

CODEH – GESTALT

LAS AUTO-INTERRUPCIONES: MECANISMOS DE DEFENSA

Al igual que en el caso de los sueños, frente a los llamados "mecanismos de defensa", el enfoque Gestáltico asume una postura muy peculiar y creativa.

Si recordamos bien, Fritz Perls estuvo muy vinculado al movimiento psicoanalítico en Alemania. Fue analizado y recibió formación en psicoterapia analítica con los principales freudianos de su época (Karen Horney, Helen Deutsch, Wilhelm Reich, etc.); incluso conoció al propio Freud, en un breve encuentro que resultó más bien frustrante (y hasta traumático) para el viejo Fritz (ver: "Dentro y Fuera del Tarro de Basura" y su "Autobiografía"), y fue fundador del Instituto Psicoanalítico de Sudáfrica, país al que huyendo de los nazis en 1933.

Por tal motivo, es explicable su interés por este tema y por el anterior (los sueños), aunque no se debe asumir erróneamente que no es más que una simple copia o plagio del psicoanálisis.

En Gestalt, los mecanismos de defensa antes que proteger al Yo de las pulsiones internas amenazantes o de las amenazas externas, son concebidos como formas de evitar el con-tacto, tanto interno como externo; como auto-interrupciones del ciclo de experiencia (ver Separata Nº 02).

Como se vio, el organismo -la totalidad de cuerpo y mente que somos todos- se regula a sí mismo a través de ciclos sucesivos de siete fases o etapas (reposo, sensación, formación de figura, movilización de energía, acción, contacto y reposo). En los diversos espacios que median entre las fases del ciclo se pueden producir las auto-interrupciones, con la finalidad de evitar el dolor, el sufrimiento, no sentir, no vivir, separarse de lo amenazante en uno mismo, huir del estrato fóbico, etc. De ahí lo de "de defensa".

Fritz Perls (y Laura, su esposa, cofundadora de la Terapia Gestalt) describió hasta cinco mecanismos: **introyección**, **proyección**, **confluencia**, **deflexión** y **retroflexión**. Salama y Castanedo, en su libro Manual de psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas (1991), mencionan las variantes que los diversos autores (Goodman, Latner, Polster, Petit, Pierret) han propuesto en cuanto a orden y número de los mecanismos, para proponer ellos mismos una lista, tal vez excesiva, de ocho: desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia, fijación y retención.

Lo interesante y novedoso del aporte de estos autores (aunque requiere todavía de mayor comprobación y refinamiento) es su intento por desarrollar una psicopatología gestáltica, que busque entender los problemas emocionales a partir de las interrupciones del ciclo de la experiencia

A fin de no entrar en polémicas sobre cuál propuesta es la más adecuada, nos apegaremos a la propuesta de Perls para la exposición, incluyendo, por considerarlo adecuado, una de las fases de Salama y Castanedo.

- La **Desensibilización** (Salama y Castanedo), que se da entre reposo y sensación, consiste en bloquear las sensaciones tanto del medio externo como del interno, no sentir lo que viene del organismo; esto estimula el proceso de intelectualización por el que se intenta explicar por medio de racionalizaciones la falta de contacto sensorial. Su frase característica sería "No siento".
- La **Proyección** (F. Perls), se da entre sensación y formación de figura. Consiste en transferir lo que uno siente o piensa, pero que por diversos motivos (sobre todo por acción de los introyectos "no debes") no puede aceptar en sí mismo, a los demás: "Odiar es malo", dice la madre; el niño odia a su padre, pero como "no se debe odiar" se enajena de ese sentimiento y le echa la pelota al padre temido y amenazante: "Tú me odias, tú eres el malo". Su frase característica es "Por tú culpa".
- La **Introyección** (F. Perls), media entre la formación de figura y movilización de energía para la acción. Aquí el sujeto se "traga" todo lo que le dan sin masticarlo lo suficiente; las influencias externas son

engullidas sin hacer la necesaria crítica y selección, de acuerdo a sus necesidades personales. El sujeto sufre un verdadero empacho de mandatos, órdenes, influencias, imagos, etc., incuestionables, que cumplen en sí una función parasitaria pero que el sujeto asume erróneamente como propios, como normas y valores morales. "Haz esto", "No hagas esto", "No debes", "Deberías", etc.

