamos a la saciedad de contacto. El Perfume nos deja llenos de Amor. Un Amor que compartimos con los que nos rodean. Un Amor que explota en abrazos, en caricias, en besos,... Un Amor que explota en cada encuentro con otro. Somos todos Amantes, haciendo el Amor unos con otros desde la abundancia, desde el Regalar este Perfume, este Amor que me inunda. Grenouille decide suicidarse después de ver que él nunca podrá participar de este Amor. Durante esta escena nos desnudaremos, entraremos en contacto unos con otros y finalmente buscaremos una posición más sexual para acabar durmiendo la borrachera de amor. La forma de tocarnos será desde esta energía de Amor. Es muy importante que la tengamos en la mirada. Las zonas de contacto serán aquellas en las que nos sintamos cómodos. Durante esta escena nos relacionaremos con los compañeros a partir de diferentes acciones: desnudar, abrazar, acariciar, oler, mirar y sonreír, besar (mordisquear, ...). Es el diálogo entre los jugadores el que marca las acciones y los

---

límites; la calidad de la acción (el Cómo se hace) está siempre marcada por el Amor Incondicional. La imagen del bebé que se mete todo en la boca es muy útil. Todo el cuerpo es una gran zona erógena. El Amor Incondicional podría ser el de la madre por su bebé. Es importante tener contactos con gente que está lejos de nosotros para generar movimiento en el grupo. Dado que es un juego de todos con todos hemos de evitar quedarnos encallados con una sola persona todo el tiempo. Aún así lo más importante es que los contactos sean lo más llenos posibles. Durante la escena no puede haber ninguna cara de preocupación, siempre estamos sonrientes y rebosantes de alegría.

La escena se desarrolla en el suelo. Sólo los que nosotros indicaremos podrán ponerse de pie en algún momento.”

<sup>xxvii</sup> El programa SAT queda perfectamente explicado en Claudio Naranjo (2004c)

<sup>xxviii</sup> La más interesante son los “mandamientos” gestálticos que propone Naranjo (1990, p.21) que incluyo aquí porque pueden dar una visión y versión clara del tesoro que estamos buscando: “1. Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o el futuro. 2. Vive aquí, es decir, relaciónate más con lo presente que con lo ausente. 3. Deja de imaginar: experimenta lo real. 4. Abandona los pensamientos innecesarios; más bien, siente y observa. 5. Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar. 6. Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restrinjas tu percartarte. 7. No aceptes ningún otro debería o tendría más que el tuyo propio: no adores ninguna imagen tallada. 8. Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos. 9. Acepta ser como eres.”

<sup>xxix</sup> Claudio Naranjo (2002)

<sup>xxx</sup> Esa tarde, antes de enseñarme una nueva posición de manos para volverlas mágicas, Doña Magdalena me dijo: “Esto que te voy a enseñar puede parecerme muy simple, pero como todas las cosas sagradas es igual a la tinta de un pulpo... El animal lanza su tinta y el océano cambia: lo han inseminado. La mancha misteriosa, a través de los años, los siglos, se va expandiendo hasta abarcar toda el agua. Ahora y para siempre el océano es tinta de pulpo... ¿Comprendes? El pulpo ya no tiene razón de ser, cumplió su misión, desaparece... La otra vez intentaste fotografiarme, te lo prohibí. Hoy sé que estás

---

grabando mi voz en ese aparatito... No quiero que nada personal quede de mí en este mundo. Mi persona no interesa. Lo que te enseñé, que es para todos, eso es lo que interesa. Olvida mi cara, escribe lo que te voy a decir y luego quema esas cintas, que mi voz se borre también. No soy persona, soy la tinta del pulpo.”