

Transferencia y contratransferencia en Gestalt



*El inicio del amor es permitir que quienes amamos sean perfectamente ellos mismo.
Y no retorcerlos para que encajen en nuestra propia imagen.
De lo contrario, amamos solamente el reflejo que, de nosotros mismos, vemos en ellos.*

Thomas Merton

TRANSFERENCIA Y CONTRATRANSFERENCIA en Gestalt

En el curso de formación de terapeutas se me pregunta acerca del significado de estas palabras, de su valoración, y de su validez en el enfoque gestáltico. Se trata de términos manejados en psicología pero hoy en día comunes en medios diversos.

En primer lugar, en mi opinión, hemos de tomar en cuenta es que, al hablar de transferencia, estamos haciendo una abstracción para representar un fenómeno supuestamente “real”.

Lo hacemos mediante una palabra, que es una representación mental. Como con casi todos los vocablos, cada persona suele hacerse una idea o imagen de lo que quiere simbolizar, y aplica a esa imagen una palabra. En ocasiones, incluso confundimos lo que pretendemos representar con una realidad “objetiva”. Especialmente los términos verbales ideales (relativos a ideas) son poco precisos y sujetos a matices, según lo que cada uno percibe, o concibe o concibió. Pensemos qué quiere decir, para cada uno de nosotros, un vocablo como “valor”, “amor”, “claridad”, “dependencia”, “libertad”... Con independencia de lo que el diccionario afirme, este tipo de ideas está asociado a una pre-representación que, para cada persona, es diferente y susceptible de ser interpretado de acuerdo con las vivencias propias de cada individuo. Es conveniente insistir, antes de iniciar una discusión en este sentido, que es preciso, previamente, ponerse de acuerdo sobre lo que cada uno quiere representar con la palabra y que lo ilustremos con una experiencia vital. Por ello, en terapia Gestalt, se insiste en el valor del cómo (“¿cómo es tu sensación de miedo?”) antes del porqué (“¿porqué tienes miedo”). El porqué da paso a representaciones intelectuales, mientras que el cómo lo hace a representaciones experienciales (y por tanto más asociadas a la vivencia emocional).

El vocablo *transferencia* (en su acepción “psicológica”) es un término proveniente del mundo psicoanalítico, y convertido en un paradigma casi indiscutido e indiscutible de esta corriente psicoterapéutica fundada por Sigmund Freud. Existe una gran cantidad de literatura científica o pseudo científica al respecto.



Se podría definir la *transferencia* como una experiencia, que se produce en la relación terapéutica, en que el “paciente” sitúa en el psicoanalista emociones o afectos propios, de carácter positivo o negativo, provenientes de un pasado más o menos remoto (y de preferencia infantil) de forma “inconsciente”. El “paciente” pretendería, de esta forma inconsciente, regresar a un pasado no concluido de forma satisfactoria, poniendo en su terapeuta situaciones ya acontecidas. Para ello, transformaría al terapeuta en depositario de esas circunstancias no cerradas o deficientemente concluidas. Por su parte, el analista experimentado permitiría que estas proyecciones tengan lugar durante un tiempo y antes de interpretarlas, como forma de trabajar con su “paciente” situaciones que se dieron en el pasado y que oscurecen o alteran la percepción correcta de la percepción y el contacto en el presente.

Gestálticamente hablando, sería una barrera al contacto auténtico. Y, por ello, objeto de trabajo terapéutico para definir y sobrepasar en el ahora el mecanismo correspondiente de interrupción o deformación del contacto. Mientras estamos en una situación transferencial, la configuración de la realidad del sujeto queda, de esta manera, limitada o sujeta por la idea irreal y le impide la percepción presente y el contacto completo.

Aunque no se niega que pueda existir esta deformación de la relación, el terapeuta gestáltico suele tratarlas como una forma de resistencia al contacto genuino.

En el análisis, sería labor del analista ayudar a resolverlas, aceptando ese “depósito” de forma provisional y trabajando conjuntamente hasta “disolverla” mediante el “análisis” de la “resistencia”.



Resistencia, en este lenguaje, es la actitud (igualmente inconsciente) del “paciente” de derivar el darse cuenta hacia otras conductas, descripciones verbales o emociones, para no tener que percatarse de algo que resulta penoso o potencialmente destructivo. Por ejemplo, reconocer tendencias o deseos prohibidos socialmente o inadecuadamente “introyectados”. El análisis de la “resistencia” es un asunto muy discutido en psicoanálisis.

Se trata de explicar entonces con esta palabra el hecho de un “condicionamiento” originado en la infancia, que limita la percepción de nuestra conducta, de nuestra emoción o de nuestro pensamiento.

Resumiendo, en el proceso transferencial, se traspasarían al terapeuta situaciones inconclusas o resueltas de forma insatisfactoria, en general con las figuras paternas, que se desplazan al terapeuta recipiendario de las mismas. Sería labor del terapeuta aceptar esos “traspasos” y usarlos para adecuar al consciente lo inconsciente no aceptado. Un proceso de terapia exitoso disolvería la transferencia y permitiría al paciente recuperar la libertad de percibir a los otros tal cual son en realidad, incluido al terapeuta.

Miguel Albiñana

domingo, 14 de febrero de 2016