

ERIC BERNE Y FRITZ PERLS, VENTICINCO AÑOS DESPUÉS.

Lluis Casado Esquiús.
Diplomado por la I.T.A.A.

Ana Gimeno-Bayón Cobos.
Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista.

This article presents a synthesis of Eric Berne and Fritz Perls's life, the creators of Transactional Analysis and Gestalt Therapy, and their most important contributions to Psychology and Psychotherapy. Some of these Transactional Analysis's contributions are the possibility to offer a systematic model of theory of personality, with simple and practical concepts - like the ego states or the life's script - and the wish of intrapsychic and interpersonal integration in a therapeutic theory and methodology. Some Fritz Perls's important contributions are his holistic, constructivist and systemic conception of reality, his vision of human being as a psychophysical organism interdependent environment, the creation of a processual therapy that works with the patient's mode to contact with the environment (in the therapeutic session) in order to obtain the satisfaction of his necessities, and a psychotherapeutic methodology that encourages the patient to take on the responsibility of his own life.

INTRODUCCIÓN.

Hace veinticinco años murieron tres autores que han tenido un peso relevante en la renovación de la psicología y la psicoterapia: Eric Berne, el iniciador del Análisis Transaccional, Fritz Perls, el de la Psicoterapia de la Gestalt, y Abraham Maslow, uno de los fundadores del movimiento de la Psicología Humanista e inspirador de la Psicología Transpersonal.

Abraham Maslow fue uno de los grandes teóricos de la Psicología Humanista, si bien no llegó a crear procedimientos psicoterapéuticos concretos. Aquí queremos recordar, a través de un pequeño esbozo, las figuras y la obra de Perls y Berne, dos judíos rebeldes e intuitivos, que cortaron amarras respecto al psicoanálisis y emprendieron su propio rumbo. Veinticinco años después, sus propuestas psicoterapéuticas siguen vivas y operantes en los cinco continentes y sus respectivos modelos en continua autocrítica y crecimiento.

ERIC BERNE.

En el prefacio de su primer libro Berne decía que *su objetivo era hacer inteligible la dinámica de la mente humana a quienes están más interesados en entender la naturaleza que en usar palabras grandilocuentes o memorizar definiciones.* (1987, p. XVII). Unos años más tarde Berne, en su último prefacio, escribía: *Puestos a elegir entre lo arcano y lo abierto, entre la supercomplicación y la simplicidad, me he puesto del lado de la “gente”, blandiendo de vez en cuando una palabra pomposa como una hamburguesa para distraer a los perros guardianes de las academias, mientras me introduzco por la puerta del sótano para saludar a mis amigos* (Berne, 1980, p.10).

Entre ambas citas habían transcurrido trece años, el período durante el que Berne desarrolló su Análisis Transaccional, y reflejan muy bien sus objetivos y estilo impregnados de esa rebeldía que contagió a muchos de sus discípulos:

Mi padre estudió con Freud; yo estudié con Berne. Mi madre era una madre estricta, por tanto me transmitió un guión de ser rebelde. El Análisis Transaccional de Berne era rebelde. (Karpman, 1995,p.65).

Veinticinco años después de la muerte de Berne podemos reflexionar sobre esa rebeldía, su consistencia, sus aciertos y limitaciones, y el legado que nos ha dejado. A ello dedicaremos los siguientes comentarios.

Apuntes biográficos clave para el desarrollo del Análisis Transaccional

No descubrimos nada nuevo al afirmar que los acontecimientos y vivencias marcan y condicionan el pensamiento de un autor. Por ello relacionaremos a continuación algunos datos de la vida de Berne que, sin duda, debieron resultar importantes para el desarrollo del Análisis Transaccional.

Eric Lennard Berstein (su verdadero nombre) nació en 1910 en Montreal (Canadá) en el seno de una familia judía, proveniente de Polonia. Su padre, médico rural, murió cuando Eric contaba nueve años. Se licenció en Medicina y obtuvo el doctorado en Cirugía en la Universidad de McGill en 1935.

Se trasladó a los Estados Unidos para completar estudios y en 1936 inició un período como residente en Psiquiatría en la Clínica Psiquiátrica de Yale. Más tarde trabajó como asistente clínico en New York y desde 1943 a 1946 como psiquiatra del ejército. En 1941 había iniciado su psicoanálisis con Paul Federn en New York que continuaría con Erik Erikson en 1947 al trasladarse a California.

A partir de 1950 simultaneó el trabajo hospitalario en San Francisco con la práctica privada, y a finales de los cincuenta, y hasta su muerte en 1970, dedicó gran parte de su tiempo a los seminarios sobre Análisis Transaccional, en los que se formó la primera generación de transaccionalistas, a la edición, desde 1962, del *Transactional Analysis Bulletin* y desde 1964 a dirigir la *International Transactional Analysis Association* (Cheney, 1971). Asimismo desarrolló una importante obra escrita: ocho libros y más de treinta artículos desde 1958 hasta 1970 (Cranmer, 1976).

La persona

La biografía profesional nos ofrece datos importantes para entender la obra de Berne, pero aunque sea a través de la distancia del no conocimiento personal queremos aportar algunas opiniones sobre su personalidad. Para ello recogeremos algunos testimonios de algunos de sus discípulos:

Era diferente con personas diferentes. Conmigo fue siempre muy ético, y al mismo tiempo tenía una gran sentido del humor (...). Como oyente, Eric era magnífico. Como maestro me animó a desarrollar nuevas teorías y técnicas de Análisis Transaccional. (James, 1995, p.51).

