

LA PSICOTERAPIA GESTALT: UNA TERAPIA HUMANISTA

Bajo el epígrafe de Psicoterapias humanistas o existenciales se han agrupado los enfoques que nacieron como alternativa al Psicoanálisis por un lado y a las corrientes conductuales por otro. A este conjunto de abordajes, unos de mayor relevancia que otros, se les denominó "la tercera fuerza" de la Psicología y entre ellos se encuentra la Terapia Gestalt. Dentro de este enfoque se incluyen tanto las propuestas que se asientan en lo fenomenológico-existencial como las que se inscriben dentro del movimiento norteamericano de la Psicología Humanista liderado por Maslow y Rogers, entre otros autores.

A pesar de no contar con bases teóricas claras, se pueden señalar algunas características comunes a los enfoques agrupados en este movimiento, que dan cuenta de una particular concepción psicológica del ser humano.

Veamos:

- ❖ **La persona es distinta y superior a la suma de sus partes.** Se la concibe como una totalidad en la que sentimiento, pensamiento y acción conforman un todo integrado.
- ❖ **Tiene una tendencia innata a actualizarse, mantenerse y desarrollar todas sus potencialidades. Busca su autorrealización.**
- ❖ Percibe su experiencia como **la realidad**. En consecuencia tiene más posibilidades que nadie de *darse cuenta* de lo que la experiencia le trae, siendo el mejor de los puntos de vista para comprenderse, dado que nadie puede asumir totalmente su marco de referencia interno.
- ❖ Reacciona como una **totalidad organizada** ante un campo fenomenológico y reacciona tal y como lo experimenta y lo percibe.
- ❖ Cada interacción con el ambiente es un esfuerzo para **satisfacer sus necesidades**.

Estos son, tan solo, algunos de los principios más relevantes. La dificultad principal de la Psicología Humanista es la falta de fundamentación teórica y metodológica. Son muchas las técnicas y mucha, también, la dificultad para evaluar los resultados que éstas ofrecen.

La teoría de la personalidad que nos sustenta tiene que ver con el **Existencialismo**, es decir, con el Ser y no con el Tener. Hablamos de la preocupación por la existencia de la persona y no tanto de su esencia. Nos interesa su subjetividad, lo singular de su existencia. Damos relevancia al concepto de responsabilidad, haciendo

nuestra la frase atribuida a Sartre: *“Lo importante no es lo que han hecho de mí, sino lo que yo hago con lo que han hecho de mí”*.

De la **Fenomenología** incorporamos la importancia por lo concreto, el *fenómeno* como aquello que nos es dado a la conciencia en el aquí y ahora; como quiera que no existe una sola explicación para una misma experiencia, tan solo podemos describirla. De ahí la importancia del cómo y no del porqué. Nos interesan los *cómo* y no los *porqué*.

En cuanto al modo de intervención, se aproxima más a reforzar las cualidades positivas de quien acude a consulta, que a la supresión de los síntomas, con la certeza de que ello contribuirá a la aceptación y amor de la persona hacia sí misma, condición fundamental para lograr la consideración de las y los demás. (Rogers, 1981). Desde esta perspectiva, es la experiencia subjetiva, la vivencia, la única forma posible de evaluar el resultado de la intervención terapéutica.

ORÍGENES DE LA TERAPIA GESTALT

Hablar de los orígenes de la Terapia Gestalt es hablar de la biografía de su creador: Fritz Perls, que si bien no es al único al que le debemos este enfoque, es la figura más relevante.

Friederich Salomón Perls nace en 1893 y muere en 1970. Era un psiquiatra alemán que ejerció como psicoanalista en Berlín hasta 1933, momento en el que sale de Alemania por la llegada al poder del nazismo y acaba exiliado en Johannesburgo, donde sigue trabajando como psicoanalista, junto con su pareja Laura Perls.

