

TERAPIA DE LA GESTALT

De los muchos apellidos con que se ha denominado a la terapia Gestalt el más simple y descriptivo es “terapia del darse cuenta”. Estamos ante la esencia de la Gestalt aunque no se puede decir que sea una originalidad exclusiva de esta terapia.

La Gestalt ha sido elaborada sobre todo a partir de las instituciones de Perls, un psicoanalista judío de origen alemán que emigró a USA. El genio de Perls y sus colaboradores (entre ellos Laura Perls y Paul Goodman) consistió en elaborar una síntesis coherente de muchas corrientes filosóficas, metodológicas y terapéuticas europeas, americanas y orientales, constituyendo así una nueva “Gestalt” en la que el todo es distinto de la suma de las partes.

La Terapia Gestalt se sitúa en la confluencia del psicoanálisis, las terapias psicocorporales de inspiración reichiana, el psicodrama, los enfoques fenomenológicos y existenciales y las filosofías orientales.

La Gestalt desarrolla una perspectiva unificadora del ser humano, integrando al mismo tiempo sus dimensiones sensoriales, afectivas, intelectuales, sociales y espirituales, permitiendo así una experiencia global donde el cuerpo puede hablar y la palabra encarnarse.

Pone énfasis en la **toma de conciencia de la experiencia actual** (el aquí y el ahora, que engloba por supuesto el resurgimiento eventual de una experiencia vivida) y rehabilita la experiencia emocional y corporal.

Favorece un contacto verdadero con los demás, un ajuste creativo del organismo con el entorno, así como una toma de conciencia de los mecanismos interiores que nos empujan con demasiada frecuencia a conductas repetitivas y caducas. Pone de relieve nuestros procesos de bloqueo o de interrupción dentro del ciclo normal de la satisfacción de nuestras necesidades y desenmascara nuestras evitaciones, miedos e inhibiciones, así como nuestras ilusiones.

Las nociones básicas de la Gestalt podrían resumirse en:

Vive aquí y ahora

Es decir **preocúpate del presente más que del pasado o del futuro (ahora) y relaciónate más con lo presente que con lo ausente (aquí).**

Subraya el aspecto fenomenológico de la Gestalt, es decir **vinculado más al cómo que al por qué**, privilegiando la descripción de los fenómenos por encima de su explicación.

La fenomenología subraya la importancia de los factores subjetivos e irracionales, la experiencia inmediata vivida, con su sensación corporal única para cada cual.

En Gestalt se intenta evitar todo lo que no está o no se desarrolla en el presente, incluso si el conflicto que aparece hace referencia a una experiencia del pasado o a un temor del futuro se trae ese material al aquí y ahora porque sólo en el presente se puede llevar a cabo la integración.

A Perls le gustaba hacer cuatro preguntas fundamentales centradas en el proceso en curso:

1. ¿Qué estás haciendo ahora?
2. ¿Qué sientes en este momento?
3. ¿Qué estás tratando de evitar?
4. ¿Qué quieres que esperas de mí?

El darse cuenta

Darse cuenta es la traducción del inglés **awareness**. Claudio Naranjo utiliza el verbo **percatarse**. Awareness tiene también las connotaciones de estar alerta y atento, como actitud de estar despierto, no como algo voluntarioso. Implica una percepción relajada.

El darse cuenta es siempre aquí y ahora y siempre cambiando, evolucionando y| trascendiéndose a sí mismo. No puede ser estático sino un proceso de orientación que se renueva en cada momento.

El darse cuenta cubre tres capas: el **darse cuenta de sí mismo**, el **darse cuenta del mundo** y el **darse cuenta de lo que está en medio** (la zona intermedia) que impide que la persona esté en contacto consigo y con el mundo.

Para restablecer y desarrollar la capacidad de percatarse, Perls proponía el entrenamiento en el continuo de la conciencia **CONTINUUM OF AWARENESS**. Se trata de estar abierto a todo aquello que va surgiendo, como si respondiéramos a la frase “ahora me doy cuenta de...” e incluyéramos tanto sensaciones internas, como externas así como la explicitación de la actividad de la mente. Obviamente si se toma como un ejercicio mecánico pierde todo su sentido, no provee de conciencia sino todo lo contrario.

