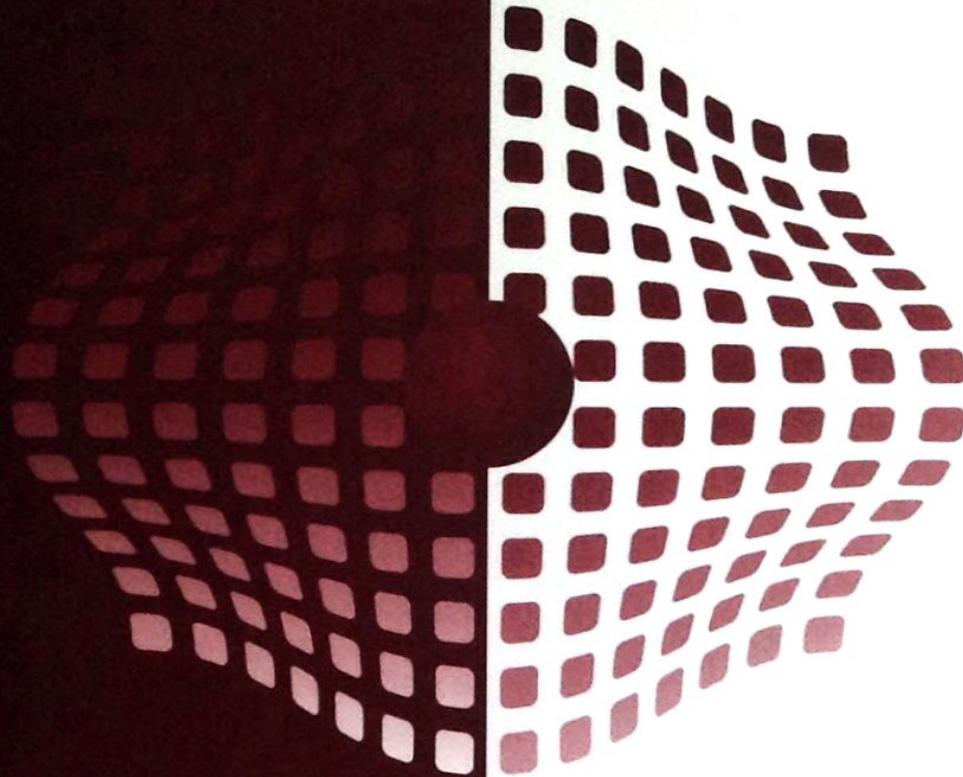
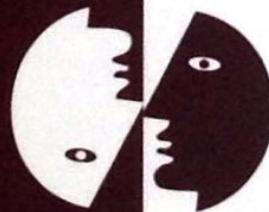


Revista Núm. 30



opuof **figura**®



INSTITUTO HUMANISTA DE
PSICOTERAPIA GESTALT A.C.

30
1

Alejándonos de las **dicotomías falsas:** **Primera parte.** **Sobre el Inconsciente¹** **Yaqui Andrés Martínez R.**

Si la Terapia Gestalt puede todavía mantener alguna promesa de aportar una perspectiva renovada a este debate cada vez más estridente, es porque la teoría de la Terapia Gestalt ha abandonado del todo, el modelo de las ciencias naturales y ha hecho esto sin ir hacia el misticismo.

ISADORE FROM Y MICHAEL VINCENT MILLER.
-De la introducción al Gestalt Terapy; (PHG).

Resumen

En la psicología existen varias teorías que argumentan acerca de la existencia de dicotomías (polos opuestos de una misma realidad) en el ser humano. Algunas de éstas se mencionan como mente-cuerpo, objetivo-subjetivo, self-entorno, entre otras. El autor cuestiona y reflexiona en este artículo sobre la dicotomía consciente-inconsciente que tanto se ha popularizado en nuestra cultura, proponiendo recuperar con mayor rigor el paradigma fenomenológico-existencial propio de la terapia gestalt.

¹ Una primera versión (aunque con un desarrollo distinto) del presente artículo se publicó en la Revista Mexicana de Logoterapia; número 23. En el actual se han eliminado las referencias a la Logoterapia y se han incluido aspectos específicos de la Terapia Gestalt.

* **Yaqui Andrés Martínez.** Psicólogo con Maestría en Psicoterapia Humanista y Doctorado en Psicoterapia. Fundador y coordinador del Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial. Autor del libro *Filosofía Existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. Terapeuta de individuos, parejas y grupos. yaqui@psicoterapiaexistencial.com

Introducción

En el libro *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana* de Perls y Goodman (conocido como PHG), los autores hacen referencia a una serie de "dicotomías neuróticas muy básicas de la teoría" sobre la realidad psicológica. (Perls, Hefferline, & Goodman, 2002). Les llaman "dicotomías" porque dividen en pares de opuestos una realidad que de hecho es unitaria; que no puede ser dividida.

Sin embargo, el paradigma científico de la cultura occidental, apoyado principalmente en perspectivas naturalistas, positivistas y racionalistas ha separado, partido o dividido al ser humano en dichas dicotomías como si se tratara de partes que pueden ser efectivamente distinguidas entre sí y/o por sí mismas.

En el PHG reciben el apellido de "neuróticas" porque aunque resultan dominantes en el pensamiento actual (y también en el de 1951, época en que la primera edición del libro salió a la luz), responden a una "falsificación" de la realidad; sobre todo de aquella experimentada vivencialmente y a la que se puede acceder a través de metodologías fenomenológicas.

Dentro de dichas dicotomías los autores mencionan: "Cuerpo" y "Mente", "Self" y "Mundo exterior", "Emocional" (subjetivo) y "Real" (objetivo), "Infantil" y "Maduro", "Personal" y "Social", "Inconsciente" y "Consciente", entre otras.