En 1942 publica: ***Yo, hambre y agresión***, considerado el primer libro de la Terapia Gestalt, aunque aún no recibía ese nombre. En él Perls expone la idea de que el desarrollo de la persona no gira sólo en torno a la pulsión sexual o libido -como defendía Freud- sino que es la pulsión del hambre, masticar, deglutir, etc. lo que determina y organiza el comportamiento humano. Será, pues, la oralidad la que presida el crecimiento de la persona durante toda su vida y no sólo durante la infancia. Difiere notablemente de Freud en tanto el impulso sexual, la libido, y los impulsos de Eros y Tánatos, no son para Perls la única posibilidad.

En 1946 se trasladó a Nueva York y en 1950 se constituyó el llamado “Grupo de los Siete”: Isadore From, Paul Goodman, Pauls Weisz, Elliot Shapiro, Silvestre Eastman, Ralph Hefferline y Laura Perls. En 1951 se publica: ***Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*** (Goodman, Hefferline y Perls), que tiene el mérito de dar nombre a este enfoque terapéutico y que es considerado el texto fundacional del mismo. Un año más tarde se crea el primer Instituto de Gestalt en Nueva York.

Perls fue influido por distintas corrientes: Psicoanálisis, Análisis del Carácter de Reich, Filosofía Existencial, Fenomenología, Psicología Gestalt, Psicodrama de Moreno y las religiones orientales.

De autores como Jung incorpora el concepto de polaridad. Su análisis con Reich tiene como resultado la importancia que le otorgamos al cuerpo como caja de resonancia de las emociones. Todo lo que nos ocurre nos pasa en el cuerpo. Del Psicodrama recoge que es mejor participar en la experiencia que hablar de ella y de las religiones orientales dar más espacio a las emociones y acallar el pensamiento.

La ideología principal de la Gestalt pone énfasis en el sentir, vivenciar, descubrir y explorar. Solamente después de vivir estos procesos psicológicos cobran importancia otros, como el pensar, conceptualizar y comprender.

EL CONCEPTO DE GESTALT

En su origen, el término Gestalt se refería a las conclusiones de una serie de experiencias referentes a la **percepción** que dieron origen a la Psicología de la Gestalt o Teoría de la forma. Autores como Wertheimer (1880-1943), Köler (1887-1967) y Koffka (1886-1941) construyeron un amplio conjunto de leyes acerca de la misma.

La palabra **Gestalt** se continúa utilizando en alemán. En castellano se traduce como "forma" o "configuración" y alude a uno de los fenómenos de la percepción, estudiados por los autores antes referidos, que denota el carácter global de la misma como una totalidad que integra figura y fondo.

Este concepto trata de explicar que lo que percibimos conscientemente no aparece como una suma de partes inconexas, sino que nos viene dado como un todo, es decir, en configuraciones de significado (gestalten), y que ese todo es algo más que la suma de las partes de las que está compuesto. Así, por ejemplo, cuando escuchamos una melodía no percibimos una serie de notas sino un sonido unitario que es algo más que la suma total de las notas que la componen. De este modo es como la persona recibe la experiencia: **en todos estructurados de significado**. Y este significado va a depender de sus necesidades, motivaciones y experiencias previas.

Al igual que en la percepción, en la persona que somos, el todo es más que la suma de las partes.

Cuando se mira un cuadro, lo primero que se observa es el cuadro sin más, es decir, su temática: un paisaje, un retrato, un bodegón... para después ir viendo las partes de las que está compuesto e interpretando lo que la obra quiere decir. Será una marina de Sorolla, la familia de Carlos IV de Goya, los cacharros de Zurbarán... También puede

darse que haya quien se fije más en lo particular y no en lo global. La “organización” depende de cada quien.

Por ejemplo, si varias personas entran en un espacio, la que se dedica a la decoración se fijará en la combinación de colores, la que pinta en el color de las paredes y en la calidad de los acabados, la que tiene sed irá a buscar agua, etc. Como decía un poco más arriba, nuestra mirada irá dirigida a aquello que esté más en contacto con nuestras motivaciones, necesidades y experiencias previas.

Este ejemplo sirve para introducir otro de los conceptos básicos de este abordaje terapéutico que es la relación entre la figura y el fondo de una Gestalt.