El continuo de atención tiene muchas similitudes con la meditación por ejemplo la atención desnuda del budismo. C. Naranjo afirma que la conciencia meditativa constituye el autoapoyo más profundo.

La responsabilización

Perls daba mucha importancia a la responsabilidad de cada individuo. La responsabilidad no es un deber, es un hecho. Somos responsables de nosotros mismos querámoslo o no.

La Gestalt dedica mucha atención a evitar al máximo cualquier alienación del cliente.

Le invita a que se responsabilice plenamente de sus acciones, sentimientos y pensamientos.

Responsabilidad significa simplemente estar dispuesto a decir “yo soy” o “yo soy o que soy” (Perls)

□ **La autorregulación orgánsmica**

En Perls descubrimos la creencia optimista y rousseauiana en una autorregulación satisfactoria del organismo. Esto entraña una fe en lo orgánsmico frente a lo social o extrínseco. Supone creer que todo individuo posee en si mismo el potencial que puede llegar a necesitar.

Cuando se interviene o impide la autorregulación orgánsmica aparece la neurosis en tanto interrupción del ciclo contacto-retirada o la acumulación de situaciones inconclusas.

□ **Las polaridades complementarias**

En terapia Gestalt se utiliza la combinación de la exploración de los extremos opuestos pero complementarios: Introversión/proyección, apoyo/relación, masculino/femenino, adaptación/creación, sumisión/revolución, amor/odio, ternura/ agresividad, frustración/gratificación... sería interminable la lista de las actitudes y experiencias contrarias y complementarias que un cliente puede recorrer experimentar y experimentar a lo largo de su terapia individual o de grupo. Todos tenemos dentro un sistema de opuestos. La existencia de polaridades en el hombre no es algo nuevo, lo nuevo desde la perspectiva gestáltica es la concepción del individuo como una secuencia interminable de polaridades: unas aparecen en un momento y otras en otro pero todas están ahí y forman parte de nosotros.

El gestaltista piensa en términos de polaridades (pensamiento diferencial) porque su filosofía es integrativa. Cuando en Gestalt se polariza no se intenta dividir a la persona sino limpiar el campo para favorecer la integración. Al integrar rasgos opuestos se completa nuevamente la persona.

□ **Las fronteras del contacto entre el individuo y su entorno - el ajuste creativo.**

Es en las fronteras del contacto donde tienen lugar los hechos psicológicos. La **frontera** donde se sitúa la experiencia no separa al organismo de su entorno, limita el organismo, lo contiene y lo protege y al mismo tiempo toca su entorno. La frontera pertenece al mismo tiempo al interior y al exterior: forma parte de dos mundos distintos pero interrelacionados

Todos los trastornos del contacto o resistencias pueden considerarse como problemas de frontera: abolición de los límites claros en caso de confluencia excesiva con el

entorno, desbordamiento del mundo exterior o del mundo interior en la introyección o la proyección...etc.

La salud se traduce en un ajuste creativo permanente en las fronteras del contacto entre el organismo y su entorno. No se trata de un simple ajuste adaptativo; tampoco de una creatividad individual que no tenga en cuenta el contexto, sino que se trata de una **ajuste creativo**, es decir de un compromiso o más bien de una síntesis que permita a cada uno existir a su antojo pero teniendo en cuenta las normas locales y temporales. Trata de conciliar la adaptación social y la creatividad individual, la situación y su lectura personal...

□ **Enfoque holístico del hombre.**

El hombre es aprehendido en su globalidad, en sus cinco dimensiones principales: física, afectiva, racional, social, y espiritual.

Desde esta perspectiva global, holística (del griego holos, el todo) la terapia de la Gestalt aspira pues al mantenimiento y desarrollo de un bienestar armonioso en esas cinco dimensiones y no a la curación o la reparación de un problema concreto, lo que supondría una referencia implícita a un estado de normalidad, posición contraria al propio espíritu de la Gestalt que valora el derecho a la diferencia, la originalidad irreductible de cada ser.

