

# **LA TERAPIA GESTALT: Una relación de ayuda psicoterapéutica**

## **SUMARIO**

*La Terapia Gestalt constituye un enfoque fundamentalmente fenomenológico. Es una visión optimista de la persona, en tanto que, brindando ciertas condiciones favorables ésta es capaz de lograr en cada momento la autorregulación orgánica.*

*Se destaca la importancia del darse cuenta en el aquí y ahora, como modo de cierre de gestalts inconclusas que traban nuestro crecimiento y coartan nuestra libertad.*

*Perls a partir de su experiencia dentro del psicoanálisis, desarrolla un modo de abordaje holístico que se enmarca dentro de lo que se ha denominado el Enfoque Humanista.*

*Se describe la función del terapeuta gestáltico como un auténtico catalizador que actúa asistiendo al paciente en el logro de una mayor conciencia de sí mismo mediante diferentes técnicas o herramientas psicoterapéuticas.*

*El síntoma, la enfermedad, los sueños, son distintos modos de expresar un mensaje existencial, que se hace presente reclamando nuestra atención, para su decodificación.*

*Podemos concebir la psicoterapia como el arte del encuentro entre dos personas, más allá de la técnica, en un aquí y ahora que favorezca el responsabilizarse de uno mismo, favoreciendo de este modo nuestro crecimiento.*

**Julio C. Artilles Perez  
GESTALT MALLORCA**

- “Licenciado en Psicología” por la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional de Buenos Aires - Argentina
- Miembro Titular de la Asociación Española de Terapia Gestalt
- Presidente de “GESTALT MALLORCA”

*Una vez: “un hombre encontró un huevo de águila y lo puso en el nidal de una gallina de corral. El aguilucho rompió el cascarón al mismo tiempo que la nidada de pollos y creció con ellos.*

*Durante toda su vida el águila hizo lo mismo que las gallinas. pensando que era una más de ellas. Escarbaba la tierra buscando lombrices e insectos, cloqueaba y cacareaba, abría sus alas y daba unos vuelos cortos .*

*Pasaron unos años y el águila se hizo muy vieja.*

*Un día vio un ave magnífica sobrevolandola en un cielo sin una nube. Se deslizaba con una majestuosa facilidad aprovechando las corrientes de aire, sin apenas batir sus fuertes alas doradas.*

*La vieja águila miró hacia arriba con un temor reverencial. -¿Qué es eso?, preguntó.*

*-“Es un águila, la reina de las aves –le dijo la que estaba a su lado- Ella pertenece al cielo, nosotras somos gallinas.*

*El águila vivió y murió como una gallina, ya que es lo que pensaba que era.”*

De este modo Anthony de Mello, nos muestra el devenir de muchas personas que acuden a nuestras consultas en busca de ayuda, con distintos tipos de síntomas, muchas veces, encubridores del verdadero drama: no estar despiertos, no ver, no escuchar. Sólo sobreviven penosamente a su existencia que desconocen o no aceptan como propia. Se encuentran sumergidos en su noche, a la espera de un nuevo amanecer que mágicamente cambie su existencia.

Como en el caso del águila que se sentía gallina, muchos de nosotros, casi sin darnos cuenta, vivimos esforzándonos para adaptarnos a aquellos modelos de lo que “queremos” o “idealizamos” ser. No siendo nosotros mismos y, por consiguiente, viviendo en la insatisfacción.

El proceso terapéutico apunta a la integración de la personalidad, permitiendo rescatar aquellos aspectos alienados del individuo puestos afuera, y rechazados en los demás. Estos mecanismos de proyección llevan una carga tal de energía que la personalidad toda se empobrece y desvitaliza paulatinamente, en el esfuerzo por mantenerlos alejados.

Es tarea del terapeuta ayudar a las persona en el “darse cuenta” de las situaciones que son arrastradas entorpeciendo su crecimiento, situaciones no completadas, no cerradas, muchas veces durante años.