La **figura** es aquello que se percibe como sobresaliente en el campo perceptual, y que tiene una forma definida; mientras que el **fondo** es algo indefinido, cuya función es servir de base envolvente a la figura. Por ejemplo, en una conferencia la figura será la/el ponente y el fondo la sala en la que tiene lugar. En la medida en que prestamos atención a una de las cosas, la otra se convierte en fondo de inmediato.

Veamos un par de ejemplos procedentes de una publicidad gráfica del Zoo de Buenos Aires:



Los picos de los loros se acercan y puedes ver la figura de un pez

Los morros de dos cerdos se agachan a hozar y forman la figura de un búho

Esta relación figura-fondo es dinámica. Si la figura capta la atención de quien observa, la gestalt será definida, y el fondo tendrá escasa presencia. Por ejemplo, cuando quiero echar una carta, y busco un buzón en la calle, el buzón ha de convertirse para mí en la figura predominante y emergente del fondo indiferenciado del paisaje urbano.

Luego, cuando el objeto pierda interés, es decir, haya echado la carta, pasará al fondo, del que podrá emerger otra figura distinta a la que habrá que dar respuesta. Tendré que cruzar la calle, por ejemplo, y fijarme en el semáforo.

Esta organización de lo perceptivo se puede observar, igualmente, en lo psicológico. También los pensamientos, sentimientos y recuerdos se organizan en gestalts y oscilan entre figura y fondo, dependiendo del aquí y ahora.

Así, por ejemplo, cuando me enfado, mi ira es la figura relevante que destaca del fondo, constituido por el resto de mis emociones, pensamientos, etc. Se manifiesta en el color de mi cara, en las mandíbulas apretadas, el ceño fruncido, los puños cerrados... Se convierte en la figura que me ocupa totalmente hasta que encuentre una forma de canalizarlo. Cuando se me ha pasado puede emerger de mi campo de conciencia otra gestalt, un sentimiento distinto o una mayor serenidad y comprensión de la situación que dio origen al enfado.

El ser humano irá atendiendo, de un modo jerárquico, la necesidad que surja y movilizará toda la energía de que dispone para satisfacerla. La necesidad dominante es la figura que sobresale del fondo, en el que permanecerán las menos perentorias.

Pero si mi enfado, por la razón que sea, no se puede expresar, o ni siquiera lo llego a reconocer, se quedará enquistado, como un resentimiento pendiente. Al no haber podido dar respuesta a la necesidad, ésta pasa al fondo y se convierte en una «gestalt inconclusa».

El hecho de no completar la experiencia hace que se esté parcialmente disponible para el aquí y ahora y que la persona se enrede en la búsqueda de resolución. Podríamos describir al organismo sano como una sucesión constante de necesidades que desaparecen en la medida en que se satisfacen. Por otro lado, lo neurótico es la dificultad para organizar la conducta acorde a la jerarquía de las necesidades convirtiéndose en fuente de sufrimiento psíquico.

Por ejemplo, si en todos los trabajos se termina teniendo dificultades con la autoridad, cabe la posibilidad de que haya un asunto inacabado y la persona esté repitiendo un antiguo esquema de comportamiento frente a figuras relevantes para ella.

Otra manera de explicar las pautas repetitivas de comportamiento es que en su momento las aprendimos para sobrevivir y adaptarnos a una situación. Y, aunque en el presente no sean adecuadas, seguimos repitiéndolas.

Frente a esta manera de insistir en comportamientos insatisfactorios, la terapia Gestalt acompaña a la persona en la exploración de nuevos recursos para que elija lo más conveniente para ella en el aquí y ahora, despidiéndose de pautas ya obsoletas e incorporando otras nuevas, más adaptativas para su momento actual.

ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS

PRESENTE: Utilizamos los términos «**Aquí y Ahora**» como algo clave en nuestro abordaje. No es el único enfoque en el que se utiliza. Todas las escuelas insertas en la Psicoterapia Experiencial tienen el presente inmediato en el foco de su intervención, puesto que consideran que revivir una experiencia es más un proceso de *sentir* que de conocer o verbalizar y se produce siempre en el presente.

