

# Recordando a Laura Perls en el onceavo aniversario de su muerte

## 2ª Parte de Asuntos Inconclusos

### Asuntos inconclusos, asuntos no-iniciados, asuntos inesperados\*

Celedonio Castañedo\*\*

"Yo como don Quijote,  
me invento para ejercitarme."

Francisco Umbral  
Premio Cervantes 2000

Esta es la segunda parte de una conferencia sobre asuntos inconclusos y Laura Perls; la primera, quedó paradójicamente inconclusa, fue pronunciada en la *Universidad de Guanajuato* por invitación cortés de la Dra. Gabriela Munguía Arias, coordinadora del Diplomado Docente en la referida Universidad, como homenaje a Laura Perls en el décimo aniversario de su fallecimiento. Conferencia que fue publicada en la *Revista Acta Académica* (Castañedo, 2001), de la *Universidad Autónoma de Centro América*.

Los asuntos inconclusos conducen a prejuicios en el sentido que las necesidades y metas en el presente se conceptualizan. Esto ocurre porque cuando se tienen muchos asuntos inconclusos se enfoca en necesidades previamente insatisfechas, en lugar de centrarse la persona en otras necesidades que son tal vez más urgentes a considerar en el *aquí y el ahora*.

Cuantos más asuntos inconclusos tenga una persona, más difícil encontrará satisfacer las necesidades en el presente. La Terapia Gestalt proclama que el cierre de asuntos inconclusos libera a la gente para que se impliquen más en el presente, permitiendo así utilizar más eficazmente sus energías, disfrutar de sus actividades, y contribuir al entorno. Sin el cierre los asuntos inconclusos se estancan (Castañedo, 1993).

A pesar de la importancia concedida al concepto asuntos inconclusos y su contribución a la comprensión de la conducta humana, todo parece indicar que este concepto no explica suficientemente los bloqueos e impedimentos que afectan la capacidad para actuar eficazmente en el presente. El concepto de asuntos inconclusos no toma en consideración las emociones insatisfechas e in-expresadas que pueden relacionarse con el futuro. De hecho, una implicación exagerada en la satisfacción del futuro y en las expectativas puede también interferir con la utilización eficaz de la energía en actividades relevantes, confundiendo la diferenciación entre las actividades presentes y futuras.

Las tres dimensiones presente, pasado, y futuro interrelacionan entre sí. El pasado se expresa por el desarrollo de un estilo de respuesta dado que se basa en la introducción en el presente de las experiencias pasadas y asuntos inconclusos. Por lo tanto, el presente es la pista en la que la interrelación se expresa. La conducta es asimismo influida significativamente por los *asuntos no iniciados*, que pueden ocurrir o no en el futuro.

- Conferencia pronunciada en INTEGRO (*Instituto Terapia Gestalt Región Occidente*), Guadalajara, Jal., México, el 13 de julio de 2001.
- \*\* Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Educación Depto. de Psicología Evolutiva y de la Educación. E-mail: castanedocele@yahoo.com

Las dificultades pueden surgir en el presente dado que ambos, los asuntos inconclusos del pasado y los asuntos no iniciados del futuro pueden impedir que la atención se centre en lo que ocurre en el inmediato presente. De esta forma, el proceso continuo de crear gestalten -necesidades y sus destrucciones- se debilita, haciendo que se disponga de menos energía en el presente.

El futuro es una parte de la vida que aún no ha ocurrido -se anticipa un deseo y se planifica con la ayuda de la experiencia acumulada. Como solía decir Viktor Frankl: "Quien considera su futuro decidido desde un principio, será incapaz de dominarlo". La amenaza de sucesos inesperados que no engranan con la experiencia y que pueden incluir muchos factores sobre los que el individuo no tiene control conduce a una cierta cantidad de ansiedad en el presente. Cuanto más desconocidos y amenazantes son estos factores, más excitación originan al individuo y más probable es que se ponga ansioso.