□ **El derecho a la diferencia**

Este respeto por la originalidad del funcionamiento psíquico de cada uno es una de las piedras de toque del enfoque gestaltista. “Soy yo quien otorga un sentido a cada acto de mi vida y si deseo cambiar, debe ser siendo yo mismo, yo mismo pero de otra manera y nadie más que yo mismo: es la famosa “teoría paradójica del cambio” del gestaltista Arnold Beiser.

□ **La experimentación**

En la búsqueda de las hipotéticas causas pasadas de los problemas, Perls sustituye “el saber por qué” por la búsqueda experimental de soluciones: “**experimentar el cómo**” a través de eventuales puestas en acción. La puesta en acción favorece la toma de conciencia, el darse cuenta, a través de una acción tangible re-presentada y experimentada en todas sus polaridades.

La experiencia permitirá saborear antes de engullir, evitando así alimentar las introyecciones que paralizan nuestra espontaneidad y ponen trabas a nuestra originalidad... todo el mundo experimenta por si mismo aquello que le conviene, teniendo en cuenta su historia, su educación su medio social y sus opciones ideológicas.

□ El ciclo de contacto retirada.

Toda acción individual o interacción relacional se desarrolla a través de varias fases, constituyendo el ciclo de la experiencia, también llamado ciclo de satisfacción de las necesidades.

Se trata de la descripción paso a paso del proceso que acontece cuando una necesidad orgánica emerge y pugna por su satisfacción. Es una explicación dinámica que sigue una Gestalt en su tendencia a completarse.

El ciclo empieza a partir de una situación de reposo o punto 0, a partir de ahí emerge la necesidad en forma de SENSACIÓN (paso 1). La sensación es difusa, todavía no tiene nombre, se registra en forma de señales sensoriales más o menos inconcretas que señalan un estado de déficit del organismo. El siguiente paso (paso 2) es el DARSE CUENTA, LA TOMA DE CONCIENCIA, que no es sino darle nombre a la sensación. Le sigue la movilización de energía o ENERGETIZACIÓN (paso 3) que es un estado de excitación corporal, una preparación para entrar en acción. El cuarto paso es la ACCIÓN: comienza el movimiento o la conducta dirigidos a satisfacer la necesidad. Le sigue el CONTACTO (paso 5), donde la necesidad del organismo se resuelve intercambiando con el entorno y el último paso (paso 6) es la RETIRADA o vuelta al estado de reposo una vez satisfecha la necesidad hasta que emerge el nuevo ciclo.

En términos operativos el ciclo tiene dos estadios: una parte preparatoria (sensación-conciencia-energetización) y una parte resolutoria (acción-contacto-retirada). Este ciclo no siempre se desarrolla de una forma regular. Cuando dicho proceso se interrumpe y bloquea, se trabajan los mecanismos neuróticos que perturban las diferentes secuencias. Perls definía al neurótico como una persona que se entrega de forma crónica a la autointerrupción en el ciclo.

Las distintas resistencias que aparecen para interrumpir las secuencias del ciclo serían siguiendo a F. Peñarrubia:

La introyección, que interfiere entre sensación y conciencia. Todos los introyectos en cuanto normativa moral se oponen a lo orgánico. El introyecto fundamental es “no sientas tu organismo” que remite a la represión o “cambia la conciencia de tu impulso y ponle otro nombre” (falseamiento).

Entre conciencia y energetización actuaría la deflexión que es una desenergetización, un apagar los motores antes de que se calienten.

Entre energetización y acción interfieren las proyecciones en cuanto que su función es precisamente desresponsabilizarse de la movilización propia, no actuarla, sino proyectarla en la acción del otro.

Entre acción y contacto ubicamos la retroflexión, cuya esencia es no contactar con el exterior sino volverse

contra sí. Es una acción autopunitiva, para evitar la interrelación. Entre contacto y retirada interfiere la confluencia.

Hay personas cuya dificultad neurótica tiene más que ver con la primera parte: son expresivas, actúan, contactan pero con muy poca conciencia de sí, así que la actividad terapéutica debería dirigirse más explícitamente hacia uno de los pilares de la Gestalt, el darse cuenta. Otras personas tienen más capacidad de introspección pero les falta la acción así que la terapia tiene que dirigirse más a plasmar en el mundo (acción-contacto) lo que han descubierto de sí.