El objetivo del presente artículo es reflexionar sobre algunas de estas dicotomías que por estar presentes no sólo en la cultura, sino en las ideas imperantes en el mundo de la psicología y la psicoterapia, comúnmente se aceptan con muy poca reflexión por los terapeutas gestalt (o aquellos que se encuentran en formación para serlo), sin percatarse que al hacerlo pueden estar desarrollando un marco conceptual y epistemológico contradictorio con respecto a la posición fenomenológico-existencial propia de la Terapia Gestalt.

En esta primera parte², la reflexión girará en torno a uno de los conceptos más aceptados entre los terapeutas como si se tratara de una "verdad" plena y "científicamente" establecida. Me refiero al concepto del "Inconsciente", el cual ha inundado nuestra cultura a tal grado, que

² Debido a su extensión, el escrito está dividido en diferentes secciones, cada una correspondiendo a alguna de las distintas "dicotomías" mencionadas en el PHG. En este artículo se encuentra la primera de estas secciones, dedicada exclusivamente a la dicotomía consciente/inconsciente. El autor del presente espera poder completar las restantes secciones en futuras entregas.

por hoy no suele considerársele como únicamente una teoría (o hipótesis) que intenta explicar el funcionamiento de la psique, sino que es una realidad de hecho.

Veamos lo que dice el PHG al respecto:

(...) si se toma al pie de la letra esta conocida división, perfeccionada por el psicoanálisis, cualquier psicoterapia se volvería imposible por principio, ya que un paciente no puede aprender acerca de sí mismo lo que no conoce de él (él es consciente -o se le puede hacer consciente- sólo de las distorsiones que existen en la estructura de su experiencia real). Esta división teórica va unida a una subestima de la realidad de los sueños, de la alucinación, del juego y del arte, y con una sobre estima de la realidad del discurso, del pensamiento y de la introspección deliberados (...). (Perls, Hefferline, & Goodman, 2002).

El principal problema del uso de este concepto es que fácilmente nos lleva a pensamientos dogmáticos que no permiten ningún cuestionamiento. Como si olvidáramos que las teorías son sólo intentos por explicar la realidad; metáforas que pueden tener una cierta utilidad, más no son la realidad misma. De esta manera confundimos el mapa (freudiano) con el territorio (realidad psíquica), dando por hecho que los esquemas (que son meramente aproximaciones a la realidad), lo reflejan de forma idéntica. Muchos psicólogos, por ejemplo, confunden el C.I. (*coeficiente intelectual*: medida estadística que se obtiene generalmente a través de la aplicación de uno o varios test "psicométricos". Los resultados de dichos test se cuantifican y los puntajes obtenidos se comparan con un promedio o media), con la inteligencia.

Lo anterior resulta tan absurdo, que equivaldría a medir la tristeza con respecto al número de lágrimas derramadas: *a más lágrimas, más tristeza*.

Al realizar este tipo de equiparaciones, perdemos no sólo la posibilidad de ir perfeccionando nuestros mapas y esquemas, sino también la oportunidad de construir nuevas teorías de mayor utilidad para la comprensión del funcionamiento de los seres humanos.

El Inconsciente ha pasado a formar parte de nuestro lenguaje común, al grado que incluso los niños suelen usar frases como: "me traicionó el Inconsciente". En nuestra cultura actual el "inconsciente" es un concepto usual en muchas de las conversaciones cotidianas, sin importar la profesión o el nivel de conocimientos psicológicos de los interlocutores; y ni hablar de lo extendido de su uso en el campo de la psicología y psicoterapia:

El impacto causado por la tesis freudiana marcó tanto al mundo occidental que la noción de inconsciente se volvió una referencia fundamental entre las teorías sobre el comportamiento humano... se hace difícil para las personas imaginar una práctica clínica que no incluya tal concepto. (Saldanha; 1993).

Origen del concepto

Suele creerse que el Inconsciente fue un invento (o descubrimiento) de Freud; sin embargo el término había sido utilizado por un elevado número de filósofos (Nietzsche es uno de ellos), poetas, científicos y médicos desde el siglo XVIII. Por ejemplo, el psiquiatra británico Maudsley escribió en 1867 (cuando Freud tenía apenas 11 años) que: "(...) el proceso esencial del que el pensamiento depende, es una actividad mental inconsciente" (Spinelli, 1994).

La mayoría de usos que se daban a dicho concepto, giraban en torno al reconocimiento de la existencia de ciertos procesos mentales que existían sin el reconocimiento de ellos por parte de la conciencia. Sin "darse cuenta". Así, mientras el lector puede estar siendo consciente de las palabras que está leyendo y de su significado; a la vez ocurren otros procesos mentales sin percatarse de ellos. Su cerebro se encuentra recibiendo, procesando e interpretando la información de todos sus sentidos. Mientras su atención capta estas palabras y quizá la hoja sobre la que se encuentran escritas; su piel está registrando la temperatura y soporte sobre el cual se encuentra sentado o recostado; su olfato capta los aromas que flotan en el ambiente; su oído capta los sonidos de alrededor; etc. Su cerebro está captando toda esa información y organizándola a diferentes niveles y complejidades. Todo a una increíble velocidad. Se puede decir que el lector está captando "inconscientemente" toda esa información mientras registra conscientemente las palabras de este escrito.

Aquí el uso del término inconsciente está siendo utilizado de una manera pre-freudiana, el cual resulta aún aplicable en ciertas áreas de la psicología experimental. Los terapeutas gestalt estamos familiarizados con esta clase de situaciones, solo que resulta mucho más útil referirnos a ellas con los términos *figura/fondo* (más adelante se amplía esta idea).

Como puede verse, en esta acepción la atención o concentración forman una parte crucial. Nos percatamos de algo de manera consciente, únicamente porque seleccionamos ese "algo" de entre varios "algos" posibles para atender. En otras palabras, podemos *atender* las palabras

de este escrito porque *desatendemos* los ruidos del exterior, las sensaciones de nuestra piel al rosarse con la ropa, los aromas que nos rodean, etc. Pero si en este momento registráramos un aroma que nuestro cerebro interpreta, por ejemplo de algo que se está quemando, muy posiblemente *desatenderíamos* las palabras escritas que leemos para dirigir nuestra atención hacia aquello que se quema.