En un estudio (MacLeod, 1999), en el que se analiza cómo perciben el futuro las personas pesimistas, se preguntó a sujetos ansiosos y deprimidos que calculasen la probabilidad de que pudiesen ocurrir una serie de acontecimientos positivos y negativos, y que proporcionasen explicaciones de si estos acontecimientos les podrían ocurrir o no a ellos. La ansiedad y la depresión fueron asociadas con acontecimientos negativos probables y acontecimientos positivos improbables

El futuro influye en nuestra conducta de dos formas:

**1. Aprendizaje y adaptación.** Se aprende a predecir la relación entre las acciones presentes y las consecuencias esperadas en el momento inmediato o en el futuro distante sobre la base de la experiencia pasada. Esta forma de predecir es racional y proporciona un modelo para tomar decisiones adecuadas de conducta, según las exigencias de la realidad inmediata. Relacionarse con el futuro de esta forma hace posible intentar diferentes patrones de conducta, ser flexible cuando se toman decisiones, y en consecuencia participar activamente en el entorno inmediato en que se vive.

**2. Formas de relacionarse con el futuro.** El futuro y la forma en que nos relacionamos con él puede interferir con las acciones y estorbar en el presente inmediato. Esto puede ocurrir si una persona se retira de la actividad presente sin alcanzar las metas o satisfacer necesidades, posponiendo tales actividades hasta un futuro indefinido, hasta el momento en que todas las condiciones para satisfacer la necesidad o alcanzar la meta sean felizmente logradas.

Los asuntos no iniciados incluyen sucesos imaginarios, fantasías, expectativas, utopías deseadas, ideales que se alcanzarán en algún tiempo indefinido del futuro; pero nada se hace -incluso sobre una base limitada- para transformarlos dentro de la realidad en el presente. Los conceptos de tiempo utilizados, para referirse a asuntos no iniciados como estos, son vagos; aplazados, e indefinidos: *un día, cuando crezca, cuando crezcan los niños, cuando me jubile*, etc.

Estas nociones pueden surgir cuando se hacen planes, o cuando un darse cuenta de que lo que tiene lugar en el presente puede ser el comienzo de asuntos no iniciados -quiere decirse, el presente inmediato, incluyendo las necesidades que motiva son percibidas en términos de estas fantasías ideales. Hecha esta evaluación y con el fin de evitar la imagen utópica o dañar su totalidad, se evitan las actividades presentes o el proceso de acercarse a la gente o a las metas se perjudica. De esta forma, los asuntos no iniciados pueden prevenir el disfrute del contacto satisfactorio con el presente para mejor mantener la fantasía de que lo que se vive en el presente es similar a la imagen que se desea para el futuro.

La Terapia Gestalt describe con gran profundidad el concepto de asuntos inconclusos. Sin embargo, no hay apenas referencias a los asuntos no iniciados y su influencia en el presente. Los asuntos no iniciados son una estructura de pensamiento, una imagen simulada de una situación. El material con el que se construyen estas imágenes son ideas, conceptos, palabras, imágenes, y símbolos, la fuente descansa principalmente en nuestra vida imaginativa y espiritual y muy poco en la experiencia actual. Estos procesos de pensamiento imaginativos tienen la habilidad de borrar sentimientos y emociones por medio de la asociación y en consecuencia pueden ser tanto atractivos, utópicos y placenteros, como asustadizos y cargados de pesadillas. Las imágenes inventadas no constituyen necesariamente una representación directa de la experiencia actual en un momento determinado. En cambio, pueden ser el producto de pensamientos

imaginados guiados por reglas de actividad puramente cognitiva, más que por reglas de aprendizaje actual y la experiencia.

Por tanto, los acontecimientos no iniciados, están creados por combinaciones de invenciones, asociaciones, palabras e ideas (oídas o leídas), o la imitación de gente que existe o héroes imaginarios, todo acumulado en la memoria hasta que la imagen inventada del acontecimiento se construye.