## BREVE RESEÑA HISTORICA

Este modo de abordaje psicoterapéutico se encuentra dentro del Movimiento de Psicología Humanista surgido en California en los años '60 del que, entre otros son sus representantes: Abraham Maslow, Carl Rogers y Fritz Perls.

La Terapia Gestalt, fue concebida por Frederick S. Perls en la década de los años cuarenta. Fritz como cariñosamente gustaba que le llamaran, nació en Berlín en julio de 1893.- Después de doctorarse en medicina, trabajó con Paul Schilder y Kurt Goldstein, especializándose en psiquiatría. La persecución que hubo a los judíos en Alemania provocó que emigrara a Sudáfrica en 1940.- seis años más tarde se traslado a Estados Unidos, donde con un grupo de seguidores fundó en la ciudad de Nueva York, el "Institute for Gestalt Therapy". Posteriormente, en 1966, comenzó a trabajar en el "Esalen Institute" de California. Después de un breve viaje por Europa, al regresar a los Estados Unidos, fallece en marzo de 1970.-

Si bien comienza su labor dentro de la escuela europea de tradición psicoanalítica, se va distanciando de ella hasta fundar su propia escuela, nutriéndose de los aportes de Wilhelm Reich, Otto Rank y el pensamiento existencial.

Todo ello contribuye a su visión humanística, holística y esencialmente positiva del ser humano y sus potencialidades.

Al igual que W. Reich, identifica el libre fluir de la emoción con la idea misma de la salud, considerando al hombre como un organismo inmerso en un ambiente con el cual establece un equilibrio de intercambio constante.

Para Barry Stevens, "La felicidad consiste en permitir que todos los sucesos sucedan". Esto es lo difícil y al mismo tiempo lo apasionante de vivir, se trate del placer o del sufrimiento, de la alegría o de la pena.

Es un enfoque fundamentalmente fenomenológico, un modo no causalista de mirar, describir o confrontarse con el mundo.

Es importante reconocer lo obvio. Para Perls la Terapia Gestalt es una filosofía de lo obvio. Obvio es: lo que es. Si nos conectamos con lo que estamos sintiendo, con la sensación que tenemos en un momento dado, por ejemplo:

una molestia, un temblor, un picor. Eso es lo que es en ese momento, eso es lo obvio. En este sentido nuestro cuerpo nos da mensajes valiosos que frecuentemente no escuchamos, o incluso tratamos de acallar o anular. Esto se hace patente no sólo en el cuerpo, sino también en los sueños, muchas veces podemos darnos cuenta, al decodificarlos en que situaciones estamos evitando lo obvio.

No es necesario buscar la causa (tampoco es confiable).

Habitualmente es sólo un recurso para no responsabilizarnos de lo que sentimos, es decir, de lo obvio. La respuesta a los “por que” es, la mayoría de las veces, una racionalización que supone un modo causalista de comprender la realidad. Implica que al conocer “la causa” podemos suprimir “el efecto”. La realidad es muy compleja para someterla a un determinismo que limita el conocimiento a lo conceptual. Perls propone, en cambio, desechar el pensamiento causalista, trabajando en el aquí y ahora, desalentando la indagación de los “por que”, para que de este modo, el paciente centre más su atención en lo que le está ocurriendo y “como” le está ocurriendo. Es decir, lo importante es el “como” y el “para que”, no el “porque”.

Del mismo modo, lo importante es el “presente”, no el pasado ni el futuro. “Pensar que mis deseos se refieren al futuro me impide hacerme responsable de ellos ahora y lo que es peor, me induce a planificar el futuro...” “Yo soy todo lo que soy en el presente”. De este modo se refiere a este tema Hugh Prather.

La experiencia es tiempo presente, lo que ha pasado es recuerdo, y lo que va a ocurrir no existe.. Esto no implica que el paciente deba permanecer aprisionado en el presente, por el contrario, el pasado puede ser evocado a través de recuerdos, como también pueden aparecer proyectos que emergen en la situación actual.

El asumir nuestras propias responsabilidades, no la proyección en los otros, en la educación dada por nuestros padres o en factores que nos son ajenos, nos permitirá ser dueños de nosotros mismos y de nuestras elecciones.