Mi hipótesis es que jugabas un juego: "Lamentarán haberme golpeado". No lo negaste. Los movimientos consistían en provocar deliberadamente, hasta la cólera, el Niño Rebelde o el Padre Crítico de los otros, para después llevarlos a reconocer tu espíritu brillante, o quizás tu vulnerabilidad bajo tu máscara, en todo caso hacerles conscientes de que te habían subestimado. (English, 1982, p.22-23)

Era tímido y estaba muy interesado en la tendencia al goce infantil (el Niño) de otras personas. Su teoría proviene, sobre todo, de su estado del Yo Niño intuitivo (...), sin embargo, estoy convencido de que sólo en raras ocasiones recibía caricias y se divertía, puesto que el objetivo principal de su vida consistía en trabajar y escribir libros sobre la curación de la gente. (Steiner, 1991, p.37-38)

En relación al trabajo dos aspectos destacan sobremanera: su visión de la psicoterapia y su relación con el Psicoanálisis:

Como terapeuta, Eric tenía como máximo objetivo curar, no trabajar simplemente para hacer progresos (...). La segunda meta que más expresaba era curar lo más rápidamente posible. (Cheney, 1971).

Fue una relación de amor-odio. Venía del Psicoanálisis, pero no completó el suyo propio porque su analista le dijo que no se casara y él quiso casarse. Por un lado deseaba que lo aceptaran y por otro era muy crítico. (James, 1981,p.11)

La reacción al rechazo (a ingresar en el San Francisco Psychoanalytic Institute) fue devastadora pero catártica, espoleándole a intensificar su antigua ambición de añadir algo nuevo al Psicoanálisis. (Cheney, 1971).

Hasta aquí y mediante algunos testimonios hemos dibujado someramente el perfil de Berne como persona y como psiquiatra. El lector interesado puede consultar, entre otras biografías, Jorgensen y Jorgensen (1984) y Stewart (1992). Ha llegado el momento de hablar de su obra.

El Análisis Transaccional veinticinco años después

El Análisis Transaccional, como teoría psicoterapéutica, integra las dinámicas intrapsíquicas con las conductas interpersonales de una manera innovadora y reactiva, en un marco de referencia humanístico-existencial de valores. (Clarkson, 1992,p.1).

Este comentario de Petruska Clarkson contiene los tres aspectos que, a nuestro

juicio, resultan las aportaciones fundamentales del Análisis Transaccional y que siguen vigentes en nuestros días.

En primer lugar la voluntad de sistematizar un cuerpo teórico constituido por conceptos claros, prácticos e integrados entre sí. Este modelo teórico de la personalidad y la interacción humana encuentra sus raíces en los trabajos del neurocirujano Penfield, el Psicoanálisis (principalmente a través de Federn, Weis y Erikson) y la teoría sistémica. Puede analizarse el proceso seguido por Berne hacia la configuración de su teoría a través de los seis artículos sobre la intuición publicados entre 1949 y 1962 (vid. Dusay, 1971).

Evidentemente el modelo berniano no ha quedado exento de críticas, quizás porque como piensa Zalzman (1990, p.11), Berne es, a pesar de todo, más un clínico que un teórico y ello se evidencia en algunas inconsistencias metodológicas e insuficiente fundamentación experimental (Barrios, 1991). Pero el hecho cierto de que los tópicos transaccionales fundamentales (estados del yo, transacciones, juegos psicológicos, guión de vida, etc.) deban ser revisados y en parte esta labor ya se ha hecho, no resta al modelo original el mérito de ofrecer un instrumento útil e integrado de análisis de la conducta humana, la mayoría de cuyos conceptos no sólo no han sido confrontados posteriormente sino que han sido recuperados y desarrollados desde otras perspectivas psicológicas.

En segundo lugar destacamos la voluntad de integración de lo intrapsíquico y lo interpersonal en un cuerpo teórico y método de intervención terapéutico únicos. Berne desde su posición de “psiquiatra social” dio un paso adelante en la lucha contra el reduccionismo. No pudo, era demasiado pronto para ello, enfrentarse con la tercera parcela con la que hemos estado fragmentando artificialmente la vida de las personas, el carácter psicosocial de gran parte de la experiencia humana, pero incluso en este ámbito dejó entreabierta la puerta para el desarrollo del Análisis Transaccional en este sentido (Casado, 1995).

El tercer aspecto que, en nuestra opinión, es importante destacar de la teoría berniana es su fundamentación en una visión humanista del ser humano, que se plasma en la conocida expresión de Berne de que las personas “nacieron OK”, o dicho con otras palabras, también suyas, son príncipes o princesas sino los convertimos en sapos.

El Análisis Transaccional es una teoría claramente integrada en la Psicología Humanista (Magrograssi, 1985; Casado, 1987; Clarkson, 1992), por más que esto haya sido discutido incluso desde la propia Psicología Humanista, o quizás para ser más exactos desde el movimiento del Potencial Humano. Es posible que ello se deba a que Berne se decantó hacia un modelo estructural y centrado en el Adulto, abandonando el modelo “energético” más propio de las “nuevas terapias” (Dusay, 1982). En cualquier caso es constatable el papel que jugó el Análisis Transaccional en el cambio que experimentó la psicoterapia a partir de los años sesenta: *su contribución, junto con la de otros de sus contemporáneos, como Carl Rogers,*

Abraham Maslow, Fritz Perls y R.D. Laing, ha humanizado la práctica de la psicoterapia y la ha hecho avanzar hacia estar verdaderamente al servicio de la gente. (Steiner, 1976, p.328)

Como método terapéutico el Análisis Transaccional presenta una diversidad de técnicas que reflejan los distintos enfoques con los que se ha ido enriqueciendo el modelo original berniano. En este sentido podemos considerar cuatro etapas, las tres que destacaba Hostie al afirmar *de 1960 a 1970, el Adulto ha sido considerado como el agente principal de cambio en terapia. De 1970 a 1980, este papel se ha destinado prioritariamente al Niño. Desde 1980 una nueva tendencia aparece. El Padre se ha situado en primer plano* (Hostie, 1984), a la que cabría añadir la de los años 90, que como está sucediendo en otras corrientes psicológicas y psicoterapéuticas, viene caracterizada por la voluntad integradora, tanto en el interior de la propia teoría como en relación a otras teorías (vid. Clarkson, 1992).