El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de que me doy cuenta, aquel momento en que asumimos nuestros así llamados recuerdos y nuestras así llamadas expectativas. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya no es, el futuro aún no es. Al decir “yo era”, eso no es ahora, es el pasado. Al decir “yo quiero”, es el futuro, aún no es. Es imposible que nada exista excepto el ahora. (Perls, 1974, p. 53).

Y continúa: *«Pero si borramos el ahora, entonces no hay nada. De modo que no importa si estamos recordando o anticipando, de todas maneras lo hacemos en el aquí y ahora.»*

Cuando se contacta con el aquí y ahora se pierde control intelectual y la experiencia adquiere protagonismo, ya sea un recuerdo, un sentimiento, una sensación, etc.

Es obvio que muchas veces hablamos de acontecimientos del pasado o planes futuros, sin embargo en Gestalt estos recuerdos o expectativas se traen al aquí y ahora, se exploran y elaboran para que la persona se dé cuenta de cómo está repercutiendo en su presente, siendo necesario discriminar cuándo este *hablar del pasado o del futuro* es una defensa terapéutica.

A menudo observamos como, por ejemplo, un duelo no resuelto por una separación amorosa, está influyendo en la persona y cómo continua "vivo" en el presente cada vez que se enamora de nuevo: es como si reviviera los sentimientos y emociones de antaño; u observamos cómo el sufrimiento por la muerte de un ser querido impide a la persona disfrutar de su vida actual. Las películas, las experiencias, las canciones, los lugares... nos suelen traer a la memoria asuntos pendientes del pasado.

De igual modo las expectativas de futuro nos pueden incapacitar para vivir en el aquí y ahora. Conviene darse cuenta de cómo interfiere el miedo, u otras emociones, en el presente, como, por ejemplo, en las y los jóvenes que nunca terminan la carrera por miedo a enfrentarse a las responsabilidades de la vida adulta.

Y lo que ocurre en el instante presente es, fundamentalmente, una experiencia de **contacto** conmigo, con las/os otras/os y/o con el entorno.

CONTACTO: Este concepto alude al proceso de asimilación y digestión de las experiencias vitales. Contactar es necesario para sobrevivir, ya que las mínimas exigencias de supervivencia llevan a un continuo encuentro con «lo otro» para mantener o recuperar el equilibrio fisiológico, en el caso de necesidades tales como comer, beber o dormir; y es también el contacto con lo de fuera lo que permite cubrir y reparar necesidades afectivas.

Al hablar de contacto con algo diferente a la persona, se supone una tarea previa de diferenciación entre lo que *se es* y lo que *no se es*, es decir, definir las fronteras que delimitan y dan forma a lo que está dentro y lo que está fuera de cada quien. No es algo que separe al organismo de su ambiente, lo limita al tiempo que el ambiente lo contiene y lo protege. La experiencia tiene lugar en la frontera entre el organismo y su ambiente.

El ser humano es un ser *en relación* y va generando su identidad a través de un proceso de identificación, de diferenciación, de oposición, ampliando su darse cuenta de quién es en relación a nuevas experiencias de contacto. Sólo es posible el crecimiento si hay contacto con lo nuevo, con lo que no se es. «El contacto es la savia vital del crecimiento» (Polster, E. y M., 1973).

El contacto permite diferenciarse del medio y establecer límites entre la persona y el ambiente. Tiene lugar en el presente, dado que sólo podemos experimentar lo que estamos haciendo aquí y ahora, y lo que estamos haciendo aquí y ahora es siempre una experiencia de contacto.

DARSE CUENTA: Indica la capacidad que tiene la persona para percatarse de lo que está sucediendo dentro de sí misma y en el mundo que le rodea. Estar en contacto permite *darse cuenta*, y ese es el primer paso para conseguir lo que se necesita o se desea, así como para alejarse de lo que nos resulta nocivo.