□ Gestalts inacabadas

El trabajo sobre las gestalts inacabadas es un ejemplo típico de la atención que presta la terapia Gestalt a las huellas del pasado. Se trata de integrar el elemento del pasado en un conjunto significativo, como si constituyera una de las polaridades de la existencia del cliente.

La Gestalt inacabada aparece cuando el ciclo de satisfacción de necesidades no se ha desarrollado de forma completa. La situación puede quedar inacabada y pasa a constituir un elemento preconsciente de presión interna ya sea movilizador o fuente de neurosis.

Algunos gestaltistas consideran la transferencia como una Gestalt inacabada: figuras parentales del pasado que se interponen en una relación actual cuya autenticidad queda enturbiada.

LA NEUROSIS EN GESTALT

La terapia Gestalt adoptó el punto de vista de la salud en lugar del criterio patológico.

En este sentido **la neurosis supone un oscurecimiento de la conciencia**, un deterioro del darse cuenta con distintos grados de perturbación.

Perls parte de un punto de vista que no es psicológico sino holístico y no sigue el pensamiento causal que explica el presente según los acontecimientos del pasado. Para él la neurosis es una **perturbación del ritmo contacto/retirada y un acúmulo de gestalts inconclusas**. Ambas cosas confluyen en la autorregulación orgánica.

Para Perls, en el neurótico su ritmo de contacto-retirada está descompuesto. No puede decidir por sí mismo cuándo participar y cuándo retirarse, porque todos los asuntos inconclusos de su vida, todas las interrupciones de los procesos en transcurso, han perturbado su sentido de la orientación.

Perls describe también la neurosis a través de una de sus funciones, la habilidad de manipular: la neurosis es la sustitución del autoapoyo por apoyo ambiental

(**manipulación frente autoapoyo**). El neurótico carece en gran medida de una de las cualidades esenciales que promueven la supervivencia: el autoapoyo.

La consecuencia de la manipulación es el **juego de la autotortura**. Se trata de una guerra interna entre aspectos de uno mismo. A estas partes Perls las llamó **perro de arriba (topdog) y perro de abajo (underdog)**. El perro de arriba se expresa en forma autoritaria, virtuosa, ejemplar, siempre tiene la razón, exige y amenaza. Tras él resuena lo social, la norma interiorizada, lo superyoico. El perro de abajo se muestra defensivo, adulador, víctima. Se justifica y pospone compromisos. Tras él resuena lo orgánico, el impulso emocional, la inclinación genuina. Cada uno intenta controlar al otro y así se perpetúa la autotortura. Ninguno es mejor que el otro, puesto que como juego neurótico ambos se necesitan y por ambas partes se intenta mantener la contienda. La integración o cura sólo se puede lograr cuando cesa la mutua necesidad de control entre ambos. Solo entonces se escucharán el uno al otro.

MECANISMOS DE DEFENSA Y CARÁCTER

En Gestalt la palabra resistencia o mecanismos de defensa se emplea en un sentido distinto del que lo hace el psicoanálisis donde designa una resistencia inconsciente al tratamiento y tiene una connotación negativa.

En Gestalt no toda defensa es necesariamente disfuncional: puede que se trate de un mecanismo de defensa o de urgencia especialmente bien adaptado a la situación. Sólo los mecanismos anacrónicos, rígidos o repetitivos dan a entender un funcionamiento patológico: Las principales "resistencias" son cinco: CONFLUENCIA, INTROYECCION, PROYECCION, RETROFLEXION Y DEFLEXION.

Funcionan como mecanismos de defensa, es decir como reflejos provisionales de seguridad, pero que a menudo resultan excesivos, inoportunos y anacrónicos, de manera que la armadura, considerada como una protección ha acabado siendo un estorbo y más molesta que útil.

□ Introyección

Consiste en incorporar sin ningún filtro selectivo lo que recibimos del entorno. No llegamos a integrarlo sino que lo tragamos pasiva e indiscriminadamente. Pueden ser mandatos familiares, normas o máximas culturales, valores morales...