En un principio el Análisis Transaccional se practicaba precisamente analizando transacciones, es decir, procesos de comunicación, en el aquí y ahora. Para ello los conceptos necesarios eran un modelo (estructural y funcional) de la personalidad dividida en estados del yo (Padre, Adulto y Niño), una tipología de transacciones entre esos estados, el análisis de los procesos de reconocimiento (caricias psicológicas) y el análisis de secuencias complejas de comunicación de carácter defensivo, manipulador y con un objetivo inconsciente (juegos psicológicos). El objetivo terapéutico era el control Adulto de esos procesos como paso previo a la “autonomía”. Para el trabajo terapéutico profundo (el guión de vida) Berne utilizaba un abordaje psicoanalítico.

Sin abandonar esta forma clásica de intervención el modelo fue completándose, y ya en los años setenta, principalmente a partir de los trabajos de Robert y Mary Goulding (1976), aparece una nueva vía de intervención terapéutica, la “redecisión”, que influida por la psicoterapia Gestalt se centra en el estado Niño para facilitar el cambio de guión mediante un trabajo regresivo y básicamente emocional.

También en los setenta aparecen algunas reformulaciones de conceptos básicos que son trascendentes para la práctica terapéutica, como la revisión de la teoría de juegos (English, 1971), o el avance que significó para la integración de la dinámica intrapsíquica y relacional, tanto cognitiva como emocional, el “sistema del racket” (Erskine y Zalcman, 1979).

El arsenal terapéutico se completó con otras técnicas, algunas de ellas destinadas a reelaborar las normas introyectadas en el estado Padre, como el “autoparentamiento” (James, 1974), y especialmente el “reparentamiento”, técnica regresiva desarrollada por Jacqui Schiff (vid. Schiff, 1975) para el tratamiento de esquizofrénicos. Schiff y un grupo de transaccionalistas afines desarrollaron una conceptualización teórica novedosa que luego ha sido utilizada para cualquier otro trastorno y que incluye conceptos como “simbiosis” (relaciones de dependencia), “descuento” (procesos cognitivos de desvalorización de la realidad), “pasividad”

(comportamientos asociados a la simbiosis), etc. Afortunadamente la evolución del Análisis Transaccional no se ha detenido y permite disponer en la actualidad de un abanico amplio de técnicas de intervención, que además son fácilmente integrables con otras provenientes de otras corrientes psicoterapéuticas (terapia Gestalt, técnicas corporales, etc.)

Del Análisis Transaccional se ha dicho que era una simplificación popular del Psicoanálisis, conductismo camuflado, incluso un simple pasatiempo divertido e inocuo (sus aplicaciones como herramienta de moda en el campo organizacional han contribuido a ello). Tras su etapa de teoría de moda y su posterior travesía del desierto, quizás ha llegado el momento de valorar desapasionadamente el Análisis Transaccional y constatar su aportación a la moderna Psicología y Psicoterapia y reconocer también, y ello es lo más importante, el potencial que queda por desarrollar a partir de la fértil intuición y capacidad de observación clínica de Berne.

FRITZ PERLS.

Persona y personaje.

Nacido en 1893 en un *ghetto* judío de las afueras de Berlín, hijo pequeño de un tratante de vinos nada ejemplar que lo despreciaba y una madre sensible que lo protegía, fue un “niño salvaje”, como lo describe su hermana Grete (Gaines, 1979), con todas sus consecuencias y hasta el final de sus días. Durante la adolescencia, su devoción por hacer teatro (que tampoco le abandonará) le lleva a conocer a Max Reinhardt, a la sazón director del Deutsches Theater, y a aprender de él la implicación total del actor en su papel. Cursa la carrera de Medicina, trabaja como médico en el ejército desde 1916, vive experiencias de guerra sumamente traumáticas, y posteriormente empieza a ejercer como neuropsiquiatra: primero en Berlín donde se moverá en el ambiente de los artistas e intelectuales de la Bauhaus y luego en Frankfurt, donde trabaja como asistente de Kurt Goldstein -a partir de los presupuestos de la Psicología de la Gestalt- con lesionados cerebrales que tienen perturbada la percepción. Decide trabajar desde el psicoanálisis y para ello acude a la cuna del mismo: Viena. En 1929, contraerá matrimonio con Lore (después Laura) Possner, que fundará, con Perls, la Psicoterapia de la Gestalt. Emprende un cuarto psicoanálisis con Wilhem Reich (el primero lo inició con Karen Horney) del que aprenderá a utilizar los ojos en la psicoterapia y centrarla en lo que están viendo en el presente. En 1933 huye de Alemania ante la persecución de Hitler y fuertemente atraído por el holismo que Jan Smuts, a la sazón ministro de Justicia en Sudáfrica, va a aposentarse en ese país, donde funda -con su mujer, Laura- el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis. En 1936 acude al Congreso Internacional de Psicoanálisis en Praga, para presentar una comunicación sobre las resistencias orales. La gélida acogida, tanto humana como intelectual, de Freud y los psicoanalistas será tan traumática que dejará secuelas imborrables. En 1942 publica *Ego*,

Hunger & Agression, elaborado junto con Laura. Esta obra contiene ya los ingredientes que, desarrollados una década después, lo distancian del psicoanálisis y sientan las bases de la Psicoterapia de la Gestalt.

