



Universidad Nacional de Rosario

Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

Título: El vínculo de dependencia en las adicciones desde el Enfoque Gestáltico

Autor/a: Lozano, Pamela Belén

Legajo: L-1412/5

Docente o graduado responsable: Ps. Hurovich, Viviana

Modalidad: Ensayo

Año: 2017

## Índice

Resumen.....	2
Introducción.....	3
Desarrollo.....	4
Contexto socio-histórico de la problemática. Sociedad de consumo.....	4
El Enfoque Gestáltico.....	8
El vínculo de dependencia.....	13
1. <i>Mecanismos de interrupción en la dependencia</i> .....	15
2. <i>Vacío estéril – Vacío fértil</i> .....	17
3. <i>Ciclo de la experiencia</i> .....	18
4. <i>Fases de la adicción</i> .....	18
La familia. La co-dependencia.....	19
El pasaje del apoyo ambiental al auto-apoyo.....	22
Otra mirada del consumo.....	24
Conclusiones.....	26
Referencias bibliográficas.....	28

## **Resumen**

El presente ensayo se propone indagar cómo se conceptualiza y se trabaja el vínculo de dependencia en las adicciones desde la perspectiva del Enfoque Gestáltico. Para dicha finalidad se toman en cuenta ciertos conceptos que guiarán el desarrollo, tales como adicción, vínculo de dependencia y consumo. Se pretenderá describir cuáles son los factores y los mecanismos subyacentes intrínsecos que intervienen en esta problemática. Abordando también otros aspectos del problema, tales como el rol de la familia y la categoría de co-dependencia. Enmarcado esto dentro del posicionamiento teórico y práctico del Enfoque Gestáltico.

## **Palabras Clave**

Adicción - Vínculo – Dependencia – Enfoque Gestáltico

## Introducción

En el presente ensayo intentaré abordar dos grandes campos: Adicciones y Gestalt.

Es necesario realizar un recorte para poder desmenuzar y adentrarse en la problemática. Focalizaré en el concepto de adicción, delimitando a qué se hace referencia, cuáles son los aspectos y/o características que la definen; a partir de un abordaje desde el Enfoque Gestáltico, con sus categorías y su propuesta. Entendiendo que los conceptos tomados para trabajar no son meros elementos de la realidad, sino intentos de construir, a partir de sus elementos esenciales y su configuración, un sentido que vuelva apreciable la caótica experiencia. Los términos no son descripciones de la realidad, ya dados, sino construcciones y herramientas para su análisis y, con suerte, para su comprensión. Reconociendo que existe mucha más homogeneidad, consistencia y lógica que lo que nuestras experiencias diarias nos dejan entrever y siendo plenamente consciente de la complejidad y heterogeneidad de la realidad, considero que es indispensable un posicionamiento teórico y ético para la comprensión y para la aprehensión de la experiencia. Los conceptos a tomar, por ende, no son descripciones de la realidad; son las herramientas utilizadas para analizarla.

Considero necesario aclarar preliminarmente que una adicción es una enfermedad física y psico-emocional, tomando la definición de la OMS. Es una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación. En la actualidad se acepta como adicción, cualquier actividad que el individuo no sea capaz de controlar, que lo lleve a conductas compulsivas, afectando su vida misma.

Teniendo en cuenta esto, es necesario introducir el término dependencia, definido por la Real Academia Española como "situación de una persona que no puede valerse por sí misma. Necesidad compulsiva de alguna sustancia, como alcohol, tabaco o drogas para experimentar sus efectos o calmar el malestar producido por su privación". "Estado mental y físico patológico en que una persona necesita un determinado estímulo para lograr cierto bienestar."

A lo largo del ensayo intentaré valirme de este último concepto, considerándolo una característica central del fenómeno mismo de la adicción. Por ende, será un hilo conductor del presente trabajo.

A su vez, es preciso tener en cuenta que esta problemática no es sólo algo individual o intrapsíquico; y por tanto es necesario considerar el contexto, es decir, considerar los factores sociales-culturales y familiares en que dicha problemática se presenta. No cercar la mirada en la relación sujeto adicto-objeto adictivo, sino abrir e intentar ampliar el foco teniendo en cuenta en qué contexto se desarrolla dicha problemática y por cuales otros factores está atravesada y definida. Teniendo en cuenta que la mirada no debe ser biunívoca y cerrada, sino que es necesario pensarlo sistémicamente, contextualmente y desde la complejidad.

Se opta por llevar a cabo un abordaje de la problemática de adicciones desde el Enfoque Gestáltico ya que consideramos que desde su base existencialista y fenomenológica dicha perspectiva puede realizar un gran aporte a la problemática de las adicciones. Teniendo presente además que, un rastreo y confluencia de estas áreas sería enriquecedor para una futura práctica.

La psicoterapia Gestalt basa su enfoque en la relación y en la fenomenología que acontece en el campo, en la experiencia aquí y ahora. En este punto es importante considerar que en la psicoterapia Gestalt, las aproximaciones teóricas que puedan desarrollarse son posibilidades para ampliar la comprensión del fenómeno y no reglas que pretendan descifrar o encasillar la experiencia y el proceder de la persona.

Es decir, que la relación terapéutica es una posibilidad de actualizar los procesos presentes en la persona con problemas de adicción, a través de la atención de los

procesos fenomenológicos presentes en el campo que se construye, a partir de la relación paciente-terapeuta.

Teniendo en cuenta la anterior reseña, comenzaré desarrollando los aspectos más amplios para poder enmarcar así la situación problemática misma y lograr un desarrollo lo más completo posible acerca del tema propuesto.

## **Desarrollo**

### **Contexto socio-histórico de la problemática. Sociedad de consumo**

Cuando hablamos de adicciones estamos hablando de una problemática donde lo social cobra importancia. Por ende, considero necesario dar inicio a este trabajo realizando un análisis de la sociedad actual.

Desde el momento en que consideramos al hombre como individuo y ser social, forma parte del campo organismo-ambiente, y pierde sentido culpar de alienación a uno u otro; ambos están desequilibrados en la situación que me propongo abordar.

Para hacer una contextualización del problema se debe partir del hecho de que vivimos en una sociedad consumista, una sociedad organizada en base al consumo.

En este punto, es necesario deslindar ciertas categorías. El consumo es parte de nuestra existencia, todos lo hacemos a diario. Es una condición permanente e inamovible de la vida; es un aspecto inalienable de ésta. No está atado a cuestiones de época, ni a la historia. Consumir es una parte integral y permanente de todas las formas de vida.

No obstante, a diferencia del consumo, que es fundamentalmente un rasgo y una ocupación del individuo humano; el consumismo es un atributo de la sociedad. El consumismo llega cuando el consumo desplaza al trabajo de ese rol axial que cumplía en la sociedad moderna. El consumismo se caracteriza por convertir al consumo en el propósito de la vida humana. En palabras de Bauman (2007), el consumo es definido como la función imprescindible para la supervivencia; y el consumismo

Es un tipo de acuerdo social que resulta de la reconversión de los deseos, ganas o anhelos humanos en la principal fuerza de impulso y de operaciones de la sociedad, una fuerza que coordina la reproducción sistémica, la integración social, la estratificación social y la formación del individuo humano, así como también desempeña un papel preponderante en los procesos individuales y grupales de autoidentificación, y en la selección y consecución de políticas de vida individuales. (Bauman, 2007:25)

Dicho consumismo conduce a la apropiación de bienes que provean a los individuos de estima y seguridad, no obstante, el constante aumento en la intensidad de los deseos, conduce al sujeto al permanente reemplazo de los bienes sin encontrar nunca la satisfacción prometida por la mercancía. Bauman (2007), plantea que existe un paso del consumo al consumismo cuando el consumo se torna el propósito mismo de existencia en la vida de la mayoría de las personas.

En cuanto al término adicción, categoría central en nuestro análisis, se encuentra muy ligado a estas cuestiones de consumo. Ya que el adicto, consume. Lo que diferencia y marca al 'consumo adictivo' tiene que ver con un consumo desmedido y compulsivo. Implica una dependencia hacia un objeto-sujeto-actividad, que brinda sensaciones placenteras y calma cierto malestar. Definición muy cercana a lo que es el acto de consumo visto desde los parámetros de la sociedad actual. Podría pensarse que en este punto se desdibuja la diferencia entre los términos. Resulta forzoso realizar una delimitación tajante de dichos conceptos, ya que como se intelige, se encuentran

sumamente entrelazados. No obstante, es menester exponer las articulaciones que van configurando.

Considerando lo antedicho, se puede pensar que pertenecemos a una sociedad que genera adictos y adicciones. Es una sociedad que fomenta la adicción debido a que todo el tiempo a través de la propaganda/publicidad, nos incitan a *consumir desmedidamente*, ya sean cuestiones ligadas a la sexualidad, al cuerpo y la estética, así como también con la moda, la comida, la tecnología, etc. (Galende, 2008). Nuestra cultura prospera sobre la base de una tecnología que elimina la espera. Podría denominarse 'sociedad dealer'. Dicha cultura promueve el pensamiento adictivo, los tiempos del adicto: 'todo ya'.

La sociedad posmoderna gira en torno a la creación de necesidades, las cuales se puede decir que son falsas o vacías, ya que las mismas cambian constantemente y ponen a los sujetos en la necesidad imperiosa de 'tener', lo que les crea la ilusión de 'ser' solo por ese tener. En base a esto, diría que este mundo lleva a una vida vacía, al centrar el interés de las personas en su propia individualidad, aislándolo, proponiendo una ruptura de los lazos sociales y dejando a los individuos como meros objetos de consumo. Todos los habitantes están situados y clasificados en base a su condición de consumidores. Los objetos de consumo definen socialmente el quién es cada cual.

Teniendo en cuenta este contexto socio-cultural de la época en la que vivimos, una categoría importante que ayuda a introducir la problemática es la de Modernidad Líquida; propuesta por el sociólogo, filósofo y ensayista polaco Zygmunt Bauman.

La modernidad disolvió el conjunto de instituciones y regímenes medievales, sustituyéndolos por nuevos órdenes e instituciones tan sólidos como los precedentes. La modernidad líquida o posmodernidad supone en cambio un proceso de disolución sin que venga nada sólido en reemplazo del orden anterior. Velocidad e insustancialidad caracterizan al nuevo orden de las cosas. El terreno bajo nuestros pies se hace agua... No hay nada a lo que aferrarse demasiado. Ningún vínculo o compromiso es permanente o inquebrantable. La modernidad líquida asigna a sus miembros el rol de individuos, en detrimento del rol de ciudadanos. (Bauman, 2000: Prólogo)

Bauman (2000) plantea que, colocando al individuo como centro de la escena, se rompe con su dependencia de la comunidad, los estamentos y normas que antes lo definían. Siguiendo dicho lineamiento, en la época medieval, los individuos debían su arraigo a un estamento social dado, hereditario, definido por lazos de sangre e inamovible. La modernidad, se ofrece como una etapa de re-arraigo y pertenencia a una clase. Las clases sociales pasan a ser tan sólidas y sujetadoras como lo fueron los antiguos estamentos sociales. Pero en la época de la modernidad líquida o posmodernidad ya no existe solidez para re-arraigarse, en este sentido puede pensarse que el individuo de hoy es un individuo crónicamente desarraigado. El individuo de hoy no está atado a nada, vive en un mundo de opciones y alternativas infinitas, con la aparente libertad de 'convertirse en quien desee ser', sin embargo, esta situación genera sentimientos de incompletud e incertidumbre crónica.

La forma dominante ofrecida para llenar estos vacíos que la creciente individualización produce, es la del consumo. Todo puede resolverlo el hombre sólo, en su casa: está a una mercancía de distancia de alcanzar algún consuelo, alguna paz y tranquilidad relativa. Este consumo no resuelve el problema de la ruptura de los lazos sociales, sino que por el contrario aísla más al sujeto y lo lleva en muchos casos a un consumo adictivo y desmedido, configurando así un círculo vicioso: cuanto más se quiere llenar el vacío consecuente al desarraigo y a la ruptura de los lazos, más se consume, y a mayor consumo, mayor sensación de aislamiento y soledad, lo que reimpulsa y vuelve a lanzar el ciclo. En efecto, somos consumidores y muchas veces adictos.