Podemos distinguir tres aspectos en el darse cuenta:

- ❖ **Darse cuenta de sí misma/o**, es decir de la zona interna, que comprende todos aquellos acontecimientos que ocurren dentro de una/o misma/o: sensaciones, sentimientos, emociones...
- ❖ **Darse cuenta del mundo exterior** o zona externa, que incluye todo lo que está fuera, más allá de mi piel. Se relaciona con los sentidos: lo que oigo, veo, toco, huelo....
- ❖ **Darse cuenta de la zona intermedia** o zona de la fantasía, que abarca todas las actividades mentales: pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar, anticipar.

Esta capacidad permite, entre otras cosas, que la persona vaya integrando partes de sí.

RESPONSABILIDAD: Se invita a tomar conciencia de lo que está sucediendo en cada momento, sin pretender cambiarlo, detenerlo o evitar lo que no gusta o afea. Cuando el contacto es auténtico, el cambio puede producirse más fácilmente. Frustrarse por la exigencia de ser alguien distinto solo acarrea malestar y no nos hace responsables de nuestros comportamientos. Es necesario dejar de culpar al entorno, a las circunstancias o a otras personas y asumir que, más a menudo de lo que creemos, «si quiero, puedo», siempre y cuando esté dispuesta/o a asumir el riesgo y las consecuencias de mis acciones. Volviendo a parafrasear a Sartre: *«Lo importante no es lo que han hecho de mí sino lo que hago yo mismo de lo que han hecho de mí»*. Responsabilidad es desarrollar la habilidad para encontrar respuestas a las propias necesidades y hacerse cargo de ellas.

EL CICLO DE LAS NECESIDADES

El itinerario que recorre una necesidad se denomina, entre otras nomenclaturas, Ciclo de Autorregulación Organísmica, y son siete sus etapas. Veamos:

- ❖ **Sensación:** La persona experimenta un déficit, por ejemplo, sequedad de boca o ahogo en la garganta.
- ❖ **Toma de conciencia:** Pone nombre a lo que lo que le pasa. En el caso del primer ejemplo: «tengo sed»; en el segundo: «estoy triste».
- ❖ **Energetización:** Se prepara para la acción. En nuestro primer caso, decidir qué es lo que quiere beber y dónde va a conseguirlo; en el segundo, activarse para ir a buscar un abrazo.
- ❖ **Acción:** Se dirige hacia el «objeto» que satisface la necesidad, la nevera, en el primer ejemplo y la pareja, en el segundo.
- ❖ **Contacto:** Es el encuentro, la unión, es decir, beber el vaso de agua, o fundirse en un abrazo.
- ❖ **Consumación:** Es el momento de la realización. Me quedo todo lo que necesito.
- ❖ **Retirada:** La plena satisfacción de esta acción supone un periodo de repliegue hacia dentro hasta que surge otra nueva necesidad.

Sólo se está disponible para las necesidades emergentes cuando se completaron las anteriores. Por ejemplo, si me voy a la cama con sed, hasta que no bebo no puedo dormir.

Este ciclo se repite, no sólo en lo fisiológico sino también en lo psicológico, una y otra vez de manera espontánea y podemos interrumpirlo inconscientemente por

muchos factores, como, por ejemplo, por normas sociales o familiares que interfieren en la satisfacción de nuestras necesidades.

LAS POLARIDADES

Este concepto aparece hace miles de años en el pensamiento oriental, tanto en la filosofía como en la religión.

Jung nos habla de pares de opuestos, y del aspecto consciente de la personalidad al que le contrapone el concepto sombra y cree que el individuo no estará completo hasta que integre esos aspectos más sombríos.

Perls, tratando de alejarse del pensamiento causal imperante en su época, propone pensar en opuestos y recupera, para la terapia Gestalt, el concepto de polaridad. Cuando habla de los conflictos de la persona señala que éstos proceden de la alienación, es decir, del rechazo a características personales que son vividas como negativas. Como consecuencia de esta vivencia la persona se va desprendiendo de partes, dando como resultado el empobrecimiento de su personalidad.

De este modo, nos identificamos con una forma de ser concreta y rechazamos todo lo que no cuadre con nuestro autoconcepto. Por ejemplo, si me considero una persona torpe no me dedico a aprender cosas nuevas, aunque me apetezca. Si creo ser fuerte, no podré compartir lo que me pasa, ni apoyarme en nadie.