Por ejemplo, la gente puede crear planes grandiosos para asuntos exitosos o imaginándose ellos mismos consiguiendo riqueza, poder, o educación, sin haber experimentado ninguno de estos acontecimientos y sin intentar alcanzar en la realidad estas imágenes inventadas.

Otro ejemplo: algunos psicólogos en formación están indecisos, sin saber si iniciar o no un trabajo clínico, obteniendo de esa manera el tipo de experiencia que puede lograrse únicamente con la práctica profesional. En su lugar se matriculan en cursos universitarios y no ven pacientes dado que se auto-perciben como terapeutas exitosos, universalmente famosos. De esta forma evitan cualquier intento para actuar en el presente, dado que estas expectativas no son realistas, son inalcanzables. Es así, cómo los asuntos no iniciados se desarrollan manteniendo la actividad de forma inalcanzable, con un futuro inaccesible.

Más aún, si se analiza la naturaleza de los asuntos no iniciados, se aprecia que una de las características típicas es su apariencia como combinaciones que representan los dos lados de la misma moneda; por ejemplo, la gente se inventa la imagen utópica: de tener *un romance perfecto, un hijo brillante, una pareja perfecta, una familia ideal, una historia personal con el máximo éxito, la relación social con la que soñaba*. Simultáneamente, puede surgir una imagen catastrófica: *la terrible decepción en el amor, la familia disfuncional, el último fracaso en el trabajo, y el rechazo social que me produce ansiedad*. Ocasionalmente, más de una imagen catastrófica se adhiere a la imagen utópica ideal -el drama irrealizable.

Por ejemplo, si el asunto no iniciado es la esperanza de alcanzar una reputación internacional, algunas imágenes catastróficas pueden acompañar el ideal -*la última desgracia-, el anonimato y la mediocridad, resignación o retirada*.

La existencia de escenarios multidimensionales de acontecimientos alude a la posible fuente motivacional: lo que aquí es revelador es una dinámica de fuerzas opuestas o la creación de una situación ambivalente que hace que las personas eviten el contacto real con cualquiera de ellas, o desarrollen o reconozcan una opción alternativa realista. Algo semejante puede encontrarse al hacer frente a asuntos inconclusos. Cuando existe un acontecimiento inconcluso importante y significativo en el pasado, una forma de experimentarlo es imaginar las posibles soluciones y cierres. Un escenario puede ser la total satisfacción de la necesidad -una experiencia ideal que sigue al perfecto contacto con el objeto de la necesidad. De este modo, un cierre inventado del acontecimiento se formula, lo que proporciona un cierre imaginado de la gestalt.

Ejemplos de esfuerzos de cierre incompleto o no exitoso pueden ser la satisfacción / destrucción de imágenes parciales o temporales, con únicamente alivio de la tensión y la ansiedad, o un escenario imaginado de fracaso total (infinita insatisfacción repetitiva). Esta imagen de insatisfacción puede crear sentimientos de inferioridad, autolástima, y disminución de auto-valía. Después de un acontecimiento importante inconcluso, una persona a menudo entra en un círculo vicioso en el que la imagen ideal de satisfacción total y las imágenes catastróficas de insatisfacción absoluta se desgarran entre sí.

Las personas no están preparadas para intentar examinar estas soluciones en la realidad, detectando, cuando se puede obtener, una satisfacción total o cuando una catástrofe de absoluta insatisfacción puede predominar.

Un proceso similar se da en la dinámica de crear asuntos no iniciados. La interrelación entre la satisfacción / logro e insatisfacción, en relación con los asuntos inconclusos importantes en nuestro pasado, origina un proceso motivacional ambivalente. Por una parte, hay un gran deseo al cierre, y por lo tanto se inventan imágenes positivas. Por otra parte, hay miedo a que el cierre pueda hacerse sin satisfacción, como ocurrió en el pasado con el suceso original, lo que a su vez ha creado el asunto inconcluso. Como solución a este proceso motivacional ambivalente, creamos asuntos no iniciados por nosotros mismos y en consecuencia utilizamos nuestra imaginación y procesos del pensamiento para asuntos no iniciados como soluciones y cierres inconclusos.