En su apartado “*La compulsión convertida en adicción*”, Bauman (2000) explica que todas las adicciones son autodestructivas: destruyen la posibilidad de estar satisfechos alguna vez. En la sociedad de consumo todo es ‘a elección’, salvo la compulsión a elegir, que se convierte en adicción. Estamos inmersos en la ‘cultura casino’ en la cual se administran milimétricamente las dosis de espera y de satisfacción, de manera que el deseo se mantenga hiperestimulado. La satisfacción del deseo debe ser inmediata y a la vez breve, de manera que dure hasta que sea arrojada la próxima bola. La gratificación se vuelve cada vez más inmediata, constante, en grandes cantidades pero efímera, escapista, entretenida, en números cada vez mayores y en ocasiones cada vez más diversas. Se estimulan las acciones autogratificantes, instantáneas e irreflexivas.

Se trata de la satisfacción al ‘estilo pharmakon’ griego. La palabra griega pharmakon significa tanto una cosa como la otra. Es ese remedio que de acuerdo a su dosis cura o envenena, aunque generalmente tiene estas dos cualidades de manera simultánea.

La sociedad de consumo funciona generando gratificaciones no verdaderamente gratificantes, que nos llevan a desear cada vez más.

Siguiendo esta línea de análisis, Galende (2008) en “*Psicofármacos y Salud Mental. La ilusión de no ser*”, plantea que en la sociedad hay un deseo operatorio de rapidez y eficacia. La cultura es la del Rápido Alivio, muy marcada últimamente y conlleva un anhelo de actuar a través de drogas sobre la vida emocional, el rendimiento físico, sexual, intelectual, agilizar la velocidad de los encuentros, vencer los malestares y las impotencias inherentes a la existencia misma. Todo esto ha puesto en primer lugar una forma característica de consumo: *Esta sociedad de consumo, lleva a un comportamiento adictivo*. El consumo desmedido y la necesidad de consumo derivan en un abuso. Resulta difícil en este contexto plantear un límite claro entre uso y abuso.

Las drogas lícitas y las ilícitas vehiculizan un antiguo deseo del hombre: poder suspender por un instante el peso de la vida común y deshacerse del malestar de las emociones. Se pretende eliminar el malestar de la vida que porta todo sujeto, a esto Galende lo denomina ‘la ilusión de no ser’. *En las sociedades de consumo las adicciones aparecen como una solución mágica a problemas de carácter sistémico, que exceden a los recursos individuales. Conlleva la desubstancialización del sujeto, desbaratando sus redes de autoridad y contención social.* (Bauman, 2000)

Tomando en consideración los vínculos y relaciones que se configuran dentro de este marco cultural, vemos que el otro aparece como un extraño, con quien es preciso sostener una fachada. Al ser el consumo una actividad irredimiblemente privada e individual, no hay espacio para el encuentro real con el otro.

Bauman (2003) en *Amor Líquido* considera que la precariedad, la inestabilidad, la vulnerabilidad y la incertidumbre son las características más dolorosas y extendidas en la vida de los individuos consumidores contemporáneos. En ausencia de una seguridad y una garantía a largo plazo de tipo laboral, de identidad o satisfacción personal, el individuo moderno adopta la estrategia de gratificación inmediata.

La alteridad, el mundo y los otros, son percibidos como objetos desechables. Existe una traspolación de las reglas del mercado al ámbito de los vínculos humanos. Todo está hecho para usar y tirar, incluidos los otros seres humanos y los vínculos. Esto implica una descomposición de los vínculos, las comunidades y relaciones. Si antes la frase predilecta en estas cuestiones era ‘hasta que la muerte los separe’ ahora es ‘mientras ambos estemos satisfechos’. La diferencia entre una relación de pareja y un acto de compraventa de artículos, resulta suprimida por la cláusula que dictamina que basta con la decisión de una de las partes para que la vinculación se termine. Dicha cláusula saca a la luz la similitud, anulando la diferencia: las partes tienen derecho a

tratarse entre sí como tratan a los objetos de su consumo. Cada uno tiene el derecho y la obligación de deshacerse y reemplazar un objeto que ya no lo satisface plenamente.

Podría decirse que los vínculos y las relaciones se tratan como objetos a ser consumidos. La sociedad de consumidores desvaloriza la durabilidad, equiparando lo 'viejo' con lo inútil, condenándolo a la basura. La sociedad de consumidores es impensable sin una pujante industria de eliminación de residuos. No se espera que los consumidores juren lealtad a los objetos que adquieren con intención de consumir.

En una cultura en la que prevalece la orientación mercantil y en la que el éxito material constituye el valor predominante, no hay en realidad motivos para sorprenderse de que las relaciones amorosas humanas sigan el mismo esquema de intercambio que gobierna el mercado de bienes y de trabajo.(Fromm, 1982:4)

Esta situación nos trae a colación la metáfora que toma Italo Calvino en su libro *Las Ciudades Invisibles* (1980) donde describe una ciudad imaginaria, Leonia, en la cual sus habitantes estrenan todo cada día, todo es nuevo, recién llegado. Pero al mismo tiempo dicha ciudad está rodeada de montañas de desechos, donde va a parar todo lo ya usado; ya que todo debe desecharse para hacer lugar a lo nuevo. Italo escribe "Tanto que uno se pregunta si la verdadera pasión de Leonia es en realidad, como dicen, gozar de la cosas nuevas y diferentes, y no más bien el expeler, alejar de sí, purgarse de una recurrente impureza". (Calvino, 1980:50)

En particular, consideramos que el amor está muy cercano a la trascendencia; es tan sólo otro nombre del impulso creativo y, por lo tanto, está cargado de riesgos. En todo amor hay por lo menos dos seres y cada uno de ellos es la gran incógnita de la ecuación del otro. Como lo expresa Erich Fromm, "la satisfacción en el amor individual no puede lograrse sin la capacidad de amar al prójimo (...) En una cultura en la cual esas cualidades son raras, también ha de ser rara la capacidad de amar." (Fromm, 1982: Prefacio); "Los autómatas no pueden amar, pueden intercambiar su «bagaje de personalidad» y confiar en que la transacción sea equitativa" (Fromm, 1982:36). Lo mismo ocurre en una cultura consumista como la nuestra, partidaria de los productos listos para uso inmediato, las soluciones rápidas, la satisfacción instantánea, los resultados que no requieran esfuerzos prolongados, los seguros contra todo riesgo y las garantías. El arte de amar, es tratado como cualquier otra mercancía.

Zygmunt Bauman (2005) advierte que, en estos tiempos líquidos, incluso el amor se ha convertido en un contrato de compra-venta, para el que no hace falta sino la habilidad del consumidor promedio para manejarlo. En el fondo, hemos dejado de vincularnos solo para conectarnos: una conexión es algo a lo que podemos acceder fácilmente e igualmente desconectarnos cuando queramos. Es algo que nos permite mantener el contacto a pesar de la distancia; pero al mismo tiempo asegura que esa distancia se mantenga allí.

En este punto, es necesario profundizar el análisis. Como dijimos anteriormente, hoy gracias a la globalización tenemos acceso a todo lo que sucede en el mundo en el mismo momento en que ocurre, a través de esa ventana que es la pantalla. En el culto a la imagen, donde todo pasa por lo que se encuentra proyectado en una pantalla, donde la vida afectiva puede exponerse en redes sociales y así también tramitar los procesos emocionales mediante la virtualidad (duelos, enojos, amores y resentimientos, etc.) y donde se ve a diario en la pantalla catástrofes, tragedias, etc. Cuestiones todas que implican lo propiamente humano, aparecen frivolidadas por el medio, por la pantalla. La pregunta que nos surge a raíz de esto es ¿Cómo aprendimos a tomar distancia para no implicarnos en las situaciones? ¿Cuándo elegimos mirar todo lo que pasa, sin que nos pase nada? No tenemos una respuesta cerrada o definida. Vivimos como si existiese una barrera que aísla al individuo del mundo y de los otros. Pero los otros no están frente a

mí, yo estoy *en* ellos, envuelta y sumergida en ellos. Ser espectador del mundo, no es lo mismo que implicarse en él, habitarlo. Vivimos como si todo sucediese frente a nuestros ojos, casi nada nos pasa, casi nada se vuelve experiencia. Casi nada nos convoca o nos transforma. Siendo que el encuentro con el otro, justamente es un encuentro que transforma, modifica. Podría pensarse esta situación metafóricamente: como si los vínculos humanos funcionaran como si hubiese entre el individuo y el mundo y los otros, una barrera transparente o pantalla.

Podría suponerse que, raíz de este creciente individualismo y encapsulamiento, ha desaparecido el otro. ***Y sin el otro, no hay vínculo.***

Aunque algunos mensajes que circulan en la sociedad alientan el orgullo y la autonomía del 'hágalo usted mismo', dicha actitud indica modalidades de defensa ante una posible decepción; una decepción que puede suponer la no satisfacción, por parte del otro, de una necesidad. El problema está en que lo que surge como autorregulación y ajuste creador se fija, se vuelve inflexible, no consciente, y da como resultado, una personalidad autosuficiente. Es ahí donde el Enfoque Gestáltico es una respuesta creativa ante esta sociedad líquida y desvinculada. Marina Garcés (2013) en su libro *Un mundo común*, plantea que la Gestalt es una pequeña y silenciosa rebelión, un intento por interrumpir el sentido del mundo: 'ese' sentido del mundo. Porque en lugar de ser espectadores, indiferentes e inmunes al otro, la Gestalt nos propone ser afectados, implicarnos, tocar y dejarnos tocar. ***Estar presentes, no frente al mundo y al otro, sino en y con. Dejarnos inquietar y conmover.***

### **El Enfoque Gestáltico**

En este punto realizaré una breve reseña del Enfoque Gestáltico. Con el objetivo de delimitar los conceptos y las relaciones sobre los aspectos que desde la Gestalt van a permitir aportar un acercamiento al problema.

Dicho enfoque es en sí mismo un estilo de vida, un modo de llegar a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta, responsabilizándonos por lo que somos. A raíz de esta definición es llamado enfoque, término más amplio que terapia, el cual restringe la mirada a lo clínico. Es un enfoque basado en la fenomenología y el existencialismo, fundado por Frederick y Laura Perls en la década del 40'. Se basa en el método fenomenológico del *darse cuenta*, en el cual percibir, sentir y actuar es distinto a interpretar y repetir actitudes preexistentes. Se centra más en el proceso (lo que está ocurriendo) que en el contenido (lo que se está discutiendo). El objetivo es el contínuum del darse cuenta, el crecimiento y autonomía a través de la expansión de la conciencia. El Enfoque Gestáltico es un enfoque holístico; es decir, que percibe a los objetos, y en especial a los seres vivos, como totalidades.

Considero importante definir cómo es concebida la naturaleza humana desde dicha perspectiva. La naturaleza es ordenada, está organizada en un todo significativo, Robine (2005) la define como autorregulada, sabiduría ecológica; y sostiene que se debe cooperar con esta naturaleza, en vez de querer dominarla. Es entendida como la totalidad de conductas, emociones, sensaciones y pensamientos, emergentes de la interacción entre el organismo que somos y el entorno que nos rodea con sus respectivas condiciones. Siendo que el organismo y el entorno están en permanente tensión dialéctica, se toma como unidad de análisis: el campo, conformado por el organismo-entorno siempre en interrelación. Ninguno de los dos términos debería ser abstraído, ni recortado. Existe un carácter indisoluble del campo: todo existe y adquiere un significado al interior de un contexto determinado; nada existe por sí solo, aislado.

En este punto es menester hacer una salvedad. En cuanto a la problemática que nos convoca, sostenemos como hipótesis que lo adictivo no es la sustancia en sí, ni tal persona o situación, sino que es necesario situar la mirada en el vínculo, no en la

persona ni en el objeto de consumo, sino en la relación de dependencia que se genera, entre dos. Entendiendo que, el objeto o sujeto no es adictivo en sí mismo, sino que lo adictivo es intrínseco a la relación que se adopta. Teniendo en cuenta la relación organismo-ambiente, el foco estará puesto en el 'entre', en el guión. Ese 'entre' es el vínculo, como un tercero a ser desglosado, y resignificado. El vínculo se define y toma forma a partir de lo que sucede en la interacción organismo-ambiente. Por ende, el foco no estaría en el adicto o en la sustancia, sino en el vínculo mismo.

Desde la Gestalt se plantea que las disfunciones, la psicopatología, a las que cualquier terapeuta se verá enfrentado, serán la expresión de las distintas formas de alteración de la unicidad del campo. En este punto justificamos la articulación hecha entre la problemática de la adicción con el análisis del contexto socio-cultural, ya que no son entidades separadas, sino parte de un mismo campo, por lo cual configuran una unidad.