Alguna vez Jean Paul Sartre dijo: “Lo que cuenta no es lo que han hecho de mí, sino lo que yo hago con lo que hicieron de mí”

Por lo tanto, la Terapia Gestalt, como ya hemos señalado anteriormente, apunta a la integración de la personalidad. Es un proceso mediante el cual nos re-adueñamos de nosotros mismos.

Carl Rogers, uno de los más destacados psicólogos norteamericanos, contemporáneo de Fritz Perls, nos dice en los últimos años de su vida: “He tenido la oportunidad de abrirme a nuevas ideas, nuevos sentimientos, nuevas experiencias y nuevos riesgos. Descubro cada vez más que estar vivo implica arriesgarse, actuar sin una certeza absoluta, comprometerse con la vida. Eso produce cambios, y para mí, el proceso de esos cambios es la vida. Me doy cuenta de que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluída, perpleja y excitante.”

El Dr. Carl Rogers, es un excelente ejemplo de profesional de las ciencias humanas totalmente implicado en las relaciones de ayuda y crecimiento de las personas que requerían su asistencia. Comprometido con la persona,

con sus necesidades presente, mantenía con ellas un vínculo cálido de aceptación. Desde un modelo científico, pero humano, que considera el dolor del prójimo, su drama, su necesidad de crecer y mejorar así su calidad de vida. Sin renegar de la ciencia, sino desde el conocimiento y las valiosas herramientas que nos aporta, pero también sin usarla como máscara protectora de nuestros núcleos patológicos no resueltos.

El auténtico terapeuta no cura. Ayuda a que quién requiere su asistencia se cure. El auténtico terapeuta asiste, sostiene, ayuda desde su propia congruencia interna. Es decir, no tenemos a nuestro cargo la curación como acción y efecto de curar sino que facilitamos la acción de curar-se a la persona que demanda nuestra ayuda.

Para Gideon Schwarz: “La responsabilidad de los terapeutas consiste en crear las condiciones necesarias para la curación y en tratar al paciente con el mayor grado de autenticidad que les sea posible.”

El psicoterapeuta es en primer lugar persona, luego científico, en tanto se ha formado en una disciplina con un cuerpo teórico, con una determinada concepción filosófica del hombre, con la comprensión que da una teoría de la personalidad y con el respeto que supone un código deontológico que rige su actuación profesional. Es también absolutamente necesario que su formación incluya un trabajo psicoterapéutico personal y una supervisión de su tarea, a cargo de un terapeuta experimentado. De este modo el terapeuta gestáltico se desempeñará más desde su potencial creativo que desde un “saber” científico deshumanizado y cosificante.

Será persona frente a otra persona.

## LA TERAPIA GESTALT EN LA ACTUALIDAD

La Terapia Gestalt significó en sus orígenes, allá por los años cuarenta junto con otros enfoques humanistas, como una tercera vía surgida como respuesta a las dos grandes corrientes psicoterapéuticas de su época: el Psicoanálisis y el Conductismo. Ya sea por su postura crítica o por la aceptación de algunos de sus criterios, el enfoque gestáltico no se desarrolló de espaldas a estas escuelas.

En este enfoque se han distinguido dos tendencias: Una, la de la costa Este, vinculada a la primera época de Perls en los Estados Unidos y representada por los institutos gestálticos de Nueva York y Cleveland donde se consideraba a la Gestalt, predominantemente como un enfoque puramente psicoterapéutico, y dentro de ello sus aspectos teóricos.

La segunda, surgió en los años '60 en la costa Oeste, en California, y está representada por el instituto gestáltico de Esalen, tuvo especial repercusión en los movimientos contraculturales de esa época. Aquí la Gestalt es concebida, más que como Gestalt Terapia, como una filosofía de vida.

En este sentido dice Perls: “La Terapia Gestalt es algo demasiado bueno para acotarlo exclusivamente a los neuróticos”.