En 1946, ya con 53 años, es desmovilizado y emigra a Nueva York, dejando atrás su vida burguesa. Ayudado por Erich Fromm y Karen Horney, entre otros, rehace su situación y su entorno entre la gente del Living Theater y ambientes poco dados a convencionalismos. En 1946 se le rechaza como miembro del Instituto de Psicoanálisis. Pone en marcha el “Grupo de los 7” como seminario de estudio y luego de formación profesional en el que figuran, junto con Laura Perls, Isadore Fromm, Elliott Shapiro, Paul Weisz, Jim Simkin y Ralph Hefferline. En 1951 a los 58 años, y -como señala Ginger (1987) tras 23 de carrera psicoanalítica- publica, junto con Hefferline y Goodman, su libro *Gestalt Therapy*, que marca oficialmente el nacimiento de la Psicoterapia de la Gestalt. La obra pasa sin demasiada repercusión y Perls explora la Consciencia Sensorial, la Dianética, el Zen, la Consciencia Sensorial, y recoge e integra los aspectos que le parecen más interesantes, mientras que sus compañeros de investigación se alarman y le llaman a recuperar los caminos de la ortodoxia gestáltica. Perls, enfermo y deprimido, marcha de Nueva York como un hombre acabado y, tras sus aventuras con Marty Fromm, con L.S.D., con los varios traslados a casas de amigos, con un monasterio zen japonés y con una impactante convivencia en una colonia de beatniks en Israel, no encontrará un lugar donde dejar reposar un cuerpo viejo y cansado, hasta que, ya con 71 años, se instala en el Instituto Esalen de California.

Allí viene el triunfo que no había encontrado. Se convierte en un maestro fascinante al que acuden centenares de personas para escucharle o participar en sus grupos de psicoterapia. En 1968 aparece su foto en la portada del *Life*, se dan noticias suyas en las principales revistas norteamericanas y es proclamado “el Rey de los hippies”. Sus sesiones grupales son filmadas en video y transcritas y publicadas en 1969 con el nombre de *Gestalt Therapy Verbatim*. Sorprendentemente, por dos años consecutivos (los últimos dos años de vida), es invitado a la reunión anual de la Asociación Americana de Psiquiatría, en Boston, para exponer su modelo psicoterapéutico. Tras seis años de gloria en Esalen, marcha a fundar su propia comunidad, la *Gestalt-Kibboutz*, en Canadá, junto al lago Cowichan. Como apunta Marie Petit (1980), allí no es necesario competir y todos obedecen la prohibición implícita de rivalizar con él. Perls vive allí una vida apacible, durante un año. En 1970, en el transcurso de uno de sus viajes, muere en Chicago. Paul Goodman, uno de los “ortodoxos” se encargará en la oración fúnebre encomendada a él por Laura Perls, de despreciar la categoría intelectual de Fritz Perls.

Si es difícil resumir una vida tan compleja, más difícil es resumir cómo era Fritz Perls. Se pueden recoger sobre él los calificativos más variados: oportunista, seductor, fascinante, despectivo, atractivo, grosero, gigante, odioso, profético, encantador, celoso, sensible, paciente, irascible, egocéntrico, sociable, feliz, para-

noico, héroe, bastardo, exhibicionista, introvertido, generoso, avaro, genial, sátiro, tierno, narcisista, gurú, marginal, irresponsable, imprevisible, provocativo, maravilloso, picaresco, o asocial son algunos de los que podemos encontrar más repetidos en las referencias bibliográficas (Stevens 1970, Baumgardner 1975, Shepard 1975, Gaines 1979, Petit 1980, Ambrosi 1984, Ginger 1987, Clarkson y Mackewn 1993) y en su autobiografía (Perls, F., 1969b). Incluso en lo referente a su apariencia física hay desacuerdo. Como muestra, podemos tomar las diferentes descripciones sobre algo tan objetivo como la altura de Perls en un momento dado de su vida, tal como las recoge Gaines -Leo Zeff, Rollo May, Virginia Satir- y que lo explica muy bien allí Barry Stevens cuando señala que *El podía cambiar su apariencia. A veces se inflaba y era enorme, y otras veces más bien pequeño. He visto a Fritz con el aspecto de un hombre cansado, delgado, encorvado y viejo, con ojos azules llorosos, y también lo he visto robusto, fuerte y vigoroso, con ojos negros como el carbón y despidiendo fuego.* (Gaines, 1979, p. 13)

Lo que sí parece deducirse es que Fritz Perls impresionaba, no dejaba indiferentes a quienes le conocieron. Patricia Baumgardner (1975), en la nota inicial de su libro *Legacy from Fritz*, habla de la vivacidad de su presencia cuando afirma que Fritz vivió en el presente y que algunos fragmentos los escribe como si viera y oyera a Fritz en el momento. Por otro lado, resulta curioso que la gran mayoría de libros sobre Psicoterapia de la Gestalt no puedan sustraerse a la tentación de narrar la vida y describir al personaje Fritz Perls -cosa que no ocurre en las obras que tratan la exposición de otros modelos psicoterapéuticos- como si su modelo estuviera más vinculado con su persona que otros tipos de psicoterapias con los iniciadores que las originaron. Acaso porque necesitan recordar que en psicoterapia no hay dogmas y la vida de Perls fue la demostración palpable de ese principio. Anna Halprin lo explica diciendo: *Fritz era esencialmente muy judío, y esto lo demostraba en todas sus actitudes. Me identifico fuertemente con él en ese aspecto. Era el tipo de persona que nunca se iba a inclinar frente a una imagen dorada porque nunca aceptó un dogma, y creo que eso es lo que más me gustó de trabajar con él. Creo que Fritz se habría retorcido si yo hubiera usado la palabra moralidad, pero había una. Para mí, el mismo hecho de que no haya dogma es la moralidad.* (Gaines, 1979, p. 268)