En cuanto a la concepción de salud y enfermedad, es de resaltar que, al abordar la enfermedad, estamos tocando la salud y viceversa, ya que son un continuo y una unidad. La salud es definida como la integración del organismo y el ambiente a través de adaptaciones creadoras, este proceso tiene que ver con una satisfactoria consecución y cierre de necesidades. La integración es un requisito previo para el funcionamiento del desarrollo figura-fondo. Se le llama anormal a las interferencias en el proceso de contacto-retirada del ciclo en la satisfacción de necesidades, las cuales acarrearán distorsiones y desequilibrios a la integración básica. Más adelante, se intentará dilucidar e identificar dichas interrupciones del ciclo contacto-retirada en la problemática que nos compete, teniendo en cuenta que dichas interrupciones son la palanca y el impulso para lograr un equilibrio saludable.

Consideramos así al neurótico como una persona que esta crónicamente dedicada a auto-interrumpirse en el contacto, que tiene medios inadecuados de autoapoyo, cuya homeostasis psicológica está descompuesta y cuyo comportamiento es el resultado de esfuerzos mal dirigidos. Una de las características del neurótico es que no puede establecer un buen contacto, ni puede organizar su retiro. No se debe olvidar que el individuo es siempre cambiante en un mundo siempre cambiante, cuando el individuo se hace incapaz de alterar sus modos de interacción, surge la neurosis. El individuo está congelado en su modo caduco de actuar.

La naturaleza de la relación entre el individuo y su ambiente determina su conducta. Si la relación es mutuamente satisfactoria, el comportamiento del individuo es lo que llamamos normal. Si la relación es conflictual, el comportamiento del individuo es descrito como anormal. (Perls, 1976:29)

Teniendo en cuenta que la Gestalt como teoría es espiralada e integrativa, el presente trabajo tendrá las mismas características. Por ende, considero necesario para una mejor comprensión, definir en este punto ciertos conceptos y categorías centrales que atravesarán y guiarán el trabajo siguiente:

*Autorregulación:* No hay una sola función del organismo que no implique un contacto con el objeto o el entorno. La teoría de la naturaleza humana animal, contiene el orden de la autorregulación orgánica 'sana'. Si el campo no está perturbado, es decir, si nada viene a perturbar el proceso de contacto en curso, la interacción organismo-entorno se desarrollará a partir de y en beneficio de la autorregulación orgánica. En el presente ensayo veremos qué sucede cuando emergen interferencias que perturban la interacción organismo-entorno en el campo e impiden la autorregulación 'sana'.

*Contacto:* Un concepto central es el de contacto entre el organismo y el entorno; es la realidad primera, la más simple, no hay una sola función que no implique un contacto. El contacto es la experiencia, el funcionamiento de la frontera entre el organismo/entorno: para asimilar algo del entorno, el organismo tiene que contactar con

el entorno, 'ir hacia y coger'. La autorregulación orgánica exige del organismo un contacto permanente o episódico con el entorno. "Es la toma de conciencia de la novedad asimilable y el comportamiento dirigido hacia ella. Y también es el rechazo de la novedad inasimilable" (Robine, 2005:51). Cualquier contacto es ajuste creador, mediante el cual el hombre es transformado y transformador. Esta categoría es axial en la problemática de la adicción, ya que como veremos, en los vínculos de dependencia lo central es el contacto prolongado, un enganche hacia el objeto de dependencia y una imposibilidad de retirada de la situación. A su vez, se vislumbra simultáneamente un aislamiento y evitación del contacto con el entorno.

*Ajuste creador:* Pone en interacción las necesidades del organismo y los estímulos del entorno. Implica novedad, es el descubrimiento de una nueva solución, de una nueva integración a partir de los datos en presencia. Uno de los objetivos de la terapia gestáltica implica que el sujeto pueda lograr realizar los ajustes creativos en su entorno, desbaratando modos rígidos y estereotipados de respuesta, que no conciden con la experiencia actual.

*Dominancia (figura-fondo):* Para que el contacto se despliegue, es necesario que una figura se destaque del fondo del campo. Esta figura constituye la dominancia momentánea del campo, lo que se destaca, y tomará sus poderes de energización tanto de la necesidad y energía del organismo como de las posibilidades y recursos del entorno. Esta figura que se extrae de un fondo es lo que llamamos Gestalt. Diferentes aspectos de una situación producen constantemente tensiones, experiencias de desajustes. Llamamos a estas figuras destacadas del fondo, necesidades. Es preciso resolverlas para restablecer el equilibrio vital. La figura no puede ser considerada independientemente de su contexto. En la relación figura-fondo, lo más importante no es la figura emergente ni el fondo, sino el "I", el vínculo, la relación del uno con el otro (Robine, 2005). En base a esto, refuerzo la idea de que en la problemática de la adicción, es necesario situar la mirada en el vínculo, no en la persona ni en el objeto de consumo, considerando lo adictivo como intrínseco a la relación que se adopta. En cuanto a la dinámica figura-fondo, en el comportamiento adictivo no encontramos una fluidez y alternancia equilibrada, ya que como veremos, existe un estado de confluencia patológica, en el cual el individuo es incapaz de reconocer sus necesidades, lo que conlleva a una imposibilidad de que su necesidad real pase al fondo y se den lugar a otras figuras. Pretendiendo prolongar indefinidamente la sensación misma de placer, en un contacto prolongado con una figura, lo que conlleva a la estereotipia y compulsividad; características propias del fenómeno adictivo.

*Límite de contacto:* Es el punto en el que se experimenta el Yo (organismo) en relación con lo que no es el Yo (no-yo, ambiente). Los límites son procesos de la experiencia, un límite es un proceso de separar y conectar. El proceso de contacto es el órgano de encuentro, es el compromiso con el ambiente. El contacto y la retirada son opuestos dialécticos. Son descripciones de los modos como enfrentamos eventos psicológicos, son los modos que tenemos para tratar en el límite de contacto con objetos en el campo. Si el contacto es demasiado prolongado se torna inefectivo o doloroso; si el retiro es demasiado prolongado, llega a intervenir en el proceso de la vida. Luego veremos cómo se juegan estos términos en las adicciones. El contacto y el retiro, en su forma rítmica, son nuestros medios de satisfacer nuestras necesidades, de continuar los procesos siempre en transcurso que constituyen la vida misma. Todas las acciones relacionales (precontacto, contacto y retirada) se producen en la frontera de contacto, espacio que se establece entre la persona y su entorno.

El contacto ocurre en una frontera donde se mantiene un sentido tal de separatividad que la unión no amenaza avasallar a la persona. Perls subraya la naturaleza dualista de la función de contacto. A la frontera se

la siente a la vez como contacto y como aislamiento. La frontera en la que puede entablarse el contacto es un centro de energía permeable y pulsátil. (Polster, 1997:106)

Por último, se diferencian tres pilares básicos de esta corriente:

*El aquí y ahora fenomenológicos:* El mundo fenomenológico es el mundo que se experimenta. Experimentar el aquí y ahora empieza por la sensación. Explorarse a sí mismo es un proceso activo, consistente en dirigir la atención en forma simple e ingenua. La realidad siempre existe en el tiempo presente: 'nada ocurre sino ahora, el pasado ya no existe y el futuro aún no es'. Desde el punto de vista espacial y desde la fenomenología, mi experiencia y mi realidad se dan aquí, donde estoy. El alcance del aquí es determinado por el espacio que ocupo y por el alcance de mis sentidos (Naranjo, 1990). "El aquí y ahora representan una experiencia altamente personal, anclada en lo sensorial, que se tiene en este momento del tiempo y en este sitio donde uno está" (Zinker, 1980:72). Esto no significa que el material del pasado o las expectativas y proyectos futuros no tengan importancia y deban ser desestimados, sino que se propone integrar dicho material a la experiencia presente e inquirir en cómo son vividos, como se presentan en la experiencia misma. Se le pide a la persona que no 'hable acerca de' algo, sino que se sumerja en cómo vivencia en el presente ese material. Esto es importante ya que generalmente las personas poseen la tendencia a evitar conectarse con lo que realmente les sucede, utilizando las fantasías o la rememoración del pasado como medios de evasión. Se toma en cuenta la historia de cada sujeto, no se concibe un sujeto suelto, sin origen, sino que la propuesta es que la historia misma sea tomada en consideración desde la vivencia presente.

*El darse cuenta:* Concepto clave sobre el que asienta el enfoque. *Darse cuenta* es entrar en contacto, en el *aquí y ahora*, con lo que uno es, siente y percibe. Es una forma de vivenciar, es sensorial. Yontef (2009) lo define como el proceso de estar en contacto con la situación más importante en el campo individuo/ambiente, con un total apoyo sensorio motor, emocional, cognitivo y energético. Totalidades nuevas se crean mediante el contacto con el darse cuenta. Este concepto se encuentra ligado a la auto-aceptación, a un verdadero auto-reconocimiento. Nuestra realidad no es estática, es un proceso constante, móvil, siempre cambiante; el ahora cambia a cada momento. Por ende, el darse cuenta no puede ser estático, sino que es un proceso de orientación que se renueva a cada momento. Es una descripción clara y detallada de lo que es. El objetivo es aprender y usar este proceso de darse cuenta. El terapeuta gestáltico simplemente pide que sea lo que es en ese momento.

*Qué, Cómo y Para Qué:* En terapia gestáltica se enseña al paciente el proceso de darse cuenta de qué está haciendo, cómo y para qué. Una condición fundamental de este enfoque es reemplazar el por qué, por el cómo. Al preguntar por qué, lo que se está haciendo es racionalizar, buscar explicaciones lógicas, el por qué implica una argumentación ingeniosa que no equivale a una comprensión cabal. Las justificaciones y argumentos suelen ser infinitas y suelen servir de excusa para desviar la atención. El por qué es el modo infantil de explicación, no lleva a la comprensión. Preguntarse por el cómo, implica interrogarse por la estructura, por un entendimiento más profundo del proceso. El cómo nos da perspectiva, orientación. Finalmente, el para qué implica preguntarse por la función del proceso mismo.

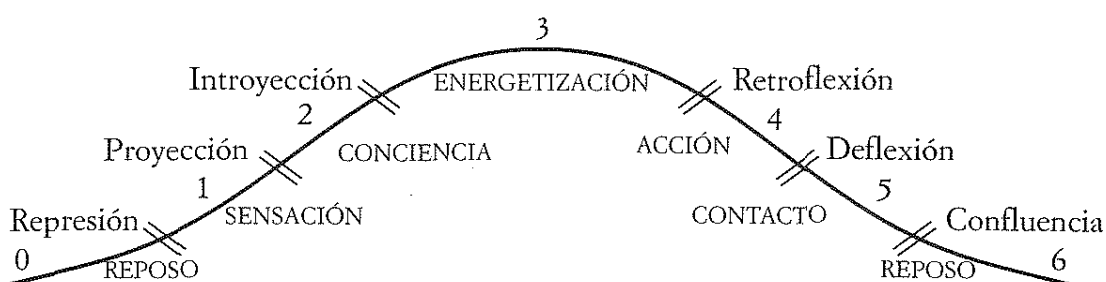
*Responsabilidad:* Respons-habilidad, capacidad de responder. Ser responsable significa estar listo y dispuesto a responder. En el contexto general, da la idea de obligación. Pero tiene que ver con la capacidad de ser lo que uno es. La plena identificación con uno mismo se logra si uno está dispuesto a asumir plena responsabilidad de sí mismo, de sus acciones, sentimientos, pensamientos y deja de mezclar responsabilidad con obligación. El Enfoque Gestáltico hace hincapié en la

importancia de restaurar esta dimensión de responsabilidad, para que la persona pueda tomar consciencia y hacerse responsable de su totalidad.