Lo experiencial es privilegiado sobre lo teórico. Esta corriente es la que ha llegado con más fuerza hasta nuestros días. En distintos momentos han surgido intentos de integración de ambas tendencias.

Uno de ellos, tiene por figura central al psiquiatra Claudio Naranjo, discípulo de Perls que ha difundido esta corriente en España. Aportando sus conocimientos sobre Oriente y Occidente y enlazándolos con un desarrollo de distintos aspectos teóricos relativos, entre otros, al darse cuenta de la experiencia presente y a la responsabilidad de ser uno mismo en cada momento de la vida. En lo que implica al terapeuta, subraya especialmente la actitud que debe tener ante el paciente. En relación a ello nos dice: “Si la actitud es un asunto más profundo que la técnica y si las técnicas derivan de las actitudes, la experiencia constituye su fuente. Sin la actitud apropiada las técnicas se transforman en formas vacías. Sin la experiencia, hasta la actitud se transforma en dogma de segunda mano:”

## LOS MENSAJES DE NUESTRO CUERPO

Perls considera que el organismo funciona como un todo, en este sentido, no tenemos cerebro, corazón, hígado, sino que somos estos órganos, somos cerebro, corazón, hígado. Somos un todo, y en Terapia Gestalt situaremos al individuo en contacto consigo mismo, con cada una de sus partes y con el todo, Favoreciendo así la aceptación de lo que esa persona es, y a través de ello cambiar lo que necesite para funcionar más armónicamente.

El ser humano al ser una unidad indivisible, reacciona en forma integral. Los síntomas orgánicos son la primera señal de alarma ante un conflicto insuficientemente concientizado .

Toda enfermedad está expresando un mensaje existencial, a veces desesperado, que nos dirigimos a nosotros mismos.

No tenemos porque combatirlo, ni controlarlo, ni vencerlo, no se trata de una lucha. El síntoma como avanzada es sólo una señal de nuestro organismo, acallarla, no verla, sería como cerrar los ojos ante la señal de un semáforo que está allí para alertarnos, para que lo tengamos en cuenta.

El síntoma nos informa que algo no funciona bien, es, junto con la enfermedad el lenguaje del cuerpo para expresar lo ocultado en el inconsciente. El lenguaje verbal es reemplazado por el lenguaje corporal. A

veces constituye una estrategia de la persona para llamar la atención de su entorno. Así, la enfermedad le permite a la persona obtener beneficios secundarios.

Ante la presencia de la enfermedad nuestro organismo tiende a restablecer el equilibrio homeostático existente con anterioridad. Como responsables que necesitamos ser de nosotros mismos, y por ende de nuestro organismo, necesitamos saber, ser dueños de nuestro cuerpo, saber como funcionamos, de que estamos compuestos, dónde está nuestro hígado, nuestra vesícula, etc. Desde una visión holística, el profesional debe escuchar no sólo al dolor sino también el sufrimiento, y atender a ambos, es decir, no detenerse en sus limitaciones científicas. Tiene el deber de contemplar la existencia de que otras visiones complementarias pueden atender a ese sufrimiento con el que el no sabe que hacer, salvo acallar o negar, muchas veces, con el consecuente riesgo iatrogénico.

## LAS POLARIDADES

Ya en sus primeros escritos, Perls nos habla del concepto de “polaridad”, y nos dice: “Los opuestos dentro del mismo contexto están más íntimamente relacionados entre sí que con cualquier otra concepción. En el campo del color se piensa en el blanco en conexión con el negro más que con el verde o el rosa. El día y la noche, el calor y el frío, de hecho miles de esos opuestos están emparejados en el lenguaje diario.”

Podemos advertir una coincidencia, cuando hablamos de “polaridades” con el Ying-Yang de las filosofías de oriente, es decir desde la visión taoísta que ellas proponen.

