

Aportación de la TERAPIA GESTALT al trabajo social

Terapia Gestalt y Psicología de la Gestalt

Javier Barés Marticorena

La Terapia Gestalt nace en EE.UU. en la década de los años 50 de la mano de Frederick (Fritz) Perls, médico psicoanalista judío de origen alemán (1893-1970), como un novedoso enfoque para el tratamiento en psicoterapia.

La Gestalt, no obstante, es una más que una psicoterapia. Como afirman Ana y Serge Ginger, es una filosofía existencial, un arte de vivir, una manera de concebir las relaciones del ser vivo con el mundo.

Surge como una síntesis coherente de diversas corrientes filosóficas, metodológicas y terapéuticas europeas, americanas y orientales. Bebe principalmente del psicoanálisis, la psicología de la Gestalt, las terapias psicocorporales de inspiración reichiana, los enfoques fenomenológicos existenciales, el sueño dirigido, los grupos de encuentro, el psicodrama, el taoísmo, el zen... "siendo el todo, más que la suma de sus partes".

- La Psicología de la Gestalt (o de la forma), es diferente a la Terapia Gestalt.

La Psicología de la Gestalt fue una escuela teórica dedicada al estudio de los fenómenos perceptivos que desarrollaron los psicólogos Wertheimer, Köhler y Koffka; tuvo su apogeo en la Alemania de entre guerras y posteriormente en Estados Unidos, a donde sus creadores se trasladaron huyendo del nazismo. En esta segunda etapa americana, la escuela trascendió la investigación perceptiva y se orientó al estudio del aprendizaje, de la personalidad y de los grupos (Kurt Lewin).

En sus orígenes, los intereses de esta psicología no se ocuparon del campo terapéutico sino de analizar las leyes de la percepción humana y la dinámica entre la figura y el fondo: de ahí la palabra alemana "Gestalt".

Gestalt se traduce por "forma" o "configuración"

En palabras de Fritz Perls: "Una gestalt es una configuración, una forma, la forma particular en que se organizan las partes individuales que la constituyen. Su premisa básica es que la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades y es vivenciada por el individuo en esos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone.

Fritz Perls fundó institutos de Terapia Gestalt en Nueva York, Cleveland, San Francisco y otras ciudades estadounidenses. Durante los años 1960-1969 trabajó en el Instituto Esalen de California. Después fundó una comunidad Gestalt en Cowichan, pequeña ciudad canadiense, como un lugar donde sus residentes seguían los principios de la terapia Gestalt en lo que se refería al crecimiento de la autoconciencia. En dicha comunidad los terapeutas podían vivir y trabajar durante varias semanas o meses. Siete meses más tarde de haber fundado la comunidad terapéutica de Cowichan, Perls la abandonó prometiendo volver más tarde. Nunca más lo pude hacer: murió en el invierno de 1970, a la edad de 77 años, dejando dos trabajos inconclusos sin publicar, sin duda dos de sus mejores obras, que más tarde fueron publicadas en un solo volumen, como "El enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia" (Perls, 1973).

Para Perls, ser significa estar aquí y ahora, estar consciente y ser responsable, es decir, estar detrás de las propias acciones y sentimientos.

En palabras de Claudio Naranjo (1990), estos tres elementos –una apreciación de la actualidad, del estar consciente, y de la responsabilidad– constituyen la actitud esencial de la terapia gestáltica. Las tres son facetas de un modo único de ser en el mundo. Ser responsable (capaz de responder) conlleva estar presente, estar aquí. Y estar verdaderamente presente, es estar consciente. A su vez, estar consciente es presencia –realidad– y una condición incompatible con la ilusión de irresponsabilidad por medio de la cual evitamos vivir nuestras vidas (o saber que sí las vivimos, sin importar lo que pensemos).

Los objetivos de la Terapia Gestalt se pueden lograr de la siguiente manera (Castanedo 1983, citando a Naranjo):

- Vivir en el ahora.
- Vivir en el aquí.
- Dejar de imaginar.
- Dejar de pensar innecesariamente.
- Expresarse o comunicar.
- Sentir las cosas desagradables y el dolor.