Otro concepto a trabajar en el análisis de dependencias, es el *ciclo de la experiencia*. Peñarrubia (1998) en *La Vía del Vacío Fértil*, hace una clara descripción de cómo se desarrolla este ciclo gestáltico. Se trata de la descripción del proceso que acontece cuando emerge una necesidad orgánica que pugna por su satisfacción. Tiene paralelismos con lo anteriormente descrito en cuanto a la relación figura-fondo. También se considera a este ciclo como una explicación detallada de lo que sucede con el ritmo contacto-retirada propio de la autorregulación. Primeramente, existe una situación de Reposo (punto 0), a partir de esta situación, emerge una necesidad en forma de Sensación (punto 1), sensación difusa registrada en forma de señales sensoriales. El siguiente paso es el Darse Cuenta (paso 2), darle nombre a esa sensación, toma de consciencia. Seguido por la movilización de energía, fase de Energetización (paso 3), estado de excitación corporal, preparación para la acción 'calentar motores', aquí se sitúa el impulso de ir hacia. El cuarto paso es la Acción, movimiento o conducta dirigidos a satisfacer la necesidad 'voy a la heladera y tomo lo que deseo comer'. A esta fase, sigue el Contacto (punto 5), donde la necesidad del organismo se resuelve intercambiando con el entorno, (como). El último paso es la Retirada, tiene que ver con la vuelta al estado de reposo una vez satisfecha la necesidad, hasta que recomience un nuevo ciclo. Peñarrubia cita a Michel Katzeff, quien agrega un nuevo paso, la Consumación (7) que sería la celebración del contacto, degustar, disfrutar, sentirse satisfecho. Zinker alude a este paso cuando habla de Resolución. En otro apartado, explicitaremos cómo se articula este ciclo en la problemática adictiva, situando las interrupciones y bloqueos que configuran dicha situación.

*Mecanismos neuróticos:* Resta agregar que, cuando este ciclo se interrumpe y bloquea, podemos reconocer diferentes mecanismos neuróticos en cada fase, que perturban las diferentes secuencias. Los mecanismos neuróticos serían conceptualizados así como interrupciones del ciclo. Se diferencian cinco mecanismos o formas de interrupción:

- Proyección.
- Introyección.
- Retroflexión.
- Deflexión.
- Confluencia



(Peñarrubia, 1998:140)

Tendremos en cuenta estos conceptos, para ponerlos en juego en el análisis de la situación de dependencia.

Básicamente, el Enfoque Gestáltico nos invita a retirarnos del lugar de autosuficiencia y nos propone co-creación. Nos recuerda que el tú y el yo, nace siempre

del nosotros, que surgimos ante el otro y sólo en su mirada existimos. Martin Buber (1923) afirma que la persona tiene significado sólo en relación a otros, en el diálogo Yo-Tú. El diálogo gestáltico conlleva autenticidad y responsabilidad. Como expliqué anteriormente, el contacto es algo más que lo que dos personas hacen, es algo que ocurre 'entre' personas. Por tanto, el límite de contacto entre el sí mismo y el ambiente debe permanecer permeable para permitir intercambios y crecimiento pero lo suficientemente firme para mantener la autonomía y diferenciación.

Jean Marie Delacroix aclara

el ser humano es ser del otro, enfrente de otro, gracias a un otro, por otro, para otro, con, contra. E incluso el contra es un con. Así, halla su sentido de existencia y está allí para permitir que el otro halle su sentido de existencia. (Delacroix, 2008:78)

Es decir, crecemos y sanamos en la relación, en el encuentro con el otro. Nos encontramos desde la herida. Co-creamos un vínculo desde nuestra fragilidad e incompletud. El encuentro no es fácil y limpio, como propone la cultura de consumo actual, ya que nada genuinamente humano lo es. "Porque tenemos límites y podemos ser dañados, afectados, amados, acariciados, heridos y cuidados" (Garcés 2013:127). Reflexiono sobre estos puntos desarrollados hasta ahora y considero que *lo que somos no está dentro de nosotros, como el individualismo de la nueva época quiere que creamos, sino afuera, en y con el otro, en lo que amamos y nos conmueve, siempre más allá.*

### **El vínculo de dependencia**

Adentrándonos de lleno en el tema propuesto, es necesario conceptualizar al vínculo en sí mismo, éste se define y toma forma a partir de lo que sucede en la interacción organismo-ambiente. El hombre nace para vivir en un equilibrio tanto social, como psicológico y fisiológico, y sus dificultades no surgen de su deseo de rechazar tal equilibrio, sino de movimientos mal dirigidos para hallarlo y mantenerlo (Perls, 1976). El hombre necesario para el sistema consumista es un ser negador de su historia, fragmentado de la realidad, anulado en la experiencia personal, basado en un pensamiento mágico-omnipotente. Pasivo y sometido. Todas estas características son comunes también en los adictos; transformándose así la creatividad, en dependencia y destructividad. Recordemos que la sociedad contemporánea fomenta la creación de sustitutos de la satisfacción. Esta es una de las claves para el desarrollo de una adicción.

Etimológicamente, la palabra Vínculo proviene del latín vinculum (cadena, atadura, vínculo), formada de vincire (atar) y el sufijo instrumental -ulum. Al examinar los vínculos humanos a la luz de lo que estamos describiendo, comprendemos esa conexión. Es preciso señalar que la adicción consiste en un *proceso fundamentalmente relacional*, donde la persona limita sus modos de relación, creando pautas repetitivas y estereotipadas que imposibilitan un contacto satisfactorio.

Para explicar la dependencia, es necesario tener en cuenta que existe una tendencia espontánea y universal en nuestro psiquismo que alimenta la ilusión de mantener, estables e indefinidamente prolongados en el tiempo, estados carentes de conflictos y por lo tanto de sufrimiento. Dicha fantasía infantil, anidada en lo profundo de nosotros, se resiste a incluir la alternancia entre placer y dolor como una regla básica de la existencia humana. Llevar esta convicción al extremo, suele conducir a las personas a atrincherarse en paraísos artificiales, algunos más peligrosos que otros. Al final de todo, el dolor que se intentó evitar, irrumpe multiplicado e inmanejable. Tanto el placer como el

dolor son experiencias alternantes e impermanentes, que deben ser transitadas, no suprimidas sino trascendidas, para alcanzar la verdadera naturaleza de nuestro ser. Las palabras uso, abuso y dependencia representan un tríptico de progresivos pasos posibles en la relación de los seres humanos con la búsqueda y administración del placer, y con la evitación del dolor. La palabra uso, alude a la posibilidad de acceder al placer en la misma forma en que uno lo hace a cualquier instrumento que está allí para ser utilizado. Cuando hablamos de uso en cuestiones referidas a la conducta humana, surge la posibilidad de considerar el pasaje al abuso y a la dependencia. Es así que las situaciones de dependencia quedan establecidas cuando la persona comienza a vivir por y para el objeto de su placer.

En este punto es necesario obtener cierta claridad y diferenciar qué se entiende por adicción y qué por vínculo de dependencia.

Definida por la OMS, una adicción es una enfermedad física y psico-emocional. Es una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación (OMS. Organización Mundial de la Salud). A diferencia de los simples hábitos o influencias consumistas, las adicciones son 'dependencias' que traen consigo graves consecuencias en la vida real que deterioran, afectan negativamente, y destruyen relaciones, salud (física y mental), además de la capacidad de funcionar de manera efectiva. Cualquier actividad que el individuo no sea capaz de controlar, que lo lleve a conductas compulsivas y perjudique su calidad de vida.

De esta definición, emerge el término de dependencia, definido como la situación de una persona que no puede valerse por sí misma, que 'depende de'. Necesidad compulsiva de determinado objeto para calmar el malestar. "Estado mental y físico patológico en que una persona necesita un determinado estímulo para lograr una sensación de bienestar" (Real Academia Española). La palabra dependiente deriva de pendiente, que quiere decir, 'que cuelga' que está suspendido, sin base, en el aire, que se cuelga de otro como si fuera un adorno que ese otro lleva; permanentemente incompleto, eternamente sin solución. Que otro arrastre mi conducta según su voluntad y no según la mía. La dependencia sería así un aspecto central y característico de la problemática adictiva.

Tomando ya conceptos gestálticos e intentando realizar una integración de lo que hasta ahora he trabajado, podríamos definir a la adicción como un bloqueo de la experiencia, comprendiendo al fenómeno adictivo como: ***'un proceso donde la persona evita el contacto orgánico con el ambiente, por considerar amenazante la experiencia emocional y por este motivo se aísla de los procesos relacionales (enajenándose de sus necesidades); estableciendo un fuerte vínculo de dependencia con una sustancia, persona u actividad, vínculo que le permite evitar el contacto con el entorno'***. A partir de esta definición, pueden reconocerse dos partes claramente diferenciadas, opuestas polarmente y a su vez en relación de complementariedad: el aislamiento, la evitación del entorno; y la confluencia, la dependencia a una sustancia, persona u actividad. Sobre esto he de centrarme a continuación. En la adicción el proceso homeostático de la autorregulación orgánica es interrumpido continuamente, la necesidad no es satisfecha y la forma no es cerrada. El adicto no puede reconocer lo que realmente necesita y así se presentan continuamente satisfacciones sustitutivas, tales como figura la conducta adictiva. La persona se desvía para intentar lograr lo no satisfecho, aun así, la figura no puede cerrarse (al no poder reconocer las necesidades) y comienza a repetirse de manera estereotipada, se automatiza la dinámica, consolidándose finalmente una adaptación disfuncional y una dependencia.

La dependencia es algunas veces psicológica (necesidad impostergable de volver a vivir la sensación placentera) y otras veces, además de psicológica, física, ya que ciertas sustancias ayudan a consolidar y mantener esa dependencia; no pudiendo ser interrumpida bruscamente su administración sino a costo de provocar síntomas

desagradables, que a veces pueden poner en riesgo la vida, el llamado síndrome de abstinencia. Es de destacar que la historia de las adicciones y la dependencia está menos ligada, en su génesis, al uso de químicos que a la actitud psicológica. La utilización de sustancias químicas o alcohol le añade un elemento al complicar la salud corporal, pero el puntapié inicial está dado por una tendencia y una disposición a resolver los conflictos a través de una actitud infantil regresiva y negadora, a evitar enfrentar el dolor y a refugiarse en la fantasía de soluciones ilusorias y evasivas de los problemas que la vida trae (Napolitano y Wainer, 17 de Octubre 2017). Es así que podemos tornarnos dependientes de una cantidad interminable de situaciones. Es posible establecer relaciones de patológica dependencia con infinidad de objetos y situaciones. No se deben restringir las situaciones de dependencia a sustancias químicas, como quien cree que es ese 'objeto malo o adictivo' es el causante del problema.

Como expusimos anteriormente, una de las herramientas de las que se sirve este enfoque es el hecho de preguntarse ¿Para qué? ¿En función de qué surge cualquier síntoma? Teniendo en cuenta que la adicción es un síntoma, sería la punta del iceberg. El comportamiento adictivo asegura que el sujeto no se enfrente a la realidad, trata de evitar la realidad, dejando siempre un asunto inconcluso y aislándolo. Así, la adicción sirve como escape y evitación de todo lo que aún no puede hacerse consciente ni responsable. En relación a esto, se retoma lo desarrollado por Bauman y Galende, en cuanto a la dinámica misma y al funcionamiento que la sociedad de consumo propone a los individuos: llenarse de objetos de consumo, en detrimento de los lazos vinculares, generando aún mayor aislamiento y una brecha cada vez creciente. Una adicción implica un proceso que se usa para evitar o eliminar cualquier realidad que sea intolerable o dolorosa. El enemigo del desarrollo es esa fobia al dolor. Paralelamente, entra en juego la dependencia, ya que necesitamos de algo o alguien que nos pueda quitar el vacío y la soledad; de alguna experiencia que altere nuestro estado de ánimo y muchas veces nuestro estado de conciencia. La adicción se desarrolla cuando queremos evadirnos o defendernos del dolor, intrínseco a la vida misma, y cuando necesitamos llenar con algo nuestro vacío interior.

### *1. Mecanismos de interrupción en la dependencia*

¿Por qué hablar de mecanismos? El primer paso en un camino de crecimiento y cambio es frustrar viejos mecanismos de vinculación conocidos (que se han rigidizado), para permitir que surjan otros. Esto origina inevitablemente situaciones de crisis, angustia y dolor. El dolor no puede ser evitado, no debe ser evitado; ya que ese dolor tiene un sentido porque nos permitirá crecer.