La polaridad no aceptada se sepulta o bloquea por temor a lo que podría desencadenar, como ocurre por ejemplo en el temor, bastante generalizado, a hacerse cargo de la propia agresividad y a manifestarla.

En Gestalt entendemos que la persona es un todo indivisible y que en la medida en que somos capaces de asumir los aspectos negados, nuestro funcionamiento será más sano. Todas y todos somos al mismo tiempo listas/os y torpes, fuertes y débiles, buenas/os y malas/os, cariñosas/os y agresivas/os, y la salud consiste en poder emplear una u otra característica en función de la situación ante la que se está.

Todas las emociones son valiosas porque dan información acerca de lo que nos está pasando interiormente y de lo que ocurre a nuestro alrededor, además de ser el motor que nos acerca o aleja de nuestras necesidades; de ahí que sea tan importante recuperar las que consideramos «negativas»: tristeza, agresividad, ira, envidia...

Mostrar esos aspectos rechazados nos disgusta, nos avergüenza, nos asusta... de modo que invertimos mucha energía en que una de las partes de la polaridad permanezca oculta, la que creemos que menos gusta, la que nos parece que nos desvaloriza o no nos deja en buen lugar y no nos damos cuenta de que si utilizáramos

dicha energía a nuestro favor podríamos estar presentes en las experiencias cotidianas contando, en cada momento, con todos nuestros recursos y cualidades para responder creativamente a cualquier situación vital que se nos presente.

El proceso terapéutico sugiere e invita a vivir plenamente cada aspecto de una polaridad: ser flexible-ser firme, ser alegre-ser triste... para ir integrando como características propias aquellos aspectos rechazados y/o negados. En palabras de Perls «rellenando los huecos de nuestra personalidad».

Hay un sinfín de polaridades que se pueden trabajar, si bien las consideradas básicas son cinco: perro de arriba-perro de abajo, masculina-femenina, autoapoyo-relación, resentimiento-aprecio, contacto-retirada.

Sólo me detendré en la primera de ellas. El perro de arriba representa las normas dadas por las figuras parentales, docentes, instituciones y personas importantes de nuestra vida, mientras que el perro de abajo es aquél que se rebela ante dichas expectativas. Por ejemplo, las exigencias sobre cualquier tarea y el raudal de excusas que podemos poner para no llevarla a cabo. Esta pelea, entre dos aspectos, «el mandón» y «el mandado» -tal y como los nombra Claudio Naranjo- se reproduce constantemente en nuestro interior.

LA PSICOTERAPIA GESTALT

La Psicoterapia Gestalt pone el énfasis en la conciencia de lo que ocurre en el instante presente a nivel corporal, afectivo y mental de una forma integrada. El aquí y ahora es una experiencia completa, que interpela al organismo en su totalidad. Esta experiencia contiene el recuerdo, las experiencias anteriores, las fantasías, las anticipaciones y los proyectos.

Consiste en revisar creencias, atribuir nuevos significados, renovar o ampliar los existentes, profundizar en la experiencia emocional para descubrir y flexibilizar actitudes rígidamente construidas y deshacerse de aquellas pautas repetitivas de conducta que provocan la infelicidad e impiden satisfacer las necesidades. Pretende resolver los conflictos y ambigüedades que provienen de la dificultad para integrar las partes alienadas de la personalidad y se caracteriza porque considera que la persona cuenta con los recursos necesarios y suficientes para alcanzar un grado de felicidad razonable. De ahí la confianza en la autorregulación orgánica.

La persona nace con un objetivo: actualizarse y llegar a ser tal y como es.

Se distingue de otros enfoques por la importancia que le da a la experiencia, es decir, se prima la vivencia, de modo que si alguien dice «me siento triste», se le conmina a que

viva la tristeza lo más intensamente posible. La experiencia de las emociones es siempre más importante que la interpretación de las mismas, así que no apoyamos que la persona «hable acerca de» y la invitamos a que lo vivencie, lo experimente en el aquí y ahora.