- No aceptar ningún "debería", más que los propios, impuestos por uno mismo.
- Tomar completa responsabilidad de las acciones, sentimientos, emociones y pensamientos propios.
- Sea lo que usted es, no importa lo que usted sea.

En los últimos años de vida de Perls, la Terapia Gestalt, evoluciona hacia el desarrollo personal y el autoconocimiento, es decir, del tratamiento de la enfermedad a la prevención saludable de la misma, de igual modo que la medicina actual hace hincapié en la prevención como salud. Como diría el matrimonio Erving y Miriam Polster (1994) "La Gestalt es demasiado beneficiosa para limitar su uso a los enfermos".

La Terapia Gestalt, busca un pleno desarrollo del potencial latente de la persona, no sólo un "mejor ser" sino un "ser más", una mejor calidad de vida.

El terapeuta Gestalt no busca comprender el síntoma, ni eliminarlo, ni ignorarlo, sino explorarlo con su cliente en una relación de simpatía, que Perls opone a lo que llama la empatía rogeriana y la apatía psicoanalítica.

En la Gestalt, el terapeuta está presente como persona en una relación dual "Yo/Tú" con su cliente. Despierta la toma de conciencia (el darse cuenta) de este último en su interrelación con el medio (que es aquí, el terapeuta) y explota deliberadamente su propia contrasferencia como herramienta y motor del tratamiento.

Bajo el nombre de Gestalt, en la actualidad se están realizando desde tratamientos psicoterapéuticos hasta emplear sus "herramientas técnicas" en Trabajo Social, Educación, Medicina, Animación Sociocultural, Empresas e Instituciones.

Aportaciones de la terapia Gestalt a los Trabajadores Sociales:

La actitud abierta (no enjuiciadora) y experiencial (aprender de la vivencia del presente) son, junto a la responsabilidad de las propias acciones y sentimientos, los "preceptos filosóficos" que la Gestalt aporta al Trabajo Social y a la Educación Social; por tanto, no se trata de cambiar de trabajo y convertirse por ejemplo en psicoterapeuta, sino de adquirir una competencia suplementaria para ejercer mejor su profesión de origen (S. y A. GINGER, 1993)

El matrimonio Ginger analizó el interés por la Gestalt, de los Trabajadores Sociales que participaban en sus grupos de formación. Llegaron a las siguientes conclusiones, que he podido corroborar, a través de los alumnos y alumnas que he supervisado en prácticas de la Diplomatura de Trabajo Social de la UIB.

En primer lugar, se trata de un método flexible y polivalente:

* que se ajusta a las diferentes posibilidades de expresión de una amplia variedad de personas;

* que puede utilizarse en situaciones y contextos muy diversos: en entrevista individual (consulta o visita), con un subgrupo (terapia familiar), con un grupo (en institución o servicio), en el medio social (medio abierto) o en el marco profesional habitual;

* que considera a la vez el funcionamiento "intrapésico" del individuo y su funcionamiento del mismo medio social ("Socio-Gestalt").

En segundo lugar, parece convenir no sólo al objeto de intervención (el cliente), sino que se adapta al sujeto mismo (el trabajador social), proporcionándole un soporte teórico y metodológico directamente transferible a su trabajo cotidiano. Ayudándole a desarrollar una calidad de presencia que es a la vez activa y no directiva: una actitud de acompañamiento atento del cliente en la manifestación de sus necesidades y la búsqueda de sus propias soluciones, en el necesario esclarecimiento de situaciones inacabadas (gestalts inconclusas) o vistas de forma insuficiente.

El Trabajador Social se centra en el presente observable y no en el pasado; trabaja sobre todo a partir de la relación establecida y de la realidad social cotidiana concreta y no a partir de las fantasías, ayudando a descubrir en el cliente sus propios recursos, más que analizar las causas de sus dificultades.

El método de la Gestalt ayuda al Trabajador Social a respetar el sistema defensivo del cliente, de tal forma que le posibilite poner la energía vital en producir cambios o reajustes más económicos o creativos.

Siguiendo con Serge y Anne Ginger en su obra "La Gestalt. Una terapia de contacto", afirma que la Gestalt puede ayudar al Trabajador Social en diferentes planos:

* Para él/ella mismo/a: Dado que los temas que trabaja tienen una resonancia personal en el profesional, ya que está situado en el centro de los problemas individuales y colectivos.