Cada proceso de realización de asuntos no iniciados como estos conduciría a una liberación parcial del miedo al fracaso, que es una protección contra los inevitables ideales soñados. Las imágenes de asuntos no iniciados previenen confrontarse con la realidad porque proporcionan excitación y satisfacción ilimitada.

Esta energía dirigida hacia la creación de imágenes inventadas debería ser redirigida a la actividad actual y utilizada para someter a las fantasías a un examen realista. Este proceso fuerza la división de "imágenes preciosas y perfectas" en pequeñas metas, alcanzables, y realistas en el presente. Sin embargo, es la naturaleza humana la que prefiere soluciones imaginativas, que hacen posible la manipulación creativa y temporalmente reducen la ansiedad, proporcionando satisfacciones imaginadas. El peligro de caer en esta trampa reside en la reducción de los potenciales existenciales. (Munguía, 1999).

Muchas situaciones asociadas con asuntos no iniciados son evitadas con el fin de escapar al compromiso de iniciar su resolución, Muchas personas realizan el mínimo esfuerzo en muchas áreas de la conducta y esclavizan su existencia presente a metas utópicas que no tienen ninguna posibilidad de alcanzar. Son incapaces de absorber los sucesos, en su vida inmediata/por medio de la selección de procesos conceptuales y emocionales. Al mismo tiempo, tienen dificultad para absorber nuevos acontecimientos, inesperados, que puede ser lo que lleve al aprendizaje de nuevos patrones de conducta, alcanzando grandes satisfacciones.

En tales situaciones, comprometerse con varios caminos del presente experiencial está limitado. Algunos acontecimientos del presente son percibidos como estando totalmente relacionados con el asunto no iniciado y en consecuencia distorsionado con el encargo de prevenir la realización de la necesidad actual. Otros acontecimientos son percibidos como asuntos no iniciados a los que no merece la pena prestar atención, dado que se tendría que dejar a un lado parte de la satisfacción imaginada. Estos son o bien ignorados o distorsionada su significancia. Con estos dos procesos en operación no muchos asuntos se mantienen en el momento presente que no pertenezcan al pasado o el futuro. Entonces la conducta se hace estereotipada, limitada y repetitiva.

Concluyendo, un factor común entre los asuntos inconclusos, los asuntos no iniciados, y los acontecimientos inesperados, es que la Gestalt queda inconclusa. El contacto total con la realidad en el presente significa una organización completa de los elementos en una gestalt significativa, para diferenciar la relevancia de estos elementos en el presente existencial.

Hablar de asuntos inconclusos significa que los acontecimientos o sucesos del pasado interfieren con el contacto en el presente, quiere decirse, la gestalt en el presente está incompleta.

Los asuntos no iniciados están compuestos de ideas futuras amenazadoras o inalcanzables que interfieren con el contacto en el presente, y en consecuencia evitando completar la gestalt.

Los acontecimientos inesperados también interfieren con la organización inmediata de la gestalt, evitando su conclusión.

El factor común en las tres situaciones es la Gestalt incompleta.

El tercer factor o elemento no se basa en la experiencia pasada e interfiere con el presente, se trata de un acontecimiento o suceso sorprendente o inesperado. Un suceso sorprendente, algo que es diferente a la experiencia pasada, es inesperado; su dirección futura es incierta y no se ha construido un concepto claro en un suceso anterior. Cuando nos encontramos con acontecimientos inesperados y sorprendentes, tenemos que organizarlos en una nueva percepción que será compatible con su novedad y diferencia. Tanto lo esperado como lo inesperado sirven como factores importantes en la organización de la realidad actual. Lo esperado se basa en la experiencia pasada y tiene un efecto calmante, permitiéndonos utilizarlo con confianza. Lo inesperado amenaza y viola nuestra organización perceptual. Cuanto más amenazante sea lo inesperado más conmocionará la organización del presente.