Es decir, que toda conciencia o atención, funciona paralelamente a un proceso de desatención: lo que ha sido llamado "inconsciente"; pero esa información no desaparece simplemente, sino que se encuentra ahí de una manera *desatendida*. Lo anterior revela un hecho de fundamental importancia: *la conciencia es un proceso relacional*. Una relación permanente y constante de nuestra atención con aquello que atiende por un lado, y desatiende por el otro. En otras palabras: una conciencia funcionando a diferentes niveles a la vez. Sin "dicotomías".

Por ello los escritores del PHG no sólo rechazaron la idea del inconsciente, sino que opinaban que la forma de acercarse a la conciencia de la psicología freudiana no era la adecuada. De aquí que eligieran los conceptos de *figura/fondo* para explicar su perspectiva; así como prefirieron profundizar en el uso del concepto "darse cuenta" (*awareness*) más que en el de la "conciencia" (*consciousness*).

Freud y el Inconsciente

Hoy en día resulta imposible separar el pensamiento de Freud y el desarrollo entero del psicoanálisis, de la tesis del Inconsciente. El mismo Freud, con su característica forma de argumentar (poderosa, directa, estética y, sin lugar a dudas, convincente), mencionó en repetidas ocasiones su opinión sobre la "necesidad" de la concepción del Inconsciente:

Desde muy diversos sectores se nos ha discutido el derecho de aceptar la existencia de un psiquismo inconsciente y de laborar científicamente con esta hipótesis. Contra esta opinión podemos argüir, que la hipótesis de la existencia de lo inconsciente es necesaria y legítima, y además, que poseemos múltiples pruebas de su exactitud. Es necesaria, porque los datos de la conciencia son altamente incompletos. Tanto en los sanos como en los enfermos, surgen con frecuencia, actos psíquicos, cuya explicación presupone otros de los que la conciencia no nos ofrece testimonio alguno. Actos de este género son, no sólo los fallos y los sueños de los individuos sanos, sino también todos aquellos que calificamos de síntomas y de fenómenos obsesivos en los enfermos. Nuestra cotidiana experiencia personal nos muestra ocurrencias, cuyo origen desconocemos, y resultados de procesos mentales, cuya elaboración ignoramos. Todos estos actos conscientes resultarán faltos de sentido y coherencia si mantenemos la teoría de que la totalidad de nuestros actos

psíquicos ha de ser dada a conocer por nuestra consciencia y, en cambio, éstos darán ordenados dentro de un conjunto coherente e inteligible si interpelados entre ellos los actos inconscientes, deducidos. Esta adquisición de sentido y consciencia constituye, de por sí, motivo justificado para traspasar los límites de la experiencia directa. Y si luego comprobamos, que tomando como base la experiencia de un psiquismo inconsciente podemos estructurar una actividad eficazísima, a medio de la cual influimos adecuadamente sobre el curso de los procesos inconscientes, tendremos una prueba irrefutable de la exactitud de nuestra hipótesis. Habremos de situarnos, entonces, en el punto de vista de que no es sino una tensión insostenible el exigir que todo lo que sucede en lo psíquico haya de ser conocido a la consciencia.

También podemos aducir, en apoyo de la existencia de un estado psíquico inconsciente, el hecho de que la consciencia sólo integra en un momento dado, un limitado contenido, de manera que la mayor parte de aquello que denominamos conocimiento consciente tiene que hallarse, de todos modos, durante extensos periodos, en estado de latencia, vale decir, en un estado de inconsciencia psíquica. La negación de lo inconsciente resulta incomprensible en cuanto volvemos la vista a todos nuestros recuerdos latentes. (Freud; 1915).

Esta idea de que todos nosotros mantenemos en nuestras "mentes inconscientes": memorias, imágenes, deseos y fantasías —a las que les es imposible arribar hasta nuestros pensamientos conscientes (o viceversa)— ejerce fascinación sobre una gran cantidad de personas interesadas en el discurso psicológico y psicoterapéutico por contener temas atractivos y promotores del morbo.

Dicha fascinación descansa en la presuposición de que dichos deseos, pensamientos, sentimientos, etc., resultan inaceptables, misteriosos, amenazantes, irracionales y profundamente atemorizantes para nuestra consciencia por un lado; y por otro, en que se han originado en nuestra infancia, y deben mantenerse alejados de la consciencia por su elevado contenido sexual (o erótico) y/o agresivo.

Otro porcentaje (no menos importante) de personas que siguen la idea del inconsciente, se apoyan en la creencia de que si pudiéramos traer a la consciencia buena parte de ese material reprimido, muchos de los misterios, conflictos, paradojas y dilemas que encontramos todos los días (y que muchas veces restan nuestras capacidades para enfrentarnos a la vida), quedarían resueltos y/o explicados, e incluso, podrían llegar a desaparecer.

Si tomamos en cuenta estas creencias, no es difícil comprender por qué la hipótesis del Inconsciente tiene tantos adeptos. Después de todo el ser humano siempre ha mostrado una necesidad de explicación y

comprensión, ya que con ello podría escapar, aunque sólo fuera de vez en cuando, de la angustia por la incertidumbre característica de la existencia. Si aceptamos estas ideas, podemos fácilmente llegar a creer que nuestros sufrimientos provienen principalmente de reminiscencias del pasado que no podemos recordar (ya que son inconscientes), pero que nos imponen un destino. El paso de aquí al determinismo resulta simple y directo.