La persona aprende a utilizar el *darse cuenta*, como un organismo total que es. Aprendiendo a enfocar este aspecto en lo corporal, afectivo y mental, descubre lo que es y no lo que debería ser o lo que podría haber sido, descubre lo que siente y no lo que debería sentir y va tomando conciencia de quien es para lograr un desarrollo más óptimo de su personalidad y conseguir darse soporte a sí misma.

Dado que es la persona la que cuenta con los recursos para alcanzar un grado de felicidad razonable, la/el terapeuta no es sino quien acompaña en el proceso de autodescubrimiento, fomentando y apoyando todo aquello que es saludable y frustrando o confrontando lo que resulta neurótico o poco adaptativo. No da consejos, no sabe más, únicamente propone herramientas para explorar y encontrar las propias soluciones.

Lo novedoso de la Terapia Gestalt es:

- ❖ El poder del cambio está en el presente.
- ❖ La experiencia es lo más importante.
- ❖ La/el terapeuta es su propio instrumento.
- ❖ La terapia es demasiado buena para limitarla exclusivamente a los llamados «enfermos».

LOS RECURSOS TÉCNICOS

Se emplean diversas herramientas para ayudar a la persona en su proceso de autoconocimiento. Todas ellas se asientan en tres pilares: *presente*, *darse cuenta* y *responsabilidad*. Este ideal tripartito es compartido por cualquier intervención gestáltica, ya sea en el ámbito terapéutico o no.

Muchas de las técnicas que se utilizan no son ni originales ni exclusivas de este paradigma, ya que la Gestalt se sirve de otras corrientes. Podemos subdividirlas en tres grandes áreas: **dejar de hacer algo**, para descubrir la experiencia que se oculta detrás; **reunir la energía suficiente para hacer algo**, responsabilizándose de las consecuencias y, por último, aquellas que buscan la **integración**.

Quizá la más conocida es la llamada «*silla vacía o silla caliente*», con la que se persigue integrar aspectos rechazados de la persona mediante el diálogo con una silla vacía. Sirve, además, para colocar a figuras con las que se está en conflicto o de las que despedirse. La persona ira alternando una silla y otra y establecerá un diálogo que le permita tomar conciencia y hacerse cargo de lo descubierto. A veces, el resultado es que no es posible amigarse o perdonar, incluso despedirse... No por ello la técnica supone un fiasco, ya que no se busca una resolución perfecta o adecuada; se escucha y se atiende sin dirigir con el horizonte de que la persona se dé cuenta de algo, aquí y ahora y se haga responsable de ello. Llevar a cabo una «*silla vacía*» no es tarea fácil y se requiere mucha experiencia para escuchar y atender sin influir.

Otro recurso son las **fantasías dirigidas** que nos sirven para explorar temores y deseos, y, a menudo, encontrar soluciones a situaciones aparentemente sin salida.

Trabajamos los **sueños** no interpretándolos según un significado fijo. Se le pide a la persona que lo relate en tiempo presente, esto es, como si estuviera sucediendo en el momento y que vaya representando los diferentes personajes y objetos, de modo que hacemos posible que se identifique con lo proyectado en cada uno de ellos y recupere e integre en su personalidad lo que colocó fuera de ella, a la vez que se facilita el descubrimiento del mensaje implícito de lo que ha soñado.

La **atención al cuerpo** supone una referencia básica para comprender lo que nos está pasando en cada momento. El cuerpo es un eco continuo. Escucharlo, darnos cuenta de él, nos facilita y allana el camino para traer a la conciencia lo que estamos sintiendo. La angustia, el miedo, el dolor... van acompañados, normalmente, de una sensación corporal (sudoración, opresión en el pecho, punzada en el estómago, etc.) Cada persona situará estas sensaciones en una parte de su cuerpo, y la tarea durante el proceso terapéutico consiste en ayudar a hacerlo consciente y sacarlo a la luz, para poder trabajar con ello. Lo verbal, a veces, nos pierde. Lo corporal casi nunca.