La tarea principal para deshacer la introyección consiste en establecer dentro del individuo un sentido de las elecciones que le son accesibles, y fortalecer su capacidad para diferenciar el "yo" del "tu". El introyector está falto

de una adecuada discriminación entre lo propio y lo ajeno. Por eso Perls habla de la "**asimilación como antídoto**". La asimilación significa cuestionar, confrontar, masticar y digerir lo introyectado, que está gobernado por los "debería" morales de los otros.

Una forma creativa y paradójica de asimilar el introyecto es rescatar el **aspecto saludable** de la introyección. Y este aspecto es la **Tradicición**. Reconocer la tradición, lo que nos viene dado, supone una economía de energía, y significa aprovechar lo recibido (origen, programación, incluso patología familiar heredada).

Otro modo de reconversión creativa de los mecanismos es movilizar la energía entre opuestos. Mediante el trabajo de polaridades logramos amplificar la conciencia y desbloquear la fijación. En este caso sería **introyección vs proyección**.

□ Proyección

Es la cara inversa de la introyección. Es la tendencia a hacer responsables a los demás, al mundo de lo que es propio, de modo que nos hace posible renunciar a aquellos aspectos de nuestra personalidad que encontramos difíciles, ofensivos y poco atractivos. Es decir se proyectan sentimientos, intenciones o acciones de las que uno no se hace cargo.

La proyección es una patología de la retirada, puesto que al proyectar algo propio fuera, además de desconectarse de sí, la persona evita el contacto real con los demás. Lo que perciben en el otro es la realidad propia no reconocida. Dice Perls, el proyector hace a los otros lo que les acusa que le están haciendo a él.

El **antídoto** por excelencia de la proyección es **reapropiarse de lo proyectado**, es decir, ampliar la capacidad de darse cuenta de sí mismo y del mundo.

El aspecto sano de este mecanismo es el **conocimiento** tanto de aquel sobre el que se proyecta, como del propio proyector si se detiene a reapropiarse de lo que proyecta. Las proyecciones serían pistas de conocimiento para ir a la búsqueda de lo propio que no sabemos que es nuestro hasta no encontrarlo fuera.

Otro abordaje paradójico consiste en movilizar la energía entre opuestos, en este caso la relación polar entre **introyección-proyección**. El introyector traga sin masticar lo extraño a él incorporado del ambiente, mientras que el proyector vomita como extraño, como perteneciente al ambiente aquello que es propio. Jugar con estas polaridades es ya una pauta terapéutica. Así discriminar entre los introyectos y aquellos otros valores propios, ayuda a reincorporar lo proyectado, pudiéndose reconocer más fácilmente como algo que le pertenece.

También se puede plantear un juego de movilización de energía ente **proyecciónretroflexión**.

□ **Confluencia**

Consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros piensan y dicen. Se da una pérdida de límites entre uno mismo y el otro. Se produce un exceso de contacto, como un quedarse pegado. Las personas confluyentes no aportan ninguna crítica, ni objeción, ni originalidad.

Perls considera a **la diferenciación como el antídoto** contra esta identificación masiva, acompañándose del contacto y de la enunciación clara. Atendiendo a las propias necesidades y enunciándolas con claridad, uno descubre cuáles son sus direcciones personales exclusivas y puede obtener lo que desea.

El aspecto saludable de este mecanismo es **la trascendencia**, que es la capacidad de trascender los límites del individuo, del ego. Esta habilidad de trascender es inseparable de la capacidad para individuarse. Venimos de una confluencia (útero materno) y vamos hacia otra (la fusión con el todo) y entre medias todo un proceso de individuación en el que juega un papel de equilibrio la experiencia de trascender. La disolución de la **confluencia y de la introyección** es similar. En la introyección se discrimina, se asimila. En la confluencia se diferencia, se individualiza.

□ **Retroflexión**

Significa volver la hostilidad contra si mismo. Es una forma de autodirigirse la agresión, en lugar de expresar lo que se siente en el momento en que aparece y decírselo a la persona que provoca tal sentimiento.

Consiste en marcar excesivamente el límite entre yo y el entorno, de forma que en vez de traspasarlo y contactar, el individuo se vuelve hacia o contra si. Freud denominó a este mecanismo la vuelta contra si y se hace a si mismo lo que le gustaría hacer a los demás.