Incluso los acontecimientos positivos inesperados, como es ganar el "gordo" a la lotería -algo que mucha gente sueña-puede sorprender al individuo de tal forma que el equilibrio de la energía que fluye se interrumpe, confundiendo la organización perceptual, originando ansiedad.

Según la teoría de la Gestalt, la homeostasis y el equilibrio significan que los elementos de una situación están organizados en una formación total o gestalt. Esta formación clara y organizada hace posible relacionarse totalmente con la realidad y con otras personas. Los acontecimientos sorprendentes e inesperados violan el equilibrio homeostático o la organización de la gestalt, forzando la digestión y la internalización del acontecimiento en una nueva organización de la realidad en el presente. La intervención terapéutica derivada del concepto de Perls *impasse* fomenta dicha reorganización. Primero, se proporciona ayuda al cliente para que se mantenga con el acontecimiento presente de tal forma que se familiarice con estos acontecimientos. Segundo, la estructura y las posibilidades de reestructurar estos acontecimientos deben ser aprendidos, con el fin de tener control sobre ellos. Después de un periodo de confusión, este proceso conduce a la experimentación libre, al cambio, y a la reorganización de los patrones de conducta. De esta forma, la gente se adapta y alcanza un nuevo y sorprendente equilibrio en el presente. Los acontecimientos inesperados llevan, a menudo, a nuevos aprendizajes y cambios.

En consecuencia, se convierten en componentes clave en cualquier proceso terapéutico. Creerlo así el terapeuta corresponde a su optimismo aprendido.

Está claro que existen tres clases de acontecimientos que influyen el presente y que pueden impedir el proceso sano de la formación de la gestalt, quiere decirse, el cumplimiento y la destrucción de las necesidades. En los casos severos este obstáculo es la base para la comprensión del funcionamiento psico-patológico de la persona:

1. Asuntos inconclusos, según los describe Perls, pertenecen al pasado distante o reciente.
2. Asuntos no-iniciados, pertenecen al futuro.
3. Acontecimientos o sucesos sorprendentes o inesperados, únicamente el comienzo de lo que ocurre se sitúa en el presente, no son parte de la formación normal de la gestalt de la propia realidad actual, dado que estos acontecimientos son tan extremos que no pueden ser fácilmente absorbidos por la organización actual de la gestalt.

Estos tres acontecimientos expresan las tres dimensiones del tiempo, la interrelación entre ellos, y sus efectos en las personas, crean la totalidad de la conducta.

En el proceso psicoterapéutico gestáltico estos conceptos pueden ser aplicados de la siguiente manera:

1. Ayudando a liberar las emociones en el presente, de los acontecimientos inconclusos pasados, facilitando la expresión y satisfacción total por medio de la intervención terapéutica, de tal forma que los acontecimientos puedan ser trasladados al *recuerdo del pasado*, en lugar de que sean acontecimientos del *pasado activo* que penetran en el presente.

En este sentido una investigación realizada por Foerster (1990) y dirigida por Greenberg, utilizando el diálogo en la silla vacía para resolver asuntos inconclusos, concluye que algunos de los componentes que discriminan entre acontecimientos resueltos y no resueltos son: 1) expresión intensa de la emoción; y 2) expresión de la necesidad; no discriminando la culpa y la queja.

2. Ayudando a las personas a reconocer sus asuntos no-iniciados. En consecuencia, capacitarles para que dejen de frenar el aplazamiento de las realizaciones de las necesidades actuales a un futuro distante o indefinido. En otras palabras, deben recibir ayuda para unir la brecha y desarrollar una interacción elocuente entre el pasado y el futuro, trabajando hacia el logro realista de los deseos en el presente.