Sin embargo, este concepto se fundamenta en la diferenciación e integración que observamos en la naturaleza. Como dice Francisco Peñarrubia: “El gestaltista piensa en términos de polaridades (pensamiento diferencial) porque su filosofía es integrativa. El pensamiento lineal, por el contrario introduce dualidades y dicotomías, genera disociación y conflicto interno”. En el universo, todo lo que vivimos es dual (el día y la noche, el bien y el mal, la vida y la muerte, la salud y la enfermedad, etc.). La integración se da, dialécticamente, a través de la síntesis de las dos polaridades de cada dualidad. En el proceso psicoterapéutico procuraremos que las polaridades que van apareciendo, se definan con claridad. De este modo, limpiamos el terreno para favorecer la integración. No necesitamos eliminar a ninguna de las polaridades, por el contrario, necesitamos contar con ambas, pues son indispensables.

Joseph Zinker, nos dice: “En teoría la persona saludable constituye un círculo completo, que posee miles de polaridades integradas y entrelazadas, que se fusionan entre sí. (por lo tanto) ...es capaz de aceptarse tal como es.”

## LOS SUEÑOS COMO MENSAJE EXISTENCIAL

Detengámonos ahora un momento en una expresión humana poco conocida, o con mucho por conocer, (sobre todo en el campo de la fisiología), el soñar y su producción: los sueños.

Dice un proverbio Zen: “Si quieres encontrar lo que buscas, manda a buscarlo a tu no-buscar”

Parafraseando a Jung podemos decir que los sueños son un camino extraordinario para llegar al centro de nosotros mismos.

Es decir, nos ayudan a acceder a otra realidad, son la llave que nos permite acercarnos a nuestro mundo interior. Ya que no todo transcurre por nuestra conciencia. Nuestro yo. ”no es el amo de su propia casa” dice Sigmund Freud,

quien entiende los sueños como la “Vía Regia” de acceso al inconsciente, de ahí la importancia de su interpretación. Los define como expresión de deseos y contenidos censurados por la conciencia. Son al mismo tiempo más que perturbadores del reposo, verdaderos protectores del dormir.

Para Perls, en cambio, son “el camino real hacia la integración.” y agrega: “...en el sueño tenemos un mensaje existencial muy claro acerca de lo que falta en nuestras vidas, lo que evitamos hacer y vivir.” Son una totalidad en sí mismos y no sólo aportan el mensaje que nos acerca a la comprensión de los conflictos o las zonas alienadas por la persona y relegadas al inconsciente, sino que también contiene las formas de evitación que el individuo desarrolla con el objetivo de no contactar con esa comprensión.

En relación a ellos Perls, dice: ...“No jugamos a la interpretación psicoanalítica. Tengo la sospecha de que el sueño no es ni la realización de deseos ni una profecía del futuro. Para mí es un mensaje existencial. Le dice al paciente qué situación vive y especialmente como cambiar la pesadilla de su existencia en un darse cuenta de qué lugar histórico ocupa en la vida”.

Es decir, que los describe como un mensaje existencial totalmente actualizados en la vida del individuo, contienen los elementos necesarios para ser un vehículo de contacto experiencial con sus contenidos profundos.

Al constituir las diferentes partes del sueño, fragmentos de nuestra personalidad, nuestra misión en la terapia será ayudar a re-poseer las partes proyectadas. Este trabajo se realiza proyectándonos en estas partes. Es

decir, el terapeuta pedirá al cliente que cuente su sueño en primera persona y en tiempo presente. De este modo podrá identificarse con la narración y tendrá un primer contacto con el darse cuenta de los elementos, verbales y emocionales, que van surgiendo convirtiéndose en esa parte y dramatizándola, esto facilitará el darnos cuenta de lo disociado en el sueño.

No los analizamos ni troceamos, sino que facilitamos la integración reviviendo el sueño en primera persona y en el presente. Esto se fundamenta en que, para el enfoque gestáltico, todos los elementos de un sueño son proyecciones del soñante y, como tales, representaciones vivas del sistema de relaciones internas con que se maneja el individuo y que están más allá de su conciencia. Al contactar con las proyecciones más profundas de nuestros sueños, podemos recuperarlas y reintegrarlas a la conciencia.