Por otro lado, parece que mientras que Freud aceptaba la inseparable relación entre consciencia e inconsciencia, argumentaba la existencia de una barrera entre ellas. De tal manera que el inconsciente no puede ser conocido de una manera directa, sino sólo a través de sus manifestaciones indirectas. Lo anterior lo llevó a establecer la existencia de un terreno intermedio en el que algunos pensamientos, ideas, imágenes, deseos, recuerdos, etcétera; a pesar de no ser conscientes en el momento, permanecían de cierta forma "disponibles" a la consciencia (a diferencia del material contenido en el "Inconsciente") si se realizaba un pequeño a mediano esfuerzo: *el preconscious*.

Esto deja a la persona muy impotente ante su propia psique; ya que ahora requiere del apoyo de un experto (el psicoanalista), quien a base de arduos esfuerzos de investigación, y técnicas psicoanalíticas (entre ellas la interpretación de los sueños, el análisis de la transferencia, etc.) podría ayudarle a "volver consciente su inconsciente".

Como hemos visto, vale la pena reflexionar si de verdad, como psicoterapeutas Gestalt y de línea existencial³ que nos apoyamos en la perspectiva existencial-fenomenológica del ser humano, necesitamos recurrir a conceptos como el del "Inconsciente" para entender mejor a nuestros clientes; o si quizá es tiempo de profundizar nuestras reflexiones siguiendo líneas autónomas al pensamiento psicológico tradicional en nuestros días: líneas de reflexión más acordes a nuestra manera de entender al ser humano y su realidad.

El inconsciente es un saber que renuncia a su saber. Esto es, algo consciente que dejó intencionadamente de serlo. El inconsciente es, pues, *ignoratio*, olvido premeditado. Y si la naturaleza del inconsciente es precisamente su condición de *ignoratio*, choca frontalmente contra toda postura fenomenológica. (Potestad y Zuazu; 2007).

³ Para los fines del presente escrito, incluyo en la línea existencial a logoterapeutas, terapeutas Gestalt, analistas existenciales y a terapeutas existenciales.

Tal vez parezca un tanto atrevido intentar refutar una hipótesis tan consolidada. Sin embargo, para la perspectiva gestáltica y fenomenológica-existencial, es un movimiento importante y natural al deseo de seguir esta forma de acercarse a la realidad humana: "No necesitamos mistificar la inconsciencia y elevarla a un alto status. Las reglas de la inconsciencia son los misterios de la conciencia que permanecen ocultos." (Deurzen; 2002).

Uno de los aspectos que dificulta la reflexión crítica de dicha concepción, es su apoyo en opiniones (del mismo Freud) auto-soportadas, provocando que quienes duden de dicho concepto sean considerados como ingenuos, o inclusive "resistentes" a ver la realidad por razones neuróticas provenientes del mismo Inconsciente:

Mas no creáis que esta resistencia que se opone a nuestras teorías en este punto concreto es debida a la dificultad de concebir lo inconsciente o la relativa insuficiencia de nuestros conocimientos sobre este sector de la vida anímica. A mi juicio, procede de causas más profundas. (Freud; 1915).

En este orden de ideas, Freud propuso su idea de "las 3 heridas narcisistas de la humanidad":

a) la primera la propició Copérnico cuando "mostró que la Tierra, lejos de ser el centro del Universo, no constituía sino una parte insignificante del sistema cósmico." (Freud; 1915).

b) La segunda llegó de mano de la investigación biológica encabezada por Darwin, "la cual ha reducido a su más mínima expresión las pretensiones del hombre a un puesto privilegiado en el orden de la creación, estableciendo su ascendencia zoológica y demostrando la indestructibilidad de su naturaleza animal." (ibid.).

c) La tercera herida es la concepción freudiana del Inconsciente. No podía faltar en esta lista la combinación del genio de Freud con su presunción ostentosa (que algunos considerarían narcisismo). La tercera herida narcisista a la humanidad vendría de la mano de él mismo y/o el movimiento que había creado:

Pero todavía espera a la megalomanía humana una tercera y más grave mortificación cuando la investigación psicológica moderna consiga totalmente su propósito de demostrar al yo que ni siquiera es dueño y señor en su propia casa, sino que se haya reducido a contentarse con escasas y fragmentarias informaciones sobre lo que sucede fuera de su conciencia en su vida psíquica. Los psicoanalistas no son ni los primeros ni los únicos que han lanzado esta llamada a la modestia y al recogimiento, pero es a ellos a los que parece corresponder la misión de defender este punto de vista con mayor ardor, y aducir en su apoyo un rico material probatorio fruto de la experiencia directa y al alcance de todo el mundo. De aquí la resistencia

general que se alza contra nuestra disciplina y el olvido de todas las reglas de la cortesía académica, de la lógica y de la imparcialidad en el que caen nuestros adversarios. Mas a pesar de todo esto, aún nos hemos visto obligados, como no tardaréis en saber, a perturbar todavía más y en una forma distinta la tranquilidad del mundo. (Freud; 1915).

Sin embargo, el mismo Freud, fiel a su espíritu científico, entreabrió una puerta para algún camino diferente:

Nosotros retamos a cualquiera en el mundo a proporcionar una forma científica más correcta de explicar el estado de las cosas, y si lo hace, nosotros con mucho gusto renunciaremos a nuestra hipótesis de los procesos mentales del inconsciente. Mientras que eso no suceda, nosotros sostendremos esta hipótesis, y si alguien objeta que el inconsciente no es real en sentido científico, lo consideraremos una improvisación, un decir, ante lo cual nosotros solamente podemos levantar resignadamente los hombros y descartar lo que haya dicho como inteligible. (Freud en Spinelli; 2001. La traducción es del autor del presente).

Quizá ya es momento de que los terapeutas gestalt, así como todos aquellos terapeutas de orientación fenomenológica-existencial atraviesen dicha puerta y recorran el camino que sus mismas bases filosóficas y metodológicas sustentan. Una "forma científica más correcta de explicar el estado de las cosas".