A nuestro juicio, si algo hay permanente en Fritz es, precisamente, el cambio, y esa cualidad niega la posibilidad de ser apresado en una definición estable. Tan sólo parecen haber permanecido constantes su curiosidad, su descaro y esa coherencia entre la experiencia interna y la actuación externa que le había enseñado Max Reinhardt y que nosotros llamamos *transparencia*.

Fritz Perls: su contribuciones a la teoría de la psicología y de la psicoterapia.

Una de las grandes contribuciones teóricas de Fritz Perls es la percepción de la realidad como organizada en conjuntos significativos e interdependientes, en globalidades estructuradas, en *gestalten* o, dicho con otro lenguaje, en forma

sistémica, en las cuales cada uno de los elementos se explica desde la relación que guarda con el resto de los elementos de ese conjunto. Y esa percepción es, de alguna forma, *percepción virtual*, puesto que la realidad nos ofrece una arsenal de elementos (*fondo*) de entre los cuales el individuo entresacará algunos (*figura*) para relacionarlos entre sí y construir un significado a partir de la figura diseñada. En otro momento, puede añadir, quitar o sustituir alguno o todos los elementos o mirarlos desde otro ángulo y construir así un significado diferente. La realidad, así, es ambigua, plurisignificativa, abierta y disponible para el libre juego de la construcción de sentidos personales, en la que no valen las interpretaciones dogmáticas del experto exterior y que sólo tiene como límite una regla: la honestidad de no negar lo evidente, de darse cuenta de lo obvio.

En armonía con esa concepción, el tratamiento de los símbolos personales se aparta de la nomotética psicoanalítica para pasar al campo de lo idiosincrático, donde el símbolo adquiere su verdadero sentido subjetivo y experiencial. Sus propuestas para el trabajo con sueños (Perls, 1969a) muestran la fecundidad terapéutica de ese enfoque. Otra de sus grandes contribuciones es la apuesta por la unidad psicofísica del ser humano, por su concepción del mismo como organismo unificado donde se dan diferentes niveles de actividad, desarrollándose la mental en un nivel energético inferior a la física. Así: *Esta concepción de la vida humana y de la conducta que se considera compuesta de niveles de actividad, barre de una vez por todas el paralelismo psico-físico, perturbador e insatisfactorio con que la psicología se ha enfrentado desde su nacimiento. Nos permite ver el lado mental y físico del comportamiento humano, no como dos entidades independientes que podrían existir aparte de los seres humanos o de uno y otro, conclusión por lo demás inevitable y lógica de las psicologías más antiguas, sino que contempla al ser humano como un todo, y examina su comportamiento tal cual se manifiesta en el nivel aparente de la actividad física y en el inaparente de la actividad mental. Una vez reconocido que los pensamientos y las acciones son hechas del mismo material, podemos traducirlos y transponerlos de un nivel a otro.* (F. Perls 1973, p.28)

Afirmación que tendrá unas importantes aplicaciones psicoterapéuticas, en orden a la exploración (mediante la transposición a la actividad física del nivel psicológico), de la propia realidad implicada en el presente y no asequible a la conciencia en un momento dado.

Por otra parte, Perls subraya cómo el ser humano, en tanto que organismo unificado, es interdependiente con el ambiente. La psicoterapia, por tanto, no se reduce a “introterapia” sino que convierte en foco de atención el contacto del paciente con el exterior, contacto que -por otro lado- puede observar directamente el psicoterapeuta mediante la constatación del estilo de vinculación que utiliza el paciente en la sesión. En ésta el terapeuta no se limita a aplicar unas técnicas “sino que se aplica él mismo a las situaciones, echando mano de todos los conocimientos, las habilidades y las experiencias vitales que haya asimilado y de todo lo que caiga

dentro del campo de su conciencia en un momento dado” (L. Perls, 1977), y, como señalan E. y M. Polster (1973) *el terapeuta es su propio instrumento*.

Fritz Perls: contribuciones a la práctica de la psicoterapia.

Fritz Perls convirtió la terapia en el arte de aprender del presente y de la evidencia, de hacer explícito lo implícito. Dejando de lado interpretaciones desde un terapeuta que sabe la respuesta, se especializó en “constatar” lo que veía y lo que oía. Negaba el inconsciente porque no necesitó de él para hacer una psicoterapia eficaz. Le bastaba atender a lo que ocurría allí, en este momento. Es expresiva, al respecto la anécdota en la que el psicólogo jefe de Israel, que había acudido a uno de sus talleres para observar cómo trabajaba, y tras ver cómo lo hacía le preguntó: “¿Sabes por qué eres un gran terapeuta?” Y Perls le contestó: “Porque tengo ojos y tengo oídos y no tengo miedo” (Gaines 1979, p. 113). Uno de sus principales colaboradores, Abraham Levitsky, describe cómo una de las primeras frases que Perls le dirigió cuando le conoció, fue: “Tú pareces tener una neurosis de interpretación”. Levitsky reflexiona: “Estaba tan acostumbrado a confiar en mis interpretaciones en mi trabajo, que me daba miedo confiar en lo que estaba observando” (Gaines 1979, p. 201).