3. Fomentar al máximo el darse cuenta, y la concentración sobre el presente actual, de tal forma que sea suficientemente flexible para identificar los acontecimientos sorprendentes e inesperados, para internalizarlos en el presente, para aprender, por lo tanto, a comprender los elementos de su estructura y la posible estructuración que realce el desarrollo de nuevos y flexibles caminos de acción y respuesta.

La Terapia Gestalt enfatiza el presente, y el desarrollo de la capacidad a utilizar la energía de que se dispone en el presente, el momento en el que se da la experiencia. Las personas, utilizando la energía del presente, pueden alcanzar la expresión total de su potencial de desarrollo. La Terapia Gestalt enfoca, por lo tanto, la identificación de factores que impiden su presente existencial. Por consecuencia, el proceso terapéutico concentra la

experiencia en el *aquí y el ahora* (Castañedo, 1993, 1997; 1998).

Laura Perls (1990) proclama que el factor principal que previene de la utilización total del presente son los asuntos inconclusos del pasado. Aquí hemos visto que además de los asuntos inconclusos hay otros dos factores que bloquean el presente, son los asuntos no iniciados y los acontecimientos sorprendentes e inesperados.

El encuentro con las necesidades actuales se frena cuando la energía es movilizadada hacia los asuntos inconclusos. Los asuntos no iniciados, los planes imaginados para el futuro, o las imágenes imaginadas de fracaso a conseguir metas futuras, crean ansiedad y tensión. Más aún, se da una tendencia en las personas a evitar la realización de planes utópicos inventados, por dos razones: los planes pueden ser no realistas; o porque el intentar actualizar asuntos no iniciados interrumpirá la mayor parte de la satisfacción asociada con la fantasía. Al mismo tiempo, las imágenes catastróficas de fracaso son temidas y constituyen un impedimento adicional a la realización de los sueños.

Los acontecimientos sorprendentes e inesperados no son parte de la formación de la gestalt de la realidad actual de una persona. Sin embargo, estos *nuevos* elementos pueden ser incorporados en el proceso de reorganización de la gestalt, conduciendo al reajuste de la realidad.

La combinación de los conceptos de asuntos inconclusos y acontecimientos inesperados en su interrelación con el presente refleja la esencia de la teoría holística de la Gestalt y su proceso psicoterapéutico.

Adiós Laura: Como dice la letra de una canción mexicana, dedicada a la memoria de Jorge Negrete:  
"...te fuiste pronto como los elegidos".

A pesar de haber vivido 85 años el mundo de la psicoterapia te necesitaba. Aunque tu presencia en este planeta Tierra ha dejado huellas imborrables, siendo una de ellas tu obra *Living at the boundary*. Libro que me encargaste editar en castellano y que apareció en España con el título de *Viviendo en los límites* (1990), título que calca a la perfección lo que fue tu vida. La 2ª edición la publicará este año la Editorial Plaza y Valdés, de México.

### **Bibliografía**

Castañedo, C, *Grupos de Encuentro en Terapia Gestalt. De la "silla vacía" al círculo gestáltico*. Barcelona: Herder. (1997).

Castañedo, C, *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herder. (1998).

Castañedo, C, (Coordinador), *Seis Enfoques psicoterapéuticos*. México: Manual Moderno. (1993).

Foerster, F.S., *Refinement and verification of a model of the resolution of unfinished bussiness*. Canadá: York University. Master Tesis. (1990).

MacLeod, A.K., & Moore, R., "Anxiety, Depresión, and Explanation-based Pessimism for Future Positive an Negative Events". *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 4(1), 1997, 15-24.

Abstract Disponible en Internet:<http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/abstract/61001638/START>

Munguía, P.G., *Desarrollo de potenciales en Educación Superior*. Guadalajara, Jal.: Instituto de Terapia Gestalt Región Occidente. Tesis Doctoral. (1999).

Perls, L., *Viviendo en los límites*. Valencia: Promolibro. (1994).