Como hemos expuesto, básicamente el comportamiento adictivo consiste en una dependencia. La dependencia indica confluencia, situación en donde no se diferencian claramente los límites entre el yo y el no-yo. La sintomatología típica y los rasgos de personalidad del adicto se consideran como una proclividad del individuo, una acusada tendencia, hacia el enganche a determinados 'objetos adictivos'. La confluencia se sitúa, dentro del ciclo gestáltico, entre el contacto y la retirada; podría decirse que es un contacto crónico sin un retraerse, una fijación, es un 'quedarse pegado', es lo que configura el rasgo de compulsividad. Confluencia es uno de los mecanismos interruptores del contacto. Perls (1976) plantea que en este caso el individuo no siente ningún límite entre él mismo y el ambiente que lo rodea, siente que es uno con él. Esta definición es aplicable al vínculo que mantiene la persona dependiente con su objeto, al sentir que sin la sustancia no puede vivir, que sin alguna persona no es feliz, que es necesario determinado objeto para obtener una sensación de bienestar y completud. Que depende de ese objeto. El adicto se pierde en su objeto, no es nada sin él, se habla de una 'fobia a la autonomía'. Las partes y el todo se hacen indistinguibles entre sí. Perls aclara

cuando este sentimiento de identificación total es crónico y el individuo es incapaz de ver la diferencia entre él mismo y el resto del mundo, está psicológicamente enfermo. No puede vivenciarse a sí mismo pues ha perdido todo sentido de sí mismo". (Perls, 1976:48)

Esta conducta confluyente se evidencia cuando decimos que el individuo es incapaz de reconocer sus necesidades. La persona en confluencia patológica no puede decir qué es ella, ni lo que son los demás. Al no darse cuenta del límite entre sí mismo y los demás, no puede lograr un buen contacto con el ambiente. Quien está en confluencia patológica hace un ovillo de sus necesidades, sus emociones y sus actividades, resultando una confusión tal que ya no se da cuenta de qué es lo que quiere hacer ni cómo se lo está impidiendo. Tampoco puede retirarse de la situación de contacto: cuando aparece un interés significativo respecto al entorno, el organismo no consigue separarse de la situación en la que se encuentra, y por ende, bloquea la emergencia misma de la necesidad actual. El contacto prolongado lleva a la desensibilización y desincronización del organismo en su relación con el entorno actual.

Así es que en la dependencia se mantiene un contacto prolongado sin retirada, no dando lugar al reconocimiento de nuevas figuras. Se podría hablar, tomando el ciclo de la experiencia, de **una confluencia en el contacto que impide retirarse, lo que a su vez, impide dar lugar al reconocimiento de otra sensación**, es decir, impide que el ciclo se vuelva a abrir: la persona se ancla en una experiencia caduca, aunque ya no le procure más satisfacción, 'se queda ahí', no dando lugar a que una nueva experiencia vuelva a hacer figura y así poder recomenzar el ciclo. No acepta la novedad, y al rechazarla, se niega la oportunidad del desarrollo y crecimiento. En la conducta adictiva donde no hay retirada, se ve una constante compulsión y dependencia al objeto, sin momentos de retirada o descanso. Ni siquiera puede contactarse consigo mismo.

Es necesario tener en cuenta que la mirada no debe ser biunívoca, ni en una sola dirección. Podría pensarse que aparece en el otro extremo, en la otra cara del proceso, el **aislamiento** (evitar contactar con experiencias significativas); el miedo a contactar con el otro, para evitar perderme en el otro. Aquí es necesario tener presente el concepto de polaridades (extremos de identificación). Ya que el opuesto polar de la confluencia, es el aislamiento. Situándolo en el ritmo contacto-retirada, el aislamiento vendría a ser un estar crónicamente retraído, apartado, estar sin contacto. El individuo dependiente se encuentra fijado y 'pegado' al objeto, y esto lo lleva a que se encuentre sumamente retraído y aislado de su entorno, de su familia, amigos y otros vínculos significativos. A la par que se produce el aislamiento del entorno, la droga o cualquier otro objeto en su reemplazo se convierte en un soporte para la persona.

El límite de contacto se pierde de manera opuesta polar en la confluencia y en el aislamiento:

- En la confluencia (dependencia), la separación y distinción entre el sí mismo y el otro se torna difusa y el límite se pierde, "no soy nada, no puedo vivir sin tal objeto/persona".

- En el aislamiento (evitación) el límite se hace tan impermeable que se pierde la conexión, se pierde el reconocimiento de la importancia de los demás, del entorno, para el sí mismo.

Así, la experiencia adictiva ronda entre la confluencia (dependencia de la sustancia por la búsqueda de placer inmediato) y el aislamiento (del entorno y las relaciones emocionalmente significativas). Podría pensarse en dos procesos paralelos y convergentes: el para qué del comportamiento adictivo estaría en relación con una evitación del contacto con el ambiente, es lo que llamamos aislamiento, generando una frontera rígida. Esto implicaría el establecimiento de pautas repetitivas y estereotipadas (encontrar la satisfacción siempre en un determinado objeto), que impiden y alejan a la

persona de vivir de una manera satisfactoria y de acuerdo a sus necesidades, siempre cambiantes, esto respondería al cómo. El sujeto se pierde en el objeto, depende de él para ser. Esta parte tiene que ver con la confluencia misma. Conforme la persona desarrolla una dependencia, se van fortaleciendo y rigidizando los procesos de frontera o límites de contacto, así la persona va aislándose cada vez más de su entorno. Por tanto, el aislamiento y la dependencia son vividos, ambos extremos, como angustiantes.

## 2. Vacío estéril – Vacío fértil

Desde la perspectiva gestáltica se considera que el individuo es una secuencia interminable de polaridades. Las polaridades son extremos de identificación: en la medida en que uno se identifica con un polo, aliena el otro como extraño a sí mismo. La integración requiere admitir a ambos como propios. El trabajo gestáltico con polaridades consiste en que cada aspecto debe incorporar su opuesto como forma de reorganizar y ampliar el autoconcepto, a menudo limitado y erróneo que el individuo tiene sobre sí mismo, para acercarse a otra visión de la situación menos estática, más espontánea y auténtica. La salud del hombre integrado, tiene que ver, según Perls (1976), con esta fluidez.

Friedlaender llamo punto 0 a la posición de neutralidad entre opuestos, también llamado punto de indiferencia creativa. El cero es la nada, un punto de indiferencia creativa, es decir, una indiferencia que automáticamente se torna creativa apenas comienza la diferenciación. “Experimentamos un terror tremendo cuando sentimos la nada. En nuestra cultura, la nada es la inconsciencia, es el equivalente al vacío... Para evitar ese vacío llenamos el hueco artificialmente, con toda clase de compensaciones excesivas, con verborrea, con síntomas” (Perls citado en Peñarrubia, 1998:144). Podría pensarse que este vacío, sería lo que el sujeto de la actual sociedad de consumo, especialmente las personas que mantienen vínculos de dependencia, pretenden evitar, no ver, con sus síntomas; apegándose y desviando toda su energía a un objeto o persona. La terapia Gestalt promueve la frustración y supresión de todas las evitaciones con que nos defendemos de la fantasía de vacío y muerte. Ya que esta fantasía, lleva implícita en sí misma una polaridad. El *‘darse cuenta, aquí y ahora’* en el que se consiste la terapia gestáltica debe orientar a descubrir que el peligro que intenta evitar sólo existe en su fantasía, no en la realidad. Naranjo sostiene que la nada, el vacío, la falta de significación son cualidades ilusorias, no es una experiencia de la realidad, sino que estos términos dan cuenta de que no se han abandonado las expectativas o estándares con los cuales se mide la realidad. “La nada sólo es nada mientras estemos bajo la compulsión de hacer de ella un algo” (Peñarrubia, 1998:130). Entonces podemos situar en un extremo, el vacío estéril, experimentado como nada. Y en el otro extremo, el vacío fértil, que es algo que nace, donde nada ha florecido todavía y donde se dan las potencialidades creativas.

Nos atrevemos a postular que, en las situaciones de dependencia, el individuo intenta evitar fóbicamente el encuentro con este vacío, entendido como un vacío estéril. Lo que el Enfoque Gestáltico propone justamente es que la persona pueda atravesar esa experiencia fóbica, para salir al otro lado, donde la confusión se torna claridad y la interpretación en vivencia. “El vacío fértil aumenta el autoapoyo, mostrándole a quien lo experimenta que tiene muchas más cosas en la mano de las que él se imagina” (Perls, 1976:101). Justamente esta es la finalidad de todo proceso terapéutico en Gestalt, lograr pasar del apoyo externo, la dependencia en este caso, al autoapoyo. Vale aclarar que autoapoyo no implica autosuficiencia, ya que como dijimos, el ser halla su sentido de existencia en el vínculo y en el encuentro con el otro.

### 3. *Ciclo de la experiencia*

En cuanto al ciclo gestáltico o ciclo de conciencia-excitación-contacto, desarrollado por Joseph Zinker (1980), es necesario situar las interrupciones que se dan en un vínculo de dependencia, ya que la terapia tendría como meta despejar dichos bloqueos y favorecer un buen proceso de contacto-retirada del organismo y su ambiente.

Identifico claramente dos interrupciones en el ciclo, inferidas a partir de ciertas características que he desarrollado sobre el vínculo de dependencia:

- *Interrupción entre acción y contacto*: tiene que ver con una sensación de irrealidad interna. A menudo, la persona se siente fuera de contacto con su medio y a veces experimenta en su vida interior, un sentimiento de superficialidad y vacuidad que puede traducirse en una sensación de vacío. En un intento por compensar esto, las personas pueden incurrir en un exceso de actividad (sexual, de comida o caer en las drogas), ya que las sensaciones intensificadas le brindan una suerte de contacto consigo mismo, por limitado que sea. Estados de conciencia homogeneizados se transforman en figuras claras donde se reconoce a sí mismo. Estas personas necesitan que las ayuden a adquirir lucidez de sus conductas y sus consecuencias. “La meta del terapeuta consiste en ayudar al cliente a localizar su energía interior, prestar atención a ésta e impedir que prorrumpa prematuramente”. (Zinker, 1980:93).

- *Interrupciones entre contacto-retirada, retirada y sensación. Perturbaciones del ritmo*: es importante prestar atención a las necesidades, actuar, satisfacerlas y luego, retirarse y descansar. Estar constantemente movilizado supone una suerte de enfermedad. Como dije al principio del desarrollo, nuestra cultura interviene en el cumplimiento de dicho ritmo natural, se prefiere la productividad constante a la ‘pereza’, se prefiere la vida social y la compañía que la soledad, para muchos la soledad implica aislamiento y carencia. Existe en este punto un problema de dosificación. La persona dependiente no acepta la retirada. Lo dicho anteriormente en cuanto a la confluencia y el aislamiento es una versión de esta dificultad. En el fondo del temor a la soledad o a la inactividad, está el temor a la quietud última, a la muerte. El objeto de dependencia pasa a ser la figura constante. Siempre busca mantener el contacto mediante la compulsión, no hay retirada. El contacto es prolongado. Por eso hablamos de confluencia. No hay vuelta al sí mismo. Por ende, este ciclo no puede cerrarse de manera satisfactoria y se crea así un patrón repetitivo y compulsivo que provoca un estado patológico.

La adicción dentro de la terapia Gestalt se entiende como un medio de auto-interrupción; mediante el síntoma, que vendría a figurar el comportamiento adictivo, el individuo evita contactarse con lo que siente, con lo que está viviendo en el presente, con el modo de vida que ha creado, con su situación actual, sus frustraciones y con cada uno de sus huecos de autopercepción.

### 4. *Fases de la adicción*

El consumo de drogas consiste en un proceso continuo que va desde el consumo experimental, consumo recurrente, abuso hasta desarrollar una dependencia. En lo que atañe a la primera etapa, hablamos de un consumo experimental, donde en un primer momento se establece una alianza entre el aspecto omnipotente y controlador de la persona, logrando tener manejo de la compulsión. Aquí encontramos frases del tipo ‘yo lo puedo controlar, es sólo para probar a ver qué pasa, qué se sentirá’. A medida que la adicción va progresando, se puede llegar al consumo recurrente, en el cual el aspecto dependiente va tomando más fuerza, puesto que el vínculo de la persona con el objeto de

dependencia se torna más poderoso; en detrimento de una ruptura de los lazos sociales y los vínculos significativos. Llegando así al abuso, donde la satisfacción del principio se torna repetitiva. Es aquí cuando se puede tomar conciencia del deterioro al que se está llegando. Pudiendo quedar configurada así una dependencia, en donde el aspecto omnipotente se torna impotente y recién ahí la persona adicta, puede comenzar a darse cuenta y a entrar en contacto con su necesidad real (restableciéndose el ciclo de la experiencia) y sus carencias. Cuando el adicto 'toca fondo', es decir, toma conciencia de su mecanismo de retroflexión (auto agresión), su aspecto omnipotente da lugar a su aspecto impotente: 'solo no puedo'. Simultáneamente, su aspecto controlador, que hasta ese momento se encontraba en alianza con el aspecto omnipotente (alianza eficaz para regular la caída), ya deja de tener sentido puesto que perdió el control, tocó fondo, se desequilibró el sistema y comienza a dar lugar al aspecto curador. Es aquí, donde comienza el camino de la abstinencia que puede llevar a la recuperación. El camino de recuperación es un camino de integración. En este punto deseamos volver a situar el foco de la cuestión. No se trata de eliminar, suprimir, 'quitarse de encima', un comportamiento inoportuno y molesto; sino más bien de escucharlos. No se pretende solucionar compulsivamente la crisis, sino de atravesarla, experimentar la vivencia hasta que aparezca el aprendizaje y el crecimiento que encierra.