Laura Perls, auténtica co-fundadora, junto con Fritz Perls (Clarkson y Mackewn, 1993) de la Psicoterapia de la Gestalt, resume lo que fue la evolución de la psicoterapia psicoanalítica a la psicoterapia gestáltica: *En Ego, Hambre y Agresión, cambiamos nuestro enfoque, pasamos del enfoque histórico-arqueológico de Freud al enfoque existencial-experiencial, de la psicología poco sistemática de la asociación a un enfoque holístico, de un enfoque puramente verbal al organísmico, de la interpretación a la conciencia directa actual, de la transferencia al contacto real, del concepto del Ego, como una sustancia con límites, al concepto del Ego como el fenómeno mismo del límite, el concepto de que el Ego es la función del contacto, de la identificación y de la alienación*. (L. Perls, 1977)

Su actitud *antitransferencial* era un exponente de su negativa a tomar el poder. Frente al psicoanálisis, propugnaba una relación del psicoterapeuta como persona total y reducía a la mayor simplicidad el papel del psicoterapeuta: apoyar las manifestaciones genuinas del paciente y frustrar las manifestaciones neuróticas. Como señala Shepard: *estimuló a la gente a encontrar la respuesta dentro de sí misma. Hoy existen freudianos, pero no hay perlsianos. Personalidad muy vívida, aborreció el culto a la personalidad. Si se le hacían demasiadas preguntas, proponía a su interlocutor que escribiera un diálogo con su propio “Fritz”. Y además recomendaba cuidarse de los que curan, con inclusión de él mismo. “Cuidado con los que ayudan. Son impostores que prometen algo en cambio de nada. Lo miman a uno y lo mantienen así, dependiente e inmaduro”*. (Shepard 1975, pp. 172-173).

Por ello Perls creó múltiples técnicas (“juegos” en su terminología) en los que

el paciente tiene la clave de su propia integración, mientras el terapeuta se limita a conducir el proceso de proyección y reapropiación. El más conocido es sin duda el de *la silla caliente y la silla vacía*. Más allá de los abusos que ha sufrido esta técnica y de la simplificación reduccionista que identifica a la terapia gestalt con ella, su eficacia ha quedado demostrada a lo largo de cientos y miles de sesiones, cuando se ha aplicado con tino, como Perls hizo (L. Perls 1977), y como lo muestran las investigaciones de Greenberg (1979), Greenberg y Rice (1981), Greenberg y Dompierre (1981a, 1981b) y Greenberg y Webster (1982). Otros juegos (A. Levistky, y F. Perls, 1970), entre los que cabe destacar el *continuum de conciencia*, además de eficaces, han sido valiosa fuente de inspiración para una enorme variedad de experimentos que los gestaltistas han desarrollado, sobre todo, para estimular la creatividad terapéutica a la hora de crear, en la inmediatez de la sesión, instrumentos que evidencien la posibilidad de construir un nuevo significado de la experiencia.

Acaso uno de los rasgos más chocantes y fecundos de su estilo psicoterapéutico consiste en su negativa a ayudar al paciente, planteada en forma clara y taxativa. Junto a ello, destaca también la utilización de una metodología mayeútica (Ambrosi, 1984) en la que estimula al paciente con preguntas (F. Perls, 1973) para conducirlo a asumir su propia responsabilidad. No se trata -siguiendo el símil del pescador y el mendigo- de darle a éste un pez, cosa en la que buena parte de los modelos psicoterapéuticos están de acuerdo. Pero aquí lo novedoso es que Perls también se negó a darle una caña. Simplemente, ante su demanda de comida, le preguntaba:

Fritz: Observa que llevas en tu mano izquierda.

Paciente: Mmm... un pez.

Fritz: Ahora observa lo que sostienes en tu mano derecha.

Paciente: Una caña de pescar.

Fritz: Pues basta de gimoteos y de intentar engatusarme porque, desde luego, no pienso darte ni mi pez ni mi caña.

Acaso uno de los hallazgos más importantes de Perls es la creación de una terapia *de proceso*, en que la atención no se centra en el *qué* o el *porqué* de lo que el paciente hace, dice o experimenta, sino *cómo* lo hace, dice o experimenta, centrándose en enfocar el ciclo de la satisfacción de necesidades en el presente (el famoso *aquí y ahora*) y las autointerrupciones del mismo. Esta modalidad facilitará, por un lado, que el psicoterapeuta no proyecte sus propios contenidos con los del paciente o cliente y por otro crear un substrato coherente que puede integrar una gran cantidad de técnicas concretas (“trucos”, como las llamaba Perls) e incluso estrategias procedentes de modelos variados, sin confundirse con ninguna de ellas. Perls mismo fue integrador, acogió todo lo que aprendía y consideraba útil, incluyéndolo en su bagaje terapéutico con naturalidad y precisión. La aplicación del descubrimiento que Zeigarnik había realizado sobre la necesidad de completar la *Gestalt* que se está actuando al campo de la psicoterapia será otra de sus aportaciones básicas.