* Para su trabajo: ya que los principios fundamentales definidos por la Gestalt, ofrecen una coherencia teórica compatible con el marco habitual de su acción.

* Para las personas con las que trabaja (usuarios): ya que sus técnicas suficientemente flexibles para adaptarse a las necesidades y a las posibilidades de cada uno, y esto en situaciones muy variadas.

Con todo ello, la invitación a las personas con las que se interviene, con técnicas de la Terapia Gestalt, es a "salir de nuestras cabezas e ir a nuestros sentidos".

El Trabajo Social Clínico:

A estas alturas parece conveniente recordar la definición que el Consejo General de Colegios Oficiales de Diplomados en Trabajo Social y Asistentes Sociales hace del Trabajo Social Clínico (ITUARTE, 1992).

"El Trabajo Social Clínico es una forma especializada del Trabajo Social, que siguiendo el procedimiento científico y por medio de un proceso psicoterapéutico trata de ayudar a personas, familias y/o grupos pequeños que se encuentran en situaciones de conflicto manifestadas por problemas psicosociales, a que desarrollen sus capacidades tanto psicológicas como sociales, en forma que puedan hacer frente en mejores condiciones tanto a sus problemas actuales, como a otras situaciones conflictivas que pudieran presentárseles en el futuro, tratando de ayudarles a desarrollar su capacidad de comprensión (de sí mismos y de su entorno), su tolerancia ante el sufrimiento y la frustración, así como su capacidad para utilizar adecuadamente sus propios recursos personales y los que ofrece el medio social".

Me gustaría, finalmente, resaltar una parte del epílogo de ésta obra:

El Trabajo social Clínico en cuanto proceso psicoterapéutico, sigue las reglas básicas de las psicoterapias, tal y como han sido estudiadas y analizadas en la Teoría del Trabajo Social (y, más específicamente, en el Casework, Groupwork y el tratamiento familiar) y utiliza las técnicas psicoterapéuticas pertinentes; además de que puedes ser enriquecido con la formación complementaria que el trabajador social pueda tener en una u otra orientación psicoterapéutica.

Javier Barés Marticorena
Diplomado en Trabajo Social Col.Nº 08-120
Psicoterapeuta Gestalt
Miembro Titular de la A.E.T.G.
Director de Gestalt Mediterráneo

Bibliografía:

- Artiles, J. (2000). La Teràpia Gestalt: Una relació d'ajuda psicoterapéutica. Enginy, 9-10, 87-97.
- Barés, J. (1993). ¿Por qué me das gato, cuando quiero liebre? O la supervisión que yo quiero. I Jornadas de Política Social y Trabajo Social en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares, Palma de Mallorca, 22-24 abril, (paper).
- Barés, J. (1994). Cuando un recurso se quema,...algo tuyo se quema,...Bombero". Alimara, 34, 21-29.
- Castanedo, C. (1990). Grupos de Encuentro en Terapia Gestalt. De la "silla vacía" al "círculo gestáltico". Barcelona: Herder.
- De Casso, P. (2003). Gestalt, Terapia de Autenticidad. La vida y la obra de Fritz Perls. Barcelona: Kairós.
- Fagan, J. y Shepherd, I. (Comp.) (1973). Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestáltica. Buenos Aires: Amorrortu.
- Ginger, S. y A. (1993). La Gestal. Una terapia de contacto. México, D.F.: Manual Moderno.
- Ituarte, A. (1992). Procedimiento y proceso en Trabajo Social Clínico. Madrid: Siglo XXI.
- Naranjo, C. (1989). La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Peñarrubia, F. (1988). Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil. Madrid: Alianza.
- Perls, F. (1990). Sueños y Existencias. (7ª edición). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1997). El Enfoque Gestáltico, Testimonios de terapia. (9ª edición). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, E. y Polster, M. (1973). Terapia Gestáltica. Perfiles de teoría y práctica. Buenos Aires: Amorrortu.
- Stevens, J. O. (Comp.) (1978). Esto es Gestalt. Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestálticos. Buenos Aires: Cuatro Vientos.