Es necesario realizar una integración de las polaridades. En todo individuo encontraremos aspectos de él en una pugna continua. El 'quiero, pero no puedo', que generalmente se escucha decir a la persona dependiente, puede leerse como un 'quiero y no quiero', lo cual indica un conflicto de necesidades, falta de conciencia y ambivalencia. Así el individuo dependiente transitará por diversas polaridades: el victimismo y la culpabilización. / Transgresión y auto culpabilidad. / Omnipotente e impotente. / 'esclavitud en la supuesta libertad que el consumo le otorga'. Trabajando con la integración de las polaridades que vayan apareciendo se aportará un sentido más amplio a lo que ocurre. El adicto necesita volver a sensibilizarse con su propio cuerpo, sus emociones y pensamientos, con los demás, a la vez que necesita aprender a tolerar y elaborar el sufrimiento y el placer que eso le genere. En este punto pueden sobrevenir crisis, pero debemos entenderlas no como algo negativo a resolver arrebatadamente, sino que es necesario contener, sostener y apoyar a la persona para que sea capaz de experimentarse sin escaparse una vez más. Proporcionando así permiso y apertura a lo genuino y límites a lo neurótico.

Una oración a destacar en el proceso de recuperación es: 'Sólo por hoy, todos los días'. Vivir en un constante sólo por hoy. Es necesario que esto opere diariamente como figura, y como fondo ir revisando sus formas de manejarse con el medio para lograr el cambio de actitudes y lograr un ajuste creativo con el medio.

### **La familia. La co-dependencia**

Como hemos señalado, en dicha problemática encontramos una multiplicidad de factores y aspectos que se entrecruzan. Existe una etiología multicausal. A estas alturas creemos conveniente arrojar luz sobre un particular punto de intersección, en el que el malestar individual y los frágiles modelos de funcionamiento familiar se encuentran. Teniendo en cuenta que el objeto del Enfoque Gestáltico es el campo organismo-ambiente, es momento de hablar del ambiente-contexto más inmediato donde se sitúa la persona dependiente. Generalmente es la familia, padres o cónyuges.

La familia es entendida como un sistema, con sus propias leyes y ritmos de regulación. La conducta y la experiencia de un miembro de la familia, no se puede entender separada de la del resto de sus miembros. La familia es una unidad social enormemente interdependiente. Desde la Gestalt podría conceptualizar a la familia como un campo, dentro del cual se establecen diversas pautas relacionales, que favorecen o

no al proceso de contacto-retirada y al desarrollo de cada uno de sus miembros. Cada familia es una Gestalt en sí misma. En un sistema familiar se dan situaciones que influyen y dejan su impronta en el desarrollo de cada individuo. A su vez, cada uno de los que conforman una familia, participan de la co-construcción del campo. Por ende, dicho campo influye en la constitución de la personalidad de cada miembro, determinando las pautas relacionales y los diversos valores que han de interiorizarse. Decidimos denominar 'la familia en la experiencia adictiva', término tomado del artículo de Díaz Calderón (18 de Octubre, 2017) porque consideramos que no se debe tomar a la familia por un lado y por otro, a la persona dependiente 'problemática', sino que toda la familia se encuentra sumergida en la situación y cada miembro tiene su responsabilidad y su parte en sostenerla. En las familias que viven la experiencia adictiva, se pueden identificar pautas de interacción estereotipadas y anacrónicas, es decir, modos de vincularse incapaces de cambiar a pesar de que las situaciones alrededor cambien. Esto produce disfuncionalidad en la dinámica relacional, dificultando la capacidad de la familia para promover y apoyar el crecimiento saludable de sus miembros.

En este punto, otro concepto a tener en cuenta es el de soportes. La familia constituye uno de los principales soportes externos de todo sujeto. Entendemos que un aspecto importante para que cada miembro pueda llevar a cabo un buen ciclo contacto-retirada que conlleve a la integridad y al desarrollo de potencialidades, es el equilibrio, delicado, entre los miembros; que conlleva límites y acuerdos. Es la danza yo-tú, siempre cambiante. Cada persona, cada miembro de la familia, tiene su deseo y el mismo derecho a satisfacerlo, pero existe algo que sobrepasa eso, algo del orden de la totalidad y eso es 'el bien del conjunto, del sistema'. Ahora bien, a lo largo de nuestra vida, insertos en determinado sistema familiar, vamos teniendo experiencias significativas con otras personas, también significativas. Constituyéndose un vínculo que generalmente se internaliza y pasa a formar parte de nuestro mundo interno. Por último, Allierand plantea

solemos buscar en el mundo externo la repetición de estas situaciones, pues somos atraídos "mágica", magnética o inconscientemente, por personas que jugaran estos papeles con nosotros, hasta que los hayamos resueltos en nuestro interior y no necesitemos proyectarlos más. (Allierand, 1999: 75)

Aquí articulamos el concepto de co-dependencia. El término co-dependencia aparece en los años 70', de la mano de Melody Beattie, escritora estadounidense. Se ha utilizado para denominar la situación de aquellas personas que conviven con familiares o personas cercanas que dependen de sustancias. Las personas co-dependientes tienen como característica el olvidarse de sí mismas, desestimarse, para responder a las necesidades del otro. "Una persona co-dependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte y que está obsesionada con controlar la conducta de otra persona" (Beattie citada por Armijo, 1 de Noviembre, 2017). Cuando se trata el vínculo de co-dependencia, se plantea que existe un punto central: una dependencia emocional de una persona hacia otra, ligado a un fuerte deseo de controlarla, al punto de perder su propia integridad, hasta llegar al abandono de sí misma. Para una persona co-dependiente, el adicto es su mundo. A raíz de esto, puede inferirse la existencia de una identidad débil. Aquí comparte una característica en común con las personas dependientes: la confluencia. "No sabe qué siente, qué necesita o qué quiere. Tiene severos problemas para tomar decisiones. Tiene una gran necesidad de controlar el comportamiento de los demás" (Bradshaw citado por Armijo, 1 de Noviembre, 2017). Es decir, que una persona co-dependiente cree que encontrara seguridad, si controla el comportamiento de los demás. En la co-dependencia, el foco está puesto en los demás y el exterior. Estas personas erigen cualquier excusa para no salir de la relación que los agobia, aun reconociendo este agobio, ya que temen enfrentarse a los cambios que esto

implica. Aun soportando diversas situaciones y malos tratos de parte de la persona dependiente, continúan en la relación. Sostener vínculos tóxicos no es un acto de amor, sino un acto de miedo, miedo a quedarse solo, miedo a la propia soledad, este es el origen de todas las co-dependencias.

Hablamos de co-dependencia porque siempre con adictos, hay un co-adicto que acompaña, 'alguien que lo salva'. El adicto está con su propia adicción, enamorado, centrado en su adicción. En cambio, para la persona co-dependiente, su mundo es él/ella, está tomado/a por el adicto. El individuo que ha vivido una situación de urgencia permanente, como es el caso de aquel que convive con personas con problemas de adicción, tiende a experimentar interrupciones de contacto crónicas, vive de manera crónica una situación en la cual no habla de lo que siente, no pide a los otros, y para no enojarse con el otro, se enoja consigo mismo, adoptando una conducta retroreflexora. No toma lo que necesita del ambiente (Armijo, 1 de Noviembre, 2017). El fenómeno de la co-dependencia comparte muchas de las características propias de la dependencia, de aquí su denominación. En la co-dependencia existe una negación, un aislamiento del medio, aparejado con la confluencia y la ambivalencia, lo que implica una falta de diferenciación yo / no-yo. Además, encontramos falta de autoapoyo, violencia y autodestrucción.

Lo distintivo en una co-dependencia es la dependencia afectiva, emocional a otro tomado por una adicción. La co-dependencia es una manera de dependencia, que exige que una de las partes sea débil y necesitada, y que se mantenga como tal. El co-dependiente dedica su vida al adicto, cuanto más lo ayuda, más cree que va a cambiar. El adicto no se hace responsable de su adicción, porque hay otra persona que está ahí, atenta a él y a resolver sus problemas. Este vínculo se rompe cuando hay alguien de los dos que puede decir '*no más*'. Nadie cambia a una persona adicta, ya que nadie tiene el poder sobre un otro, todo cambio real parte del interior de cada persona. Pero hay un movimiento que puede hacer el co-dependiente para posibilitar el cambio.

En el caso de las personas que dependen afectivamente de un consumidor de sustancias psicoactivas, el comportamiento del consumidor es controlado por el comportamiento de la persona co-dependiente y viceversa: la persona co-dependiente convierte al consumidor en su principal prioridad y vive en función de él o ella; en otras palabras, se impone como objetivo fundamental solucionar la dependencia del consumidor y en este esfuerzo sigue perpetuando la situación; desestimándose y dejando su propia vida a un lado (Delgado Delgado y Perez Gomez, 2004). La atención de parte de otro afectivamente significativo, el co-dependiente, se convierte entonces en una ganancia secundaria que mantiene el consumo de la persona dependiente. Llama la atención que el comportamiento del co-dependiente no se extingue a pesar de que sus esfuerzos recurrentes por evitar el consumo no son exitosos.

Durante muchos años, las personas con co-dependencia no fueron tenidas en cuenta en los tratamientos. Hasta que dichas personas comenzaron a considerar la posibilidad de ayuda, al descubrirse gravemente afectadas en lo emocional por el comportamiento compulsivo de otra persona, a raíz de esta situación en el año 1951, surgen los Grupos de Familia Al-Anon, cuyo objetivo principal es ayudar a las personas afectadas por el comportamiento de alguien que tiene problemas con su manera de beber. Estos grupos cuentan con un programa de Doce Pasos, el cual llevan como un emblema. Mantienen una estructura bien definida. Están basados en principios fundamentales que promueven el desarrollo del individuo. Desde la terapia gestáltica se recomienda trabajar conjuntamente la problemática de las dependencias, en complementariedad con estos grupos de autogestión para familiares y parejas de adictos. Esto no implica que un espacio individual reemplace al grupal, ni viceversa. Sino que ambos pueden sostenerse y complementarse, entendiendo que ambos espacios son enriquecedores desde la dinámica propia. Vale aclarar que los grupos de autogestión, como Al-Anon, no se basan en el Enfoque Gestáltico. No existe una confluencia teórica entre ambos espacios, sino que existen ciertas similitudes y diferencias entre los

principios del programa de recuperación de los grupos autogestivos y los fundamentos de la Psicoterapia Gestalt, lo cual les permite cierta complementariedad.

### **El pasaje del apoyo ambiental al auto-apoyo**

El ser humano, desde que nace hasta que muere, desarrolla su crecimiento o maduración. La base de este proceso es pasar del soporte externo o ambiental al auto-soporte. El apoyo sería en primer lugar, una función del entorno, y luego, del organismo mismo. El propósito de la terapia Gestalt es ayudar al individuo a convertirse en un todo; ayudarlo a darse cuenta de sus partes fragmentadas, admitirlas, reclamarlas e integrarlas. La integración le ayuda a realizar la transición desde la dependencia hacia la in-dependencia, del apoyo autoritario externo al apoyo interior auténtico. Tener apoyo interior significa concretamente que el individuo pueda afirmar su personalidad y que no tenga que recurrir para eso a apoyos externos, como por ejemplo, su cónyuge, sus títulos académicos, un cargo, su terapeuta, etc. Por el contrario, implica descubrir que las aptitudes que necesita han estado siempre en él mismo y que puede confiar en ellas.