Por supuesto, no han faltado las críticas sobre el modelo psicoterapéutico que

Fritz Perls creó (conjuntamente con Laura Perls). La Psicoterapia Gestalt, tal y como la concibió Perls, ciertamente adolece de carencias (el descuido del papel de la historia, la falta de sistematización en los escritos de Perls, la omisión del papel de la voluntad, la decisión o los valores, etc.) como cualquier modelo terapéutico y, ofrece respuestas propias de un momento histórico concreto (lo cual no es poco, por cierto). Pero hay que decir que las críticas, no son tanto hacia el modelo gestáltico en sí cuanto hacia aspectos colaterales. Uno de éstos aspectos colaterales criticados es lo que se refiere a Perls-persona. Éste, por su parte, a diferencia de otras personalidades del mundo de la psicología y la psicoterapia con aspectos tan criticables como los suyos (Clarkson y Mackewn, 1993) y como señala Shepard (1975), no se tomó nunca la molestia de ocultar sus defectos. El otro aspecto colateral frecuentemente criticado es la mala práctica de la psicoterapia gestáltica por parte de seguidores que tomaron en serio algunas declaraciones humorísticas de Perls a propósito de su modelo o que deslumbrados por él, lo imitaron con mala fortuna y poca brillantez, atrapándose en mensajes de doble vínculo (el dogma de que no ha de haber dogma, el mandato de rebelarse o la obligación de la espontaneidad, entre otras). Como dice Abraham Levisky: *Supongo que todo gran personaje deja su marca bajo muchas formas sobre quienes lo siguen, dejando lo bueno como lo malo. Y algunos de los aspectos menos interesantes de Fritz han quedado en muchos terapeutas de la Gestalt.* (Shepard, 1975).

Dejando de lado esos aspectos, y centrándonos en la repercusión de la obra de Fritz Perls, baste decir que entre los años 1969 y 1989, tal como señala Castanedo (1983 y 1990) se han realizado en Estados Unidos más de cien tesis doctorales sobre la Psicoterapia de la Gestalt, que entre 1972 y 1976 se abrieron sólo en Estados Unidos más de 37 Institutos de formación, que su carácter integrador y holista le ha permitido integrarse con naturalidad con el Análisis Transaccional, el Psicodrama, la Bioenergética, la Programación Neurolingüística, la Consciencia Corporal, la Arte-terapia, el Masaje Sensitivo, la Psicología Transpersonal, o el teatro, entre otros campos. Y que, más allá de las cifras, ha aportado un cambio en el estilo de la práctica de la psicoterapia en miles de psicoterapeutas de todo el mundo.

CONCLUSIÓN.

Tras veinticinco años de vigencia los modelos de Eric Berne y Fritz Perls han recibido sus críticas, aprendido de ellas, crecido en su rigor teórico y desarrollado un impresionante caudal de creatividad a la hora de aportar técnicas terapéuticas concretas y efectivas. Por otra parte, ambos modelos -surgidos de dos fuertes personalidades que no llegaron a conocerse y entre las que se podía prever una cierta rivalidad (explícita en el caso de Perls)- han crecido con actitud y capacidad integradora, tanto en general como entre sí, de modo que se puede hablar de una aplicación fusionada -teórica y prácticamente -en un buen número de psicoterapeutas de todo el mundo.

En este artículo se presenta una síntesis de Eric Berne y Fritz Perls, creadores del Análisis Transaccional y de la Terapia Gestalt, respectivamente, así como de sus aportaciones más importantes a la Psicología y a la Psicoterapia. Algunas de las aportaciones del Análisis Transaccional son la posibilidad de ofrecer un modelo sistemático de la teoría de la personalidad a través de conceptos sencillos y prácticos, como los estados del ego o los guiones de vida y la voluntad de integrar teórica y metodológicamente los aspectos intrapsíquicos e interpersonales. Por su parte, las aportaciones más importantes de Perls son su concepción holística, constructivista y sistémica de la realidad, su visión del ser humano como un organismo psicofísico interdependiente con el ambiente, la creación de una terapia procesual que trabaja con el modo cómo el paciente contacta con el ambiente en la sesión terapéutica a fin de obtener la satisfacción de sus necesidades, y una metodología psicoterapéutica que anima al paciente a responsabilizarse de su propia vida.

Referencias bibliográficas de Eric Berne.

- BARRIOS, M.J. (1991). *El Análisis Transaccional y los límites del método científico*. Sevilla: Alfar.
- BERNE, E. (1980). *¿Qué dice Ud. después de decir hola?*. Barcelona, Ed. Grijalbo (10ª edición).
- BERNE, E. (1987). *A Layman's guide to Psychiatry and Psychoanalysis*. New York: Ballantine Books (6ª edición).
- CASADO, L. (1987). *Análisis transaccional: aquí y ahora*. Barcelona: Biblioteca de Psiquiatría y Psicología Humanista.
- CASADO, L. (1995). *El Análisis Transaccional como teoría psicossocial del desarrollo* (artículo inédito).
- CLARKSON, P. (1992). *Transactional Analysis psychotherapy*. Londres: Tavistock-Routledge.
- CRANMER, R.M. (1976). Eric Berne: Annotated bibliography. In C. Steiner (Ed.), *Beyond games and scripts* (pp. 329-335). New York: Grove Press.
- CHENEY, W.D. (1971). Eric Berne: Biographical sketch. *Transactional Analysis Journal*, 1:1, pp.14-22.
- DUSAY, J. (1971). Eric Berne's studies of intuition: 1949-1962. *Transactional Analysis Journal*, 1:1, 34-44.
- DUSAY, J. (1977). The evolution of Transactional Analysis. In G. Barnes (Ed.), *Transactional Analysis after Eric Berne*. New York: Harper's College Press.
- DUSAY, J. (1982). Eric Berne : apports et limites. *Actualités en Analyse Transactionnelle*, 6: 21, pp.17-21. Original en *Transactional Analysis Journal*, XI:1 (1981).
- ENGLISH, F. (1971). The substitution factor. *Transactional Analysis Journal*, 1:4, pp.27-32.
- ENGLISH, F. (1982). Letter to Dr. Eric Berne. *Transactional Analysis Journal*, XI:1 (1981).
- ERSKINE, R. Y ZALCMAN, M. (1979). The racket system : a model for racket analysis. *Transactional Analysis Journal*, 9:1, pp.51-59.
- GOULDING, R. Y GOULDING, M. (1976). Injunctions, decisions, and redecisions. *Transactional Analysis Journal*, 6:1, pp.41-48.
- HOSTIE, R. (1984). Le Parent et le parentage en A.T., *Actualités en Analyse Transactionnelle*, 29, pp.2-3.
- JAMES, M. (1974). Self-reparentering: Theory and process. *Transactional Analysis Journal*, 4:3, pp.32-39.
- JAMES, M. (1981). Entrevista: Muriel James viene por primera vez a España, por Aurora Zorán. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 0, pp.11-14.
- JAMES, M. (1995). Becoming a therapist the hard way in hard times. *Transactional Analysis Journal*, 25:1, pp. 47-52.
- JORGENSEN, E.W. & JORGENSEN, H.I. (1984): *Eric Berne: master gamesman*. New York: Grove Press
- KARPMAN, S.B. (1995). The scripting of a therapist, en *Transactional Analysis Journal*, 25: 1, 65.
- MAGOGRASSI, G. (1985). Il retroterra culturale delle psicoterapie umanistiche. *Neopsique*, 5, pp.25-31.
- SCHIFF, J. (1975). *Cathexis reader. Transactional Analysis treatment of psychosis*. New York: Harper and Row.
- STEINER, C. (1976). *Conclusion, en Beyond games and scripts*. New York: Grove Press.
- STEINER, C. (1991): *Los guiones que vivimos*. Barcelona, Ed. Kairós. Original: *Scripts people live*. New York, Grove Press (1974).