Después de todo ya en el PHG se plantea una perspectiva diferente, aunque tal vez sin el suficiente énfasis, lo cual se evidencia en el uso que muchos gestaltistas continúan haciendo del término.

Sería ingenuo no reconocer que, efectivamente, existen muchos aspectos no-conscientes de nuestra realidad que nos afectan, así como una enorme red de contextos y situaciones que nos influyen (en Gestalt se dice que son "del campo"), aunque aguardan en niveles de nuestra conciencia muy poco disponibles a la reflexión y/o al uso del lenguaje. Hay una gran cantidad de actividad psíquica de la que el sujeto no se da cuenta abiertamente (al menos no reflexivamente).

Del mismo modo, hay una buena cantidad de datos que no están presentes en nuestra conciencia reflexiva en el momento presente, pero que fueron claramente conscientes en algún momento y que pueden volver a serlo.

Desde 1890 William James⁴ planteó que la conciencia tendría diferentes "franjas", algunas de las cuales estarían en el "foco", mientras

⁴ WILLIAM JAMES (1842-1910) es considerado el "padre de la psicología americana" en Estados Unidos, propuso un método llamado "empirismo radical". Estaba en contra del dualismo tradicional entre sujeto y objeto.

otras fuera de él. (Saldanha, 1993). Pero que toda esa información haya sido colocada (y escondida) en una parte de la mente a la que llamamos "Inconsciente" (generalmente a través de la "represión"), es una explicación que no debe hacerse necesariamente.

Los psicoterapeutas existenciales por ejemplo, se unen a los gestaltistas y rechazan la idea del Inconsciente como un sistema o estructura localizado de forma intrapsíquica, aunque no niegan la existencia de múltiples niveles de conciencia, muchos de los cuales suelen ser descritos en la psicología tradicional como "inconscientes". Sería más útil evitar esa nomenclatura e ir en búsqueda de otras más coherentes con la visión fenomenológica. Algunas personas rechazan las terapias de orientación existencial llamándolas "superficiales" por no apoyarse en la tesis del Inconsciente (esta misma crítica la he escuchado hacia la psicoterapia gestalt), mas dichas críticas están basadas en una aproximación ligera y superficial de estos enfoques.

Conuerdo en que cualquier experiencia de la que estamos inconscientes está, en cierta medida, presente en la conciencia, por lo menos potencialmente. El verdadero problema radica en que la persona no es capaz de saber eso. (May, 1987).

Otras perspectivas existenciales

Algunos otros pensadores de línea existencial —como por ejemplo el creador de la terapia dialógica basada en Buber: M. Friedman (1977); y el mismo Buber (1952; 1977)— han propuesto *reinterpretar* el concepto de Inconsciente, ofreciendo definiciones alternativas a la freudiana, pero manteniendo su uso.

Para Buber, el Inconsciente se localiza por debajo del nivel en el que la existencia humana se divide en los fenómenos físico y psíquico, aunque mantiene siempre la posibilidad de ingresar a la esfera de la introspección.

Según Buber,⁵ Freud y algunos otros investigadores como Jung (a pesar de las diferencias de este último con Freud), cayeron en la falacia lógica de declarar al Inconsciente como parte de la psique, —por tratar de proponer una visión diferente a la de sus oponentes, quienes estipu-

laban que si la Conciencia es algo psíquico, el Inconsciente debiera ser fisiológico— (Friedman, 1977).

La creencia de que el Inconsciente es cualquiera, cuerpo o alma, físico o psíquico, no tiene fundamentos. El Inconsciente es un estado fuera del cual estos dos fenómenos aún no se han desarrollado y en el cual ambos no pueden ser distinguidos el uno del otro. El Inconsciente es nuestro ser mismo en su totalidad. Fuera de él lo físico y lo psíquico emergen una y otra vez a cada momento. El Inconsciente no es un fenómeno... no podemos decir nada sobre él. La exploración psicológica nunca puede ser del Inconsciente en si mismo, sino de los fenómenos que se disocian de él. El error radical de Freud fue pensar que podía colocar una región de la mente como el Inconsciente y al mismo tiempo lidiar con él como si sus "contenidos" fueran simplemente material consciente que había sido reprimido; el cual podría regresarse, sin ningún cambio esencial, hasta la conciencia. (idem.).

Sin embargo, en opinión del autor del presente, la reinterpretación de concepciones clásicas provoca más confusión que claridad, ya que promueve que la comunicación entre emisor y receptor se distorsione si estos consideran diferentes definiciones para los mismos términos. Sería mejor recurrir a nuevas nomenclaturas. Además, Buber recurre a describir un fundamento humano que, al no ser ni físico ni psíquico (sino previo y base de ambos), no tendría necesidad de recurrir a nombres referentes a la conciencia (como es el caso del Inconsciente). El fundamento que describe no requiere de otro nombre, puede permanecer como el *fundamento existencial* en donde la escisión entre sujeto y objeto que realiza nuestra conciencia aún no aparece.

De hecho, algo que genera confusión con respecto al Inconsciente es la plasticidad del término. Puede usarse, por ejemplo, para designar a alguien que ha realizado un acto considerado inmoral de manera cínicamente: "mira a ese inconsciente que conduce su auto borracho". Así como también para la pérdida total del estado de conciencia o vigilia: "se accidentó quedando *inconsciente*". Estos usos, resultan perfectamente correcto en términos fenomenológicos, mas no son los que suelen citarse en los textos de psicología.

Por su parte, también en el PHG se habla del "paso del contacto consciente a la asimilación no consciente"⁶ como paso de lo psicológi-

⁵ El filósofo existencial Martin Buber fue una influencia importante en el desarrollo de la teoría de la psicoterapia Gestalt, sobre todo a través de Laura Perls. Muchos de los más importantes teóricos de la terapia gestalt consideran las ideas de este filósofo ("existencialismo dialógico") uno de los tres principales pilares de la teoría gestáltica, junto con la fenomenología y la teoría de campo.