- Los **Introyectos** impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades: no seas agresivo, no forniques, conserva tu virginidad, a la madre no se le dice eso...*bla, bla, bla*. Importante: detrás de todo introyecto hay figuras importantes para nosotros y Gestalten inconclusas en relación a ellas. Su frase es "Debo pensarlo o hacerlo así".
- **La Retroflexión** (F. Perls), se da entre movilización de energía y acción. Es lo contrario a la proyección. El sujeto no se atreve a actuar sus deseos o impulsos por la acción nuevamente de los introyectos, así que se los dirige a sí mismo por ser esto menos peligroso: se auto-agrede deprimiéndose; desarrolla trastornos psicósomáticos; se desvaloriza, etc. Su frase es "Me odio para no odiarte".
- **La Deflexión** (Laura Perls), se da entre acción y contacto. Consiste en establecer un contacto frío, inocuo, no amenazante; como si se tocaran las cosas con guantes o pinzas para no sufrir daño o quemarse. Es también la expresión atemperada de las emociones: hacerlo "educadamente". No se insulta...se ironiza o se hacen chistes; no se reclama o lucha por lo propio...uno se resiente; no se ama...se "estima". A nivel verbal es bastante claro; los eufemismos son una muestra evidente de la hipocresía **deflexiva**: falleció por murió; hacer el amor por fornicar, etc. Otras formas son hacerse el cínico, el indiferente, el intelectual, racionalizarlo todo. Su frase es "Tiro la piedra y escondo la mano".
- **La Confluencia** (F. Perls), también se da entre acción y contacto. El sujeto para ser aceptado o no entrar en discusión con figuras importantes simplemente se mimetiza a ellas; debilita los límites de su Yo para fusionarse al otro. Se adoptan así, sin crítica ni cuestionamientos, decisiones, ideas, estilos de vida ajenos. Se adopta

una postura cómoda donde se abdica de la propia responsabilidad, de la capacidad de tomar decisiones, para siempre "estar de acuerdo". Los confluentes son personas "sin carácter ni personalidad", "pasivas", que practican la desesperanza aprendida o la identificación con el agresor temido. Su frase es "Acéptame, no discuto".

Considera en sentido tópico, la regresión se efectúa, según freíd, a lo largo de una sucesión de sistemas psíquicos que la excitación recorre normalmente según una dirección determinada.

En sentido cronológico, la regresión supone una sucesión genética y designa el retorno del sujeto a etapas superadas de su desarrollo (fases libidinales, relaciones de objeto, identificaciones, etc.).

En sentido formal, la regresión designa el paso a modos de expresión y de comportamiento de un nivel inferior, desde el punto de vista de la complejidad, de la estructuración y de la diferenciación.

- **Fijación** (161) La fijación hace que la libido se una fuertemente a personas o a imagos, reproduzca un determinado modo de satisfacción, permanezca organizada según la estructura característica de una de sus fases evolutivas. La fijación puede ser manifestada y actual o constituir una virtualidad prevalente que abre al sujeto el camino hacia una regresión.

El concepto de fijación forma parte, en general, de una concepción genética que implica una progresión ordenada de la libido (fijación a una fase). Pero, aparte de toda referencia genética, también se habla de fijación dentro de la teoría freudiana del inconsciente, para designar el modo de inscripción de ciertos contenidos representativos (experiencias, imagos, fantasías) que persisten en el inconsciente en forma inalterada, y a los cuales permanece ligada la pulsión.

- **Intelectualización** (206) Proceso en virtud del cual el sujeto intenta dar una formulación discursiva a sus conflictos y a sus emociones, con el fin de controlarlos. La mayoría de las veces, el término se toma en sentido peyorativo; designa, especialmente durante la cura, el predominio otorgado al pensamiento abstracto sobre la emergencia y el reconocimiento de los afectos y de los fantasmas.

- **Racionalización** (363) Procedimiento mediante el cual el sujeto intenta dar una explicación coherente, desde el punto de vista lógico, o aceptable desde el punto de vista moral, a una actitud, un acto, una idea, un sentimiento, etc., cuyos motivos verdaderos no percibe; especialmente se habla de la racionalización de un síntoma, de una compulsión defensiva, de una formación reactiva. La racionalización interviene también en el delirio, abocando a una sistematización más o menos acusada.
- **Desplazamiento** (97) Consiste en que el acento, el interés, la intensidad de una representación puede desprenderse de ésta para pasar a otras representaciones originalmente poco intensas, aunque ligadas a la primera por una cadena asociativa.

Este fenómeno, que se observa especialmente en el análisis de los sueños, se encuentra también en la formación de los síntomas psiconeuróticos y, de un modo general, en toda formación del inconsciente.

La teoría psicoanalítica del desplazamiento recurre a la hipótesis económica de una energía de catexis susceptible de desligarse de las representaciones y de introducirse a lo largo de las vías asociativas.

El libre desplazamiento de esta energía constituye una de las principales características del proceso primario, que rige el funcionamiento del sistema inconsciente.