Mabel Allerand (1999) define a los soportes como: "lo que sirve para sostenernos, respaldarnos, protegernos, apoyarnos, defendernos, soportarnos", acto seguido, cita a Alquímides con su frase "Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo" (Allerand, 1999:25). Este es el fin de toda terapia, llegar a construir buenos soportes para poder sentirnos integrados, confiados y seguros. El hecho de consultar a un terapeuta tiene que ver con esperar encontrar en éste el apoyo ambiental que suplementará a sus propios medios inadecuados de apoyo. Perls (1976) se pregunta, ¿Qué necesita el paciente de nosotros? Sea lo que fuere, no lo puede conseguir de sí mismo, y aparentemente tampoco lo puede conseguir de su ambiente. Aunque ciertamente ha intentado lograr el apoyo que necesita, obteniendo un éxito parcial. Pero en la medida en que ha fracasado, acude a terapia. Sin embargo, no llega a terapia con las manos vacías, trae consigo sus medios de manipulación. Perls escribe:

El neurótico no es estúpido. Tiene que ser bastante hábil para sobrevivir, ya que carece en gran medida de una de las cualidades esenciales que promueven la supervivencia: el autoapoyo... si logra aprender cómo dedicar tanta inteligencia y energía al apoyarse a sí mismo como lo pone en hacer que su ambiente lo apoye, entonces tendrá que tener éxito. (Perls, 1976:55)

El paciente cuenta con un autoconcepto, a menudo erróneo, de sí mismo. Existe una importante diferencia entre el sí mismo y el concepto de sí mismo (autoconcepto). Este autoconcepto no le brinda ningún apoyo; por el contrario, se ve ocupado en sostenerlo, aplastando cualquier índice de autoexpresión genuina (Perls, 1976). En esta treta, no solo se agota a sí mismo, sino que además necesita del constante apoyo ambiental, de la aprobación y la aceptación. Así, al faltar el apoyo interno, el resultado es una constante necesidad de apoyo externo. Si el paciente logra vivenciar y darse cuenta de sus interrupciones, podría comenzar a conectarse con su verdadero sí mismo. Si la terapia es exitosa, dejará al paciente apoyándose en sí mismo, ya no a merced de fuerzas ajenas que él no puede controlar.

Teniendo en cuenta la dinámica figura-fondo, y el principio de dominancia, podría plantearse que las perturbaciones acaecidas en el fondo, interfieren con el apoyo de nuestras vidas presentes, dichas perturbaciones terminan empujando hacia adelante y pasando a primer plano para ser atendidas. Sólo entonces, reconociéndolas, podrían transformarse y pasar de ser una dificultad a ser funciones de apoyo.

Fundamentalmente, el objetivo y fin último de todo proceso terapéutico basado en el Enfoque Gestáltico es que la persona pueda pasar del apoyo externo-ambiental al auto-apoyo. El apoyo pleno del sí mismo tiene que ver con superar la necesidad de apoyo ambiental. La técnica del darse cuenta, estimula el auto-apoyo ya que lanza a la persona sobre sus propios recursos, la traen a un reconocimiento de su propia responsabilidad, pide que se reúnan sus fuerzas y sus medios de auto-apoyo.

Dado q el objetivo de la terapia es darle al paciente una herramienta – autoapoyo- con lo cual pueda resolver sus propias dificultades, podemos trabajar eficazmente con cada situación a medida que ésta se presenta (...) cada capa es parte de la neurosis y en la medida en que es tratada, el problema se modifica y a medida que cambia el problema, también cambian las necesidades específicas. Tras cada uno de los pasos del camino, el paso siguiente se hace más fácil de dar, esto debido a que en cada sesión el autoapoyo ha aumentado un poco. (Perls, 1976:88)

Teniendo en cuenta la perspectiva relacional con la que se trabaja en la teoría gestáltica, entiendo que la formación de la personalidad se da en función de la relación entre el organismo y el entorno. Por ende, el auto-apoyo no sería posible más que con una buena experiencia inicial de hetero-apoyo, de confluencia sana entre organismo-ambiente. En este caso, la dependencia cumpliría la función de ser un apoyo externo. La terapia debería orientarse en dirección a lograr y desarrollar el auto-apoyo del sujeto. La propuesta del Enfoque Gestáltico para resolver este vínculo de dependencia se encuentra enfocada en promover la reactivación y ampliación de la conciencia orgánsmica, con el fin de restablecer el contacto y flexibilizar los procesos de frontera y modos de relación de la persona. La idea sería frustrar los intentos de evadir el contacto de la persona con su entorno e invitar a la persona a establecer contacto con sus emociones y necesidades para ampliar su estar en el mundo y desarrollar su potencial. Es decir, pasar del apoyo externo al auto-apoyo.

En los inicios del presente trabajo, planteo que no se debe malinterpretar ni confundir el concepto de auto-apoyo, propuesto por la Gestalt, con autosuficiencia. Retomando palabras de Fritz Perls (1976), el auto-apoyo es distinto de la autosuficiencia. Cuando el paciente termine su terapia no habrá perdido la necesidad de las otras personas. Por el contrario, por primera vez encontrará satisfacciones en su contacto con los demás. El concepto de auto-apoyo tiene que ver, por lo tanto, con la idea de contacto. Y también está ligado al concepto de ajuste creador. Vale aclarar que el auto-apoyo no tiene que ver con el apoyo a sí mismo. Sino que cuando se habla de fomentar el auto-apoyo, se hace referencia a fomentar los recursos en el paciente, para que pueda salir de la repetición y de la compulsión y volver a realizar ajustes creadores, teniendo en cuenta los recursos a su alcance.

Con frecuencia el auto-apoyo se discutió de manera tal que se confundía con la autosuficiencia y enseñaba una actitud abiertamente negativa frente a cualquier indicio de confluencia. Con esto se oscurecía la importancia de la interdependencia y cooperación en un funcionamiento normal y sano. (Yontef, 1995:103,104)

Fortalecer al individuo es vincularlo y no aislarlo, es enseñarle de nuevo el sentido de la responsabilidad, es reinsertarlo en diversas redes, en diversas tramas vinculares que hacen de él un fragmento de un conjunto más amplio.

Es abrirlo y no limitarlo a sí mismo.

Cuando la persona deja la dependencia, deja de mirar solo hacia afuera, y puede comenzar a mirar hacia adentro, en un continuum de

conciencia, donde hay una oscuridad a veces aterradora. Es justamente en el vientre de la oscuridad que el amanecer crece y cuando la oscuridad se torna más oscura, la mañana se encuentra más cercana. (Domato, 17 de Octubre, 2017)

### **Otra mirada del consumo**

En este punto, teniendo presente la mirada del Enfoque Gestáltico que nos invita al desarrollo y al pensamiento en espiral y tomando lo desarrollado en referencia al contexto en el cual emerge y se enmarca el fenómeno de la adicción; creo menester jugar un poco articulando cuestiones a partir de lo desarrollado. Reteniendo las ideas acerca del vaciamiento y ruptura que se plantea en cuanto a los vínculos y lazos sociales, en promoción del consumo para llenar esos huecos.

En primer lugar, tomando en cuenta la vorágine y la aceleración de los tiempos y los procesos de la sociedad de consumo; podríamos pensar que asistimos a un escenario donde ya no interesan tanto los objetos materiales que consumimos, aunque este hecho siga teniendo gran peso a la hora de definir nuestra identidad. Sino que, ahora el eje del consumo se corre de los objetos materiales y tangibles, que se pueden comprar y vender, objetos que antes llenaban el vacío de los individuos y los dotaban de cierta identidad y seguridad (Ej: las personas se sentían superiores o de mejor estatus por tener el último celular con la última tecnología). Más ahora, el escenario podría suponerse que está empezando a moverse y que el consumismo ya no pasa tanto por las cuestiones materiales, sino que la invitación es a consumir cuestiones del espíritu. Podemos vislumbrar una nueva forma de dominación, invisible si se quiere, que ya no controla los cuerpos sino el espíritu, el alma misma. Presentándose un consumismo de las cuestiones más íntimas y profundas. Encubierto esto bajo una supuesta solución frente al problema del consumismo materialista.

En este escenario, el esclavo ideal sería una persona que no tenga lazos, compromisos ni ataduras emocionales preexistentes y que además las rehúya a futuro. Una persona preparada para reajustar y reenfocar instantáneamente sus inclinaciones, abrazar nuevas prioridades y abandonar las ya adquiridas lo antes posible. Una persona, en definitiva, para quien las expectativas a largo plazo, las carreras consolidadas y previsibles y toda otra forma de estabilidad resulten todavía más desagradables y atemorizantes que la ausencia de ellas. Vemos así que se apunta no sólo a suprimir las estructuras externas sino también a manipular y moldear el mundo interno mismo.

Se fomentan así las terapias 'alternativas' (reiki, astrología, terapias energéticas, de vidas pasadas, etc), se fomentan nuevos modos de 'ser en el mundo' también catalogados como alternativos 'el ser anti-sistema', asistimos a un auge de la filosofía oriental (budismo, meditación, etc.). Empero todo esto mediatizado por el mercado, frivolidado y hasta banalizado, reducido al estatuto de ser una nueva moda. Como hemos expuesto en partes del ensayo, los procesos más humanos y más profundos, se encuentran mediatizados por esta virtualidad y por el mercado; los duelos, desamores, enojos, impotencias, hasta las causas sociales que nos tocarían en lo hondo, se exponen en las redes y así terminan perdiendo significancia, sometidas al manoseo y rebajadas a meros sucesos. Pareciera que ya nada nos convoca ni nos conmueve. Se promueve así la configuración de 'subjetividades alternativas', supuestamente antagónicas a la lógica consumista de la era posmoderna. Sin embargo, podría suponerse que el individuo cae paradójicamente en el acto de consumo de esta subjetividad alternativa, creyéndolo una cuestión subjetiva pero no obstante, compra una imagen.

Me atrevo a postular a raíz de todo lo desarrollado, que nos encontramos ante el consumismo de la subjetividad en sí misma, de los procesos subjetivos. En base a esto,

podría pensarse que la subjetividad pende de un hilo, al quedar reducida al estatuto de un mero objeto a capaz de ser consumido, vendido y comprado.

Por tanto, frente a esta situación, consideramos necesario un proceso de revinculación, volver a armar y construir redes con otros. Es necesario recuperar la dimensión perdida del encuentro real y genuino con los otros; ya que como fuimos exponiendo a lo largo del desarrollo, los vínculos humanos y el encuentro con los otros es lo que nos permite la transformación, el desarrollo de nuestras potencialidades y el crecimiento. Volver a vincular al individuo, no aislarlo, sino reinsertarlo en diversas redes, en diversas tramas vinculares.

Desde la Gestalt el camino se encuentra planteado, siendo ésta una teoría y una práctica que pone su foco justamente en la vinculación, en la interacción existente entre el organismo y el ambiente; en ese 'entre', que es el lazo, el vínculo. Lo que nos enlaza a la vida misma. Se tiene presente que el ser humano es una estructura abierta al mundo y parte de una totalidad mayor, por ende, nos constituimos en una sociedad determinada. Es imposible pensar la subjetividad sin pensar la intersubjetividad, lo que ocurre con los otros y nuestros lazos con ellos. Lo sanador estaría en relación con recuperar esa dimensión perdida del encuentro real con el otro.

En cuanto a la problemática adictiva, podría pensarse incluso entrelazada a otro nivel, abriendo la categorización misma de la problemática. No pensando en un objeto externo, fuera de uno mismo, con el que se entable el enganche adictivo, sino que frente a este nuevo panorama, la subjetividad misma podría volverse parte de la adicción y pasaría a ser factible consumir identidades. Podría ser objeto de dependencia. Aquí vemos nuevamente la subjetividad, equiparada al nivel de objeto. Pensar que un individuo vuelque tanta energía en mantener su autoconcepto, dependa tanto de éste, habilita el suponer una dependencia a la imagen de uno mismo, cual fachada, profundizando aún más el individualismo. Es menester recordar en este punto la definición de autoconcepto, que permite diferenciar al sí mismo, del concepto que se tiene de sí mismo. Dicho autoconcepto no le brinda ningún apoyo al individuo; por el contrario, éste se ve ocupado en sostenerlo, aplastando y anulando cualquier índice de autoexpresión genuina. En esta tarea no solo se agota a sí mismo, sino que además necesita del constante apoyo ambiental. El esfuerzo por adecuarse y sostener un concepto determinado de sí mismo, supone entonces un detrimento del sí mismo real y genuino, que se configura necesariamente a partir de una construcción junto a los otros. Esta situación derivaría en convertirnos, casi sin darnos cuenta, en individuos autómatas, desbaratando toda personalidad e identidad. Implicaría un borramiento del individuo, un aislamiento y hasta una pérdida del sí mismo genuino. Un individuo confluenciado totalmente con el entorno. Características y mecanismos que como hemos expuesto, hacen todos al fenómeno mismo de la adicción.