⁶ Los autores del PHG tuvieron cuidado en evitar el término "inconsciente" (Unconscious), y suelen utilizar "no consciente" ("unaware" o en ocasiones "unaware deliberatedness") para referirse a los momentos en que la persona no tiene un buen nivel de percatación de cierta situación. En el presente artículo recurro a la traducción de Carmen Vázquez.

co a lo fisiológico en la experiencia; mas explica dichos sucesos...
ner que recurrir al "inconsciente". (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951)

Críticas al concepto de Inconsciente desde la Fenomenología

La irrupción del concepto de inconsciente supone una conmutación en el ámbito de la fenomenología

Fabricio de Potes

La psicoterapia Gestalt es tradicionalmente entendida como una forma de terapia existencial. Laura Perls (quien junto con Fritz Perls, Paul Goodman e Isadore From suelen ser considerados los principales pensadores para el nacimiento de la terapia Gestalt) reportaba que tanto ella como Goodman, antes de la publicación del PHG, sugerían que esta nueva forma de terapia debía llamarse "Terapia Existencial", sin embargo Fritz rechazó el nombre para evitar que se identificara con el existencialismo sartreano.⁷ (Cannon, 2009). En otro momento la misma Laura mencionó que: "La Terapia Gestalt es un enfoque fenomenológico/existencial (...)" (Bowman, 2007). Desde entonces muchos otros autores se han pronunciado en la misma línea. En la introducción del mismo PHG, se comenta que "la Terapia Gestalt es una fenomenología aplicada" (From & Miller, 2002). Por todo lo anterior, es conveniente que los gestaltistas conozcamos la perspectiva fenomenológico-existencial con respecto al Inconsciente.

Tanto la investigación fenomenológica y existencial en general, como la perspectiva gestáltica en particular, nos permiten observar las realidades humanas desde puntos de vista enteramente diferentes a los de la psicología tradicional. A partir de ellos es posible efectuar ciertas críticas a conceptos como el que nos ocupa aquí:

1. La primer crítica fenomenológico/existencial con respecto al Inconsciente es el salto del adjetivo "inconsciente" al pronombre "El Inconsciente".

⁷ FRITZ PERLS consideraba el pensamiento de Sartre demasiado "nihilista"; por lo que no consideró apropiado dicho nombre para la nueva forma de terapia. Tal vez Fritz no leyó con suficiente atención al filósofo francés ya que, de haberlo hecho, se podría haber sorprendido con la similitud de varias de sus ideas. (Cannon, 2009).

ciente". con el cual los procesos que están en constante movimiento y que nos influyen (como aspectos de nuestra historia, nuestros deseos e impulsos, expectativas, proyectos a futuro, sentimientos "de fondo", etcétera) adquieren la connotación de un sistema o estructura fija que no tiene lugar dentro de una reflexión fenomenológica. (Cohn; 1997). En el estilo de reflexión mencionada, toda realidad humana está en constante *devenir*, sin poderse detener en ningún momento; por lo que toda descripción más o menos fija de algo en el ser humano es considerada, de inicio, falaz. A través de este "brinco" conceptual, en lugar de referirnos a algunos eventos que pueden ser de alguna manera "no-conscientes", caemos en hablar de algo *per se* a lo que llamamos *inconsciente*.

Aquello a que se hace referencia deja de ser una información a la que se le adjudica la característica de inconsciente (es decir, una información de la que no tenemos conciencia), para comenzar a señalar un dato o una serie de ellos que se encuentran de alguna manera *contenidos* dentro de *algo* a lo que podemos llamar *el inconsciente*.

2. Una segunda crítica tiene que ver con el punto crucial sobre el cual la hipótesis del Inconsciente descansa: este concepto debe ser visto como un *sistema separado y distinto de la conciencia* (dicotomía). Sin embargo, en esta época aún sabemos muy poco con respecto a lo que la conciencia *es*. Sigue permaneciendo en gran parte como un misterio para nosotros; no sabemos dónde está (o puede estar) localizada (si es que se encuentra en algún lugar de nuestro cerebro o sistema nervioso), ni su definición precisa, ni mucho menos su relación con el cerebro (lo que ha sido llamado el *problema mente-cerebro*); así como no está muy clara la extensión de su influencia en nuestros procesos cognitivos ni en nuestros comportamientos.

Esta "separación" o "división", es fundamentalmente rechazada por la terapia Gestalt ya que "aniquila" la perspectiva de la persona como una totalidad de funcionamiento holístico (una gestalt):

(...) en las situaciones urgentes de la psicoterapia, de la pedagogía y de las relaciones sociales, nos encontramos repentinamente empujados, y llevados muy lejos, a rechazar numerosas hipótesis y divisiones y categorías comúnmente admitidas, como fundamentalmente inadmisibles, ya que son "fragmentaciones y aniquilaciones del objeto que se trata de estudiar". En lugar de ser verdades que determinan la naturaleza del caso, a nosotros nos parece que expresan precisamente la división neurótica del paciente y de la sociedad. (Perls, Hefferline, & Goodman, 2002).

El Inconsciente, asumiendo su existencia, resulta aún más difícil rastrear que la conciencia; por lo que representa (o representaría) un misterio aún mayor. ¿Cuál sería entonces la importancia de hablar de dos sistemas separados, si ni siquiera somos realmente capaces de distinguir la separación entre ambos? (Spinelli; 2001).

Emmy van Deurzen opina, en su tradicional estilo poético, que la Conciencia equivale a la luz, y la Inconsciencia a la oscuridad, no es posible considerarlos como dos sistemas opuestos, ni separados:

No puede haber luz sin oscuridad, pero no es necesario considerar a la oscuridad como un ámbito que requiera permanecer aislado para poder estudiarlo, ni darle un cierto número de leyes especiales. Luz y oscuridad son dos aspectos que necesitan ser vistos como conectados. Lo que muestro en cierto momento es una función de lo que enfoco... o elijo conectarme con. Puedo enfocarme en aspectos luminosos u oscuros de mi experiencia, pero todos son igualmente válidos. (vanDeurzen, 2010).