- STEWART, I. (1992): *Eric Berne*. Londres: Sage.
- ZALCMAN, M. (1990): Game analysis and racket analysis: overview, critique and future developments. *Transactional Analysis Journal*, 20: 1, pp.4-19.

Referencias bibliográficas de Fritz Perls.

- AMBROSI, J. (1974). *La Gestalt Thérapie revisitée*. Toulouse: Privat.
- BAUMGARDNER, P. (1975). *Legacy from Fritz*. Palo Alto, Cal.: Science and Behavior Books. Trad. cast.: *Terapia Gestalt*. México: Ed. Concepto, 1978.
- CLARKSON, P. & MACKEWN, J. (1993). *Fritz Perls*. Londres: Sage Publications.
- GAINES, J. (1979). *FRITZ PERLS. Here and Now*. California: Integrated Press. Trad. cast.: *Fritz Perls. Aquí y ahora*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- GINGER, S. (1987). *La Gestalt. Une Thérapie du Contact*. Paris: Hommes & Groupes Editeurs.
- GREENBERG, L.S. (1979). Resolving splits: The two-chair technique. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 16, 310-316.
- GREENBERG, L.S. & RICE L.N. (1981). The specific effects of a Gestalt intervention. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 18, 31-37.
- GREENBERG, L.S. & DOMPIERRE L. (1981a). The specific effects of gestalt two-chair dialogue on intrapsychic conflict in counseling. *Journal of Counseling Psychology* 27, 221-225.
- GREENBERG, L.S. & DOMPIERRE L. (1981b). Differential effects of gestalt two-chair dialogue and empathic reflection as a split in counseling. *Journal of Counseling Psychology* 28, 288-294.
- GREENBERG, L.S. & WEBSTER, M. (1982). Resolving decisional conflict by means of two-chair dialogue. Relations process to outcome. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 468-477.
- LEVITSKY, A. & PERLS, F. (1970). The rules and games of Gestalt Therapy. In Fagan, J. & Shepard I.L. (Eds.), *Gestalt Therapy now. Theory, Techniques, aplicaciones*. Palo Alto, Cal.: Science and Behavior Books. Trad. cast.: *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu, 1973.
- PERLS, F. (1942). *Ego, Hunger & Agression: a revision of Freud's theory and method*. Durban. Publicada también en 1947/1969 como: *Ego, Hunger & Agression. The Beginning of Gestalt Therapy*. London: Allen and Unwin. New York: Random House. Trad. cast.: *Yo, Hambre y Agresión. Los comienzos de la terapia gestalista*. México: Fondo de Cultura Económica, 1975.
- PERLS, F., HEFFERLINE R.F. & GOODMAN, P. (1951). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.
- PERLS, F. (1969a). *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab UT: Real People Press. Trad. cast: *Sueños y Existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1974.
- PERLS, F. (1969b) *In and Out the Garbage Pail*. New York: Bantam Books. Trad. cast.: *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1975.
- PERLS, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. Palo Alto: Science & Behavior Books.
- PERLS, L. (1977). *Concepts and Misconceptions of Gestalt Therapy*. Conferencia ante la European Association for Transactional Analysis en Seefeld (Austria) en 1977. Publicada en 1978 en *Voices* vol. 14, n° 3. Trad. cast.: Visiones verdaderas y falsas de la Terapia Gestalt. In L. Perls. *Viviendo en los límites*. Valencia: Promolibro, 1994.
- PETIT, M. (1980). *La gestalt. Therapie de l'ici et maintenant*. Paris: Retz.
- SHEPARD. M. (1975). *Fritz*. New York: Bantam Books. Trad. cast.: *Fritz Perls - La Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Paidós.
- POLSTER, E. & POLSTER, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Brunner Mazel. Trad. cast.: *Terapia gestáltica. Teoría y Práctica*. Buenos Aires: Amorrortu, 1980.