Ahora bien, ya asistimos a una ruptura de los lazos con los otros y a una desvinculación; llenando eso con el consumismo. ¿Una vez desbaratadas las redes de vinculación que nos permitían configurar nuestro sí mismo... se podría desbaratar, borrar y suprimir el mismo sí mismo? Ya que, sin encuentro con el otro, no hay vínculo, sin vínculo, no hay construcción del sí mismo. Los términos son interdependientes y recíprocos. Concluyendo: Sin sí mismo no habría individuos, sino autómatas.

Esta 'soberanía del consumo' que nos plantea la sociedad de consumidores puede extenderse, pero no ilimitadamente. Existen límites que no sólo no pueden ser traspasados, sino que se fortalecen con cada encuentro humano, a pesar de (o gracias a) las enormes presiones que se ejercen sobre ellos para hacerlos desaparecer. Por más que estas dos variantes del consumismo concentren el encubrimiento en caras opuestas de la dialéctica sujeto-objeto intrínseca a la condición humana; ambas variantes tropiezan y caen frente al mismo obstáculo: la obstinación del sujeto humano y la grandeza indescriptible e irremplazable que conlleva el encuentro auténtico con los otros seres, que resiste valerosamente los embates constantes de la cosificación.

## **Conclusiones**

Finalizando el recorrido propuesto, consideramos necesario señalar ciertos puntos concluyentes que han sido relevantes a lo largo del desarrollo del presente ensayo.

En primer lugar, entendemos que las adicciones no son un problema intrapsíquico en sí mismo, no constituyen un atributo de una mente enferma, sino que el desarrollo mismo de una adicción sería un intento por solucionar y escapar de una situación que resulta intolerable, por equilibrar una situación. Esto implica una conceptualización del síntoma que no plantea una precipitación a suprimirlo precozmente ya que, sin duda, está cumpliendo una función y posee un sentido. Todo síntoma empieza siempre como un ajuste creador, siendo la respuesta más apropiada que una persona puede realizar, con sus capacidades, en un momento dado y unas circunstancias concretas. Es un intento de dar solución a otros procesos de fondo y un intento de restablecer cierto equilibrio, aunque ese equilibrio no sea sano.

Ligado a esto, desmitificamos la problemática de las adicciones como algo que sólo compete a una persona; desmitificando la idea de que existen sujetos u objetos adictivos en sí mismos. A lo largo del trabajo pudimos pesquisar que esta problemática emerge anudada a un contexto y tiene que ver con el vínculo mismo, así lo desequilibrado no estaría de un lado o del otro, sino que es el mismo entramado vincular lo que sostiene al problema. Por ende, no deberíamos abordar la problemática sesgando la cuestión y con miramientos en un solo nivel, sino abriendo la visión e intentando repensar ciertas dinámicas sociales y sistémicas. Es necesario desmenuzar ese entramado para arribar a otras soluciones más creativas y sanas. En este sentido, el Enfoque Gestáltico posibilita sumergirse en ese entramado, describiendo con ayuda de sus conceptos y categorías la dinámica intrínseca de la problemática. Pudiendo llegar a visualizar los ajustes creativos para lograr una interacción armoniosa entre el organismo y su entorno.

Teniendo en cuenta la descripción contextual y social realizada entendemos que, el consumo mismo siempre existió y en este momento histórico-social toma características adictivas. El acto de consumo no implica adicción en sí mismo; aunque puede derivar en una adicción. Frente a esto debemos tener presente que el consumo también formó parte de otros contextos sociales, encontrándose anudado a otros factores.

Otro aspecto interesante al que apuntamos es poder registrar cómo han cambiado las configuraciones de los vínculos mismos. Vimos que en estos tiempos líquidos, las relaciones humanas siguen las leyes del mercado para configurarse y establecerse. Como se expuso en el desarrollo, a raíz del creciente individualismo y encapsulamiento ha desaparecido el otro, y sin el otro no hay vínculo. Vemos cómo refiriéndonos a la dependencia propia de la adicción se pretende llenar ese vacío, esta falta del otro; sustituyéndolo por un objeto. Ese objeto vendría a suplir la función del otro, no obstante, no colma ese vacío; y el malestar vuelve multiplicado.

En cuanto a la adicción, dentro de la terapia Gestalt, se entiende como un medio de auto-interrupción; ya que mediante el síntoma que figura la dependencia patológica, el individuo evita contactarse con lo que siente, con lo que está viviendo en el presente, con el modo de vida que ha creado, con su situación actual, sus frustraciones y con cada uno de sus huecos de autopercepción. Evita responsabilizarse de su totalidad. El adicto necesita volver a sensibilizarse con su propio cuerpo, sus emociones y pensamientos, y con los demás, a la vez que necesita aprender a tolerar y elaborar el sufrimiento y el placer que eso le genere.

En cuanto a esto vemos que a través del presente trabajo surge la posibilidad de repensar la idea de malestar y sufrimiento. Entendiendo que el dolor no puede ser evitado, ya que tiene un sentido: permite el crecimiento y es inherente a la existencia

humana misma. Quizás quede pendiente una reconceptualización de la idea de placer y dolor y una exploración del interjuego y las derivas de ambos.

En cuanto al camino de recuperación, se propone un camino de integración. No se trata de eliminar y suprimir un comportamiento molesto; sino más bien de escucharlo. No se pretende solucionar compulsivamente el síntoma, sino de poder comprenderlo, experimentar la vivencia hasta que aparezca el aprendizaje y el crecimiento, integrándolo a la totalidad de lo que somos. Teniendo en cuenta lo trabajado con polaridades, el fin sería que cada aspecto incorpore su opuesto como forma de reorganizar y ampliar el autoconcepto, a menudo limitado y erróneo que el individuo tiene sobre sí mismo, para acercarse a otra visión de la situación menos estática, más espontánea y auténtica.

Otra vertiente importante a destacar es que la finalidad de todo proceso terapéutico desde la perspectiva gestáltica es lograr pasar del apoyo externo, la dependencia en este caso, al auto-apoyo. Siendo conscientes de que auto-apoyo no implica autosuficiencia, ya que como expusimos, el ser halla su sentido de existencia en el vínculo y en el encuentro con el otro. Este encuentro encierra la posibilidad de cambio, crecimiento y transformación.

Dentro del proceso psicoterapéutico es necesario tener presente que frente a nosotros esta la humanidad misma. El fenómeno de campo permite experimentar el proceso de alteridad intersubjetiva. Es necesario que tomemos en cuenta el sufrimiento presente en la experiencia adictiva y saber que en este proceso existe un camino de interioridad e interdependencia. Aunque pareciera que interioridad e interdependencia son términos antagónicos, son complementarios, ya que para que la persona desarrolle alternativas para su crecimiento personal es necesario tener en cuenta el apoyo y la alteridad que produce la presencia del otro. Los seres humanos nos definimos no sólo por la propia conciencia, sino también por la presencia que nos modifica en cada uno de los encuentros que tenemos con otros. En psicoterapia, somos co-sujetos que nos construimos a partir de las posibilidades y recursos existenciales presentes en la relación.

Como hemos visto, una de las características distintivas de la sociedad actual es el aislamiento, la disolución de los vínculos y el individualismo que eso conlleva. En sintonía con esto último, es preciso tener presente que el cambio individual seguiría la misma línea del individualismo. Es necesario volver a armar y construir redes con otros. Es imposible pensar la subjetividad sin pensar la intersubjetividad, lo que ocurre con los otros y nuestros lazos con ellos. Lo sanador conllevaría recuperar esa dimensión perdida del encuentro con el otro. Necesitamos establecer un contacto profundo con la herida que emerge de la experiencia, donde el sufrimiento pueda ser sostenido por una relación fraterna, que contenga al otro, por el mero hecho de ser humano.

## **Referencias bibliográficas**

Allerand, M. (1999). *Piedra Libre. Terapia Gestáltica*. Tercera Edición. Buenos Aires: Grafimor S.A.

Armijo, A. *Confluencia-Codependencia. Gestalt-Grupos Al-Anon. Una Experiencia de Integración Eficaz*. Revista Figura-Fondo, volumen 19, 37-55. Consulta 1 de Noviembre, 2017.

Bauman, Z. (2000). *Modernidad Líquida*. 1º Edición. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Bauman, Z. (2003). *Amor Líquido, acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Recuperado de [http://assets.espapdf.com/b/Zygmunt%20Bauman/Amor%20liquido%20\(3071\)/Amor%20liquido%20-%20Zygmunt%20Bauman.pdf](http://assets.espapdf.com/b/Zygmunt%20Bauman/Amor%20liquido%20(3071)/Amor%20liquido%20-%20Zygmunt%20Bauman.pdf)

Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. Recuperado de [http://assets.espapdf.com/b/Zygmunt%20Bauman/Vida%20de%20consumo%20\(13873\)/Vida%20de%20consumo%20-%20Zygmunt%20Bauman.pdf](http://assets.espapdf.com/b/Zygmunt%20Bauman/Vida%20de%20consumo%20(13873)/Vida%20de%20consumo%20-%20Zygmunt%20Bauman.pdf)

Buber, M. (1923). *Yo y Tú*. Barcelona: Herder.

Bucay, J. (2010). *El camino de la autodependencia*. Recuperado de <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/El-camino-d-la-autodependencia.pdf>

Calvino, I. (1980). *Las Ciudades Invisibles*. Barcelona: Siruela.

De Casso, P. (2003). *Gestalt, terapia de autenticidad*. 1º Edición. Barcelona: Kairós.

Delacroix, J.M. (2008). *Encuentro con la Psicoterapia: Una visión antropológica de la relación y el sentido de la enfermedad en la paradoja de la vida*. 1º Edición. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Delgado Delgado, D. y Pérez Gómez, A. *La codependencia en familiares de consumidores y no consumidores de sustancias psicoactivas*. Psicothema. Visita 6 de noviembre de 2017. Recuperado de <<http://148.215.2.10/articulo.oa?id=72716415>> ISSN 0214-9915

Díaz Calderón, F. *Intervención Gestáltica con familias que viven la experiencia adictiva*. Visita 18 de Octubre, 2017. Recuperado de <https://gestaltnet.net/documentos/intervenci%C3%B3n-gest%C3%A1ltica-con-familias-que-viven-la-experiencia-adictiva#>

Domato, M. *Adicciones: del apego al desapego*. Buenos Aires: AGBA. Visita 17 de Octubre, 2017. Recuperado de <http://agba.org.ar/adicciones-del-apego-al-desapego/>

Fromm, E. (1982). *El Arte de Amar*. 4º Reimpresión. Barcelona: Paidós Ibérica.

Galende, E. (2008). *Psicofármacos y Salud Mental: la ilusión de no ser*. 1º Edición. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Garcés, M. (2013). *Un Mundo Común*. 1º Edición. España: Bellaterra.

Lozano, García, J. (2000). Actitud en Terapia Gestalt con drogodependientes. *Revista Información Psicológica del Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana*, volumen 74. Recuperado de <http://www.cvap.es/actitud-en-terapia-gestalt-con-drogodependientes-jose-garcia-lozano/>

Napolitano, A. y Wainer, A. *Dependencia psicológica*. Psicoactualidad.com. Visita 17 de Octubre, 2017. Recuperado de <http://psicoactualidad.com/principal/articulos-y-publicaciones-de-psicologia/114-dependencia-psicologica.html>

Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. 1º Edición. Madrid: Alianza.

Perls, F. (1976). *El Enfoque Gestaltico y Testimonios de Terapia*. 2º Edición. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Polster, E. y M. (1997). *Terapia gestáltica. Perfiles de teoría y práctica*. 1º Edición. Buenos Aires: Amorrortu.

Robine, J. M. (2005). *Contacto & Relación en Psicoterapia*. 2º Edición. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Yontef, G. (1995). *Proceso y dialogo en psicoterapia gestáltica*. 6º Edición. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Zinker, J. (1980). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. 1º Edición. Buenos Aires: Paidós.