3. La tercer crítica se relaciona con la idea del Inconsciente como una localidad intrapsíquica que domina nuestra existencia; una especie de vasija contenedora o baúl en el cual guardamos, a través de la represión, todo aquello de nuestras experiencias que pueda resultar amenazante para nuestra integridad psíquica. La idea de fenómenos y/o estructuras intrapsíquicas distintas a las bioquímicas y/o fisiológicas tampoco tiene lugar dentro del pensamiento fenomenológico. "Dejarse capturar por la ilusión de una interioridad, más allá de la facticidad temporal, es correr el peligro de alienar al ser humano en una falsa objetivación y en un engañoso determinismo." (Potestad y Zauzu, 2007).

En la teoría de la terapia Gestalt, la "realidad primera" es el *contacto*: esto significa que el dominio principal de nuestra existencia no es precisamente intrapsíquico, sino que se trata de un fenómeno de la frontera entre organismo y ambiente⁸ (Perls, Hefferline, & Goodman, 2002).

4. Por otra parte, una cuarta crítica se refiere a la noción de que dicha estructura nos domina. Lo anterior hace referencia a un determinismo en nada distinto a dogmas religiosos o cuasi-religiosos que durante siglos dominaron nuestra forma de explicar el funcionamiento de los

⁸ Hoy en día aun persisten las discusiones en torno a un paradigma más intrapsíquico vs de campo en el terreno de la psicoterapia Gestalt. En este artículo me inclino por el paradigma de campo, ya que (además de ser el paradigma al que me adhiero en mi práctica profesional) corresponde con la perspectiva del PHG.

seres humanos (ideas generalmente relacionadas con entidades sobrenaturales que nos poseían o vivían dentro de nosotros). Una de las características más importantes del pensamiento fenomenológico-existencial es que no estamos determinados, ya que esta presuposición va en contra de la concepción del ser humano como fundamentalmente libre.

5. De hecho, aceptar la noción del Inconsciente requiere hasta cierto punto de un "acto de fe", ya que no es un criterio completamente "científico". From y Miller (1994) en la introducción al PHG comentan:

El psicoanálisis cimentó su construcción en dos supuestos fundamentales: la sexualidad infantil y la motivación inconsciente. Los dos fueron aportaciones básicas en su día que nos capacitaron para dar sentido a comportamientos que parecían incomprensibles. Sin embargo, *los dos requieren un acto de fe, una creencia de que las raíces de la conducta de cualquier adulto están plantadas en unos vagos e invisibles acontecimientos mentales primitivos durante la primera niñez*, que dan lugar a conflictos irreconciliables en la vida interior de cada individuo. (Perls, Hefferline, & Goodman, 2002) (Las cursivas son mías).

6. La siguiente crítica menciona que "el Inconsciente" no es un fenómeno, ya que no podemos tener experiencia de él como tal; su existencia solamente puede ser inferida (el mismo Freud opinaba que: "no podemos experimentarlo, conocemos el inconsciente por sus manifestaciones") y, como se sabe, las inferencias pueden ser acertadas, pero también *pueden ser falsas* (Cohn; 1997). Sobre todo cuando se parte de premisas erróneas.

(...) para tener la esperanza de que un hecho sea cierto, lo que debemos tener como punto de partida es, al menos, la percepción de un determinado fenómeno obtenido por la conciencia, a partir del cual una hipótesis pueda resultar verosímil. Toda afirmación que parte de un hecho no percibido por la conciencia, esto es, de un supuesto suceso que no tiene manifestación fenoménica en la cual apoyar la observación, es una creencia, por lo que no puede confirmarse. Este es el primer obstáculo con el que se encuentra el inconsciente. Al no poder ser percibido por la conciencia, dada su naturaleza oculta, no existe forma inductiva de llegar a él, ni deducción posible, pues en seguida la lógica tropieza con contradicciones insuperables. (Potestad, 2007: los subrayados son míos).

7. La séptima crítica está relacionada con los *múltiples problemas lógicos* a los que nos enfrentamos si aceptamos la hipótesis del inconsciente. Por ejemplo:

a) Nunca podemos estar seguros de que aquello que pensamos estar haciendo consciente, "extrayéndolo del Inconsciente", sea efectivamente, información proveniente del Inconsciente.

Lo anterior quiere decir que no podemos conocer de una forma consciente la información contenida en el Inconsciente, ya que la conciencia haría que dicha información no fuera más inconsciente (a través de dicha acción la información inconsciente se vuelve *consciente*). Además, en caso de que fuera posible esta acción: ¿cómo sabríamos con certeza que la información que estamos haciendo consciente, creyendo que es material previamente inconsciente, no es a su vez una nueva estrategia para cubrir o proteger el material realmente inconsciente? (Spinelli; 2001). El Inconsciente podría permitir que se hiciera consciente cierta información, en orden de lograr seguir ocultando aquellos datos que se requiere continúen siendo desconocidos por la conciencia. Como si nos engañara para que dejáramos en paz nuestros esfuerzos por enterarnos de lo que oculta, haciéndonos creer que hemos descubierto algo cuando lo verdaderamente importante continúa oculto.

b) La idea de la censura y la represión en el Inconsciente puede ser fácilmente invertida: en vez de considerar que algo ha sido reprimido y enviado al Inconsciente —porque no es posible enfrentarlo conscientemente ya que es amenazante para la persona— podríamos decir que preferimos llamar inconscientes a los aspectos de los que queremos desapropiarnos.

c) Otra forma como se puede invertir es la siguiente: lo que convertiría cierta información en amenazante y/o peligrosa para la persona, sería el acto de “enviarlo al Inconsciente vía la represión” y no el hecho en sí mismo. Al preferir “reprimirlo” le daríamos el carácter de peligroso; lo que anteriormente no tenía.