El contenido de los sueños es una producción espontánea y personal del individuo, por tanto, escapa a toda elaboración programada, de ahí la enorme importancia que tienen en el proceso terapéutico. Constituyen mensajes directos referentes a situaciones conflictivas o evitadas, como también a asuntos pendientes o gestalts inconclusas.

La función del terapeuta gestáltico al trabajar los sueños que el cliente trae a la sesión, será la de acompañarlo en su tarea de decodificación de lo soñado. Decodificar, no interpretar.

## CONCLUSION

A lo largo de este artículo hemos tratado de dar a conocer un modo de ayuda, una forma de aproximación a la persona que en un momento determinado de su vida, es consciente de la necesidad de realizar un cambio, y que este necesita de una asistencia profesional.

Si el paciente cambia durante el proceso psicoterapéutico es porque el terapeuta es también capaz de cambiar. Se trata de una persona que se implica en la ayuda a otra persona. Acompañando no dirigiendo. La curación, o en su caso el crecimiento, se generará gracias al vínculo que estas dos personas puedan establecer. Es decir, más allá de la teoría que sustente el terapeuta. Más que la persona es el vínculo lo que facilita el pasaje. Y esto requiere no sólo de una capacitación científica sino también del desenvolvimiento de un acto creativo plasmado en el modo de ayuda, trascendiendo las técnicas y las teorías. Estas es necesario que estén introyectadas en el psicoterapeuta de modo que no entorpezcan el vínculo con el paciente. Todo esto supone lo que ninguna universidad exige a un psicólogo ni a otros profesionales de la relación de ayuda: un trabajo personal psicoterapéutico, que asegure que su intervención sea sanante y no iatrogenizante.

Es fundamental la vigencia de un diálogo abierto, expresión del encuentro que se hace cada vez más necesario si queremos sostener la fuerza de nuestro quehacer profesional y no quedar presos de los muros invisibles de las distintas corrientes de pensamiento enclaustradas en su “saber científico”, o mejor, científicista. En una época en que la humanidad vive entre fundamentalismos, en una época en que la comunicación adquiere una presencia y un ritmo nunca antes pensado, es esencial, que los profesionales de la salud salgamos de las barricadas de nuestros distintos enfoques psicoterapéuticos y construyamos una psicología respetable como quehacer científico al modo de las ciencias humanas, y no como un dogma de fe, más propio de las religiones.

Quiero finalizar con un cuento sufi de Idries Shah: *“La leyes por sí mismas no hacen mejor a la gente –dijo Nasrudin al rey. Es necesaria la práctica de ciertas cosas para lograr armonizarse con la verdad interior. Esta forma de verdad se asemeja muy poco a la verdad aparente. El monarca decidió que él podía hacer –y haría- que la gente dijese la verdad. El podía obligarlos a practicar la veracidad.*

*Se entraba a su ciudad por un puente. Sobre este hizo construir un patíbulo. Cuando al amanecer del día siguiente fueron abiertas las puertas, el capitán de la guardia se encontraba apostado allí con un escuadrón de tropas, para examinar a todo el que entraba.*

*Fue hecho este anuncio: “Todos serán interrogados. Si dicen la verdad, se les permitirá entrar. Si mienten, serán colgados.”.*

*Nasrudin se adelantó. ¿A dónde va usted? Yo –dijo Nasrudin lentamente- voy camino a ser colgado. –¡No le creemos! – le contestaron. –Muy bien, si he mentado, ¡cuélguenme! –Pero si lo colgamos por haber mentado, habremos hecho que lo que usted dijo sea cierto. –Así es: ahora saben lo que es la verdad... ¡Su verdad!”*

La auténtica cura, la auténtica asistencia está dada por el vínculo que se establece entre dos personas, más allá de la posición teórica que una de ellas, el terapeuta, sustente. Necesitamos la técnica para, una vez internalizada, poder asistir al paciente desde nuestra circunstancia y con nuestra creatividad.

Así la psicoterapia es un proceso de acompañamiento creativo en el crecimiento de un individuo.