En nuestro modo de intervenir, ya sea en la orientación individual o en grupo, no atendemos prioritariamente a lo verbal -aunque ponemos un acento especial en el lenguaje- sino también al **cómo** la persona se expresa a través de sus gestos, actitudes, movimientos, etc., aspectos todos ellos que completan el sentido de lo que se comunica.

EL ROL DE TERAPEUTA

Estas son algunas de las características:

- ❖ **Ausencia de la interpretación:** no se le dice a la persona lo que le pasa, ni porqué. Las explicaciones causales y racionales no alivian, per se, el sufrimiento y no traen consigo la solución. Enfatizamos el «¿cómo es eso para ti?» con la seguridad, avalada

por la experiencia, de que desenmascarar el *cómo* va a permitir experimentar y ampliar a otros *cómo* distintos, más adaptados a su momento actual. El «*cómo*» es más inclusivo. incluye la emoción, la vivencia, la sensación.

- ❖ La/el terapeuta interviene sin tener todas las respuestas. Se coloca como alguien que acompaña, desde el más absoluto respeto y ausente de juicio, con el convencimiento de que nadie sabe más acerca de sí misma que la persona que tiene delante. Se establece una relación más **horizontal** y cara a cara.
- ❖ La/el terapeuta puede usar *cómo* se siente en el vínculo para devolver datos de realidad, convirtiéndose en espejo y lente de aumento de lo que sucede en otras relaciones u otros ámbitos. Es a lo que E. y M. Polster denominaron «**la/el terapeuta como instrumento**».
- ❖ En definitiva, la/el terapeuta propone experiencias, contiene emociones, acompaña decisiones... reconduce a la persona a que contacte con lo que piensa, siente, hace, desea y necesita, apoyando todo lo que suponga salud y frustrando lo que provoque sufrimiento.
- ❖ **Lenguaje personal** versus impersonal.
- ❖ El énfasis en la **experiencia en el aquí y ahora**
- ❖ **Feedback** descriptivo y no evaluativo.
- ❖ Devolución de lo **obvio**.
- ❖ **Equilibrio** entre el apoyo y la frustración.
- ❖ **Presencia**: Estar-no hacer.
- ❖ **Autenticidad**.

MODO DE INTERVENCIÓN

La/e terapeuta gestáltica/o trabaja inicialmente con lo que está en la superficie, esto es parte del darse cuenta actual de la persona, evitando la posibilidad de caer en el error de contactar antes de tiempo con material de fondo (que tuvo que ser reprimido en un determinado momento de la historia vital porque resultaba demasiado amenazante). Ponerlo a su disposición demasiado pronto puede hacer que se refuercen los mecanismos de defensa, o que se pierda dicho material a través de la proyección. Estaríamos hablando de una "reacción terapéutica negativa" que se da cuando establecemos contacto con aspectos dolorosos sin contar con el soporte necesario.

El propósito de la psicoterapia es que la persona recupere las partes perdidas o alienadas de su personalidad. Se centra en la manera en que la persona puede distorsionar la experiencia del contacto, ya sea consigo misma o con el ambiente, y como esa distorsión le lleva a ignorar y/o rechazar sus necesidades y deseos, impidiéndole un ajuste creativo con el entorno.

Se entiende por **salud** la aceptación e integración de lo que somos, de nuestros sentimientos, pensamientos y conductas. Salud supone ampliar nuestros recursos en lugar de repetir conductas obsoletas que aprendimos en la infancia y que nos fueron útiles allá y entonces. Salud no es sólo la ausencia de enfermedad –como dicta la Constitución de la OMS- sino alcanzar un funcionamiento que nos reporte un grado de felicidad razonable.

Carmela Ruiz de la Rosa

G P y F

BIBLIOGRAFÍA

PERLS, F. (1974): *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

- 1976, *El enfoque gestáltico. Testimonios de Terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

POLSTER, E. Y M. (1973). *Terapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

RUIZ DE LA ROSA, C. (2019). *Curso de Formación de Terapeutas. Básico*. Madrid: GP y F.