Es decir que si alguna experiencia resulta amenazante, no es necesariamente porque sea peligrosa *per se*, sino que es amenazante por haber sido enviada al Inconsciente. Tal vez no podemos enfrentar alguna información por el hecho mismo de que fue “enviada” lejos de la conciencia, y no porque en sí misma sea información que presente un riesgo para nosotros.

En Terapia Gestalt la idea de la represión no suele ser bien vista, ya que nos conduce de inmediato al Inconsciente:

Para Freud parecía que el “deseo”, la excitación se reprimían, mientras que nosotros los consideramos como no reprimibles, aunque todos los pensamientos y todos los comportamientos concretos asociados al deseo puedan olvidarse. Esto llevó entonces a un intento de explicación complicado, poco característico y sin el testimonio general, difícil, de la manera como el organismo conservador puede inhibirse a sí mismo. El sistema entero del “pensamiento Inconsciente” y demás que nunca puede ser experimentado, forma parte de este intento de explicar

aunque como cualquier entidad ad hoc, hace surgir una multitud de nuevos problemas. Freud sostenía también que los contenidos reprimidos eran, a la vez, apartados por el yo y atraídos por “el inconsciente”, y necesitaba también de una censura inconsciente. Pero nosotros sostenemos, por nuestra parte, que la atracción o la censura de los contenidos está en discrepancia con los hechos, y que la represión está suficientemente explicada por la supresión deliberada, el simple olvido y la actividad espontánea de las relaciones figura/fondo del self cuando este se enfrenta a nuevos problemas en las condiciones anteriores. (Perls, Hefferline, & Goodman, 2002). (Los subrayados son míos).

d) La idea del Inconsciente se autogenera de forma circular, lo que evita que se sigan realizando investigaciones en torno a la conciencia: resulta inconsciente la razón por la cual mantengo cierta información fuera de mi conciencia: “soy inconsciente a mi Inconsciente y sus motivos”. Esta “circularidad” hace sospechoso el concepto, ya que se presenta de inicio como una imposibilidad de conocer algo que se asume como conocido, lo cual es una contradicción a la lógica, a tal grado que incluso explicarla parece un trabalenguas.

De hecho, la fenomenología nos ha enseñado que una de las características básicas de la conciencia es la *intencionalidad*: la conciencia siempre es conocimiento de algo concreto. Y la condición para que la conciencia sea capaz de percibir un objeto es que sea, al mismo tiempo, conciencia de sí misma: “Una conciencia ignorante de sí, es decir, inconsciente, es totalmente absurda”. (Potestad y Zuazu; 2007).

Lo anterior significa que toda experiencia se registra a nivel de la conciencia, de no ser así no tiene sentido hablar de *registro*. Sabemos que dicho registro o conciencia puede actuar a *diferentes niveles*, desde algunos no reflexivos o sin reflexión propiamente dicha, hasta aquellos en los que la reflexión produce el llamado “diálogo interno”. Esto se retomará más adelante.

8. Una octava crítica hace mención de lo fácilmente que se utiliza el concepto del Inconsciente para evadir la responsabilidad de nuestros actos o para relegar a él cualquier información del campo *experiencial* que desconocemos, no entendemos, o nos resulta imposible describir con palabras (como lo instintivo, la memoria, la imaginación, las intenciones, los sueños, lo dado por hecho, los proyectos que tenemos, las fantasías que asumimos, lo desconocido, las conexiones implícitas, los deseos, las posibles consecuencias, lo que asumimos, lo subliminal o *supraliminal*, lo escondido u oscuro, los contextos, la atención selectiva y un largo etcétera). De esta forma, se convierte en un depositario de todo aquello que no puede ser reconocido por nuestro conocimiento.

contamos con una metodología que no necesita recurrir al concepto de Inconsciente... entonces ¿para qué habríamos de hacerlo?

13. Adicionalmente el concepto de Inconsciente nos lleva a situar la psique —y con ella los aspectos más importantes de la existencia humana— en un nivel *intrapersonal* y no *interhumano*, *interpersonal*, *relacional*, *subjetivo* y *relacional*; o como suele ser conocida esta perspectiva en la terapia Gestalt: *de campo* o *de frontera-contacto*. Inclusive el Inconsciente Colectivo del que habla Jung es un asunto intrapersonal, aunque compartido con toda la humanidad pasada y presente. De nueva cuenta, la posición fenomenológico-existencial y con ella la perspectiva gestáltica son, principalmente, una invitación a reconocer la naturaleza inter-relacional de la realidad humana y de la psique:

“Todo lo que soy y hago está en relación con el mundo, por ello son una unidad: en cierto sentido, soy UNO con el mundo... Cuerpo, mente y mundo funcionan en conjunción, y son parte del mismo fenómeno de la existencia humana y su conciencia” (van Deurzen, 2010).

En otras palabras, como terapeutas basados en la fenomenología, es importante aprender a pensar sobre nosotros mismos, el mundo y la realidad (y por ende sobre nuestros clientes o pacientes) como fundamentalmente interrelacionados, reconociendo a la existencia psicológica teniendo lugar en *el encuentro con el mundo momento a momento*, en *el proceso de contacto* (en cualquiera de las diferentes etapas del proceso de contactar, también conocido como “ciclo de la experiencia”). De aquí que suele hablarse de la persona como: *ser-en-el-mundo*. (Martínez; 2008).

De aquí el énfasis en la Gestalt a enfocarnos en el contacto, o más específicamente, en la frontera-contacto entre el organismo y su entorno.

Estas son sólo algunas de las principales críticas que, si asumimos una posición fenomenológica/existencial, podemos realizar al concepto de Inconsciente.⁹

⁹ Para profundizar sobre estas y otras críticas, el lector puede referirse a los textos señalados en la bibliografía del presente.