Lo que fundamentalmente retrofectamos son sentimientos negativos, siendo en este sentido un mecanismo de autocastigo. También se entienden como retroflexiones las somatizaciones puesto que son daños orgánicos que provocamos en vez de responder al entorno. El odio dirigido contra uno, el narcisismo, el autocontrol y la autodestrucción son según Perls las retroflexiones más importantes.

La retroflexión es una constante retirada patológica puesto que evita contactar con el mundo sobre todo a través de los sentimientos negativo-agresivos.

El aspecto sano de este mecanismo es la disciplina que siempre supone un esfuerzo, un cierto castigo que va en contra de alguna tendencia personal, pero que en este caso va a favor de la propia persona. Al retroflector le viene muy bien aprender a confluir, puesto que le

permite superar sus dificultades de contacto. Y por otro lado, en la medida que pueda expresar sus quejas hacia fuera (proyectar), se facilitará la reconciliación interna, se desbloquea la energía estancada.

Una persona obtiene mucho si es capaz de cambiar un mecanismo por otro, puesto que cambia el énfasis del síntoma y movilizándolo de otro modo su energía afloja una cualidad básica de la neurosis como es la fijación.

DEFLEXIÓN: consiste en una maniobra que tiende a evitar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real desviando lo que emerge en el aquí y ahora. Se quita calor al diálogo mediante el circunloquio y la verborrea, tomando a risa lo que se dice, evitando mirar al interlocutor, yéndose por las ramas...etc. El aburrimiento, la apatía la desenergetización son también deflexiones que desvitalizan la relación.

Deflectar es un mecanismo activo en el que la energía es utilizada para evitar el centrarse en si mismo.

El antídoto de la deflexión es centrar a la persona en el aquí y el ahora, a través de técnicas de frustración.

En resumen las dos formas creativas de trabajar con los mecanismos, entendiendo que lo creativo es el rodeo que permite soslayar las defensas, son: movilizar el mecanismo opuesto para desbloquear la fijación o aprovechar la estructura sana del mecanismo (su aspecto creativamente recuperable).

CONTACTO	RETIRADA		
MECANISMOS	INTROYECCION		CONFLUENCIA
PROYECCION	RETROFLEXION.		
ANTIDOTO:	Asimilación	Diferenciación	Reapropiación
Expresión de lo negativo			
ASPECTO	CREATIVO:	Tradición	Transcendencia
Conocimiento	Disciplina		

TÉCNICAS DE LA GESTALT

La técnicas gestáltica es la metodología con que la terapia Gestalt aborda la tarea del darse cuenta.

Desde el inicio Perls diferenciaba entre reglas y juegos:

- **Reglas:** entendidas como propuestas actitudinales, reglas implícitas que dan forma al encuadre gestáltico: el principio del ahora, yo-tu, lenguaje impersonal y persona, el continuo atencional, no murmurar y convertir las preguntas en afirmaciones

- **Juegos:** entendidos como técnicas o experimentos concretos que fomentan el darse cuenta, el aquí y ahora y responsabilizarte de la experiencia: diálogos, hacer la ronda, asuntos pendientes, "me hago responsable", "yo tengo un secreto", juego de las proyecciones, juego de los opuestos, contacto retirada...

C. Naranjo estructura el quehacer del terapeuta gestáltico sobre tres tipos de técnicas:

- Técnicas **supresivas**: orientadas a detener la evitación del paciente (debeismos, manipulaciones...)

- Técnicas **expresivas**: favorecen la expresión de impulsos, sentimientos, acciones auténticas (iniciar la acción, completar la expresión, ser directo...)

- Técnicas **integrativas**: facilitan la escucha y asimilación de las voces conflictivas internas: encuentro interpersonal, asimilación de proyecciones...

Todas las técnicas, juegos, reglas y experimentos de la terapia Gestalt quedan sintetizados en la siguiente fórmula propuesta por C. Naranjo: **T. Gestalt = ((conciencia + espontaneidad) x (apoyo + confrontación)) RELACION.**

El primer paréntesis habla del paciente, el segundo de la labor del terapeuta y todo ello en el marco de la relación yo-tu, sin el cual no hay posibilidad de encuentro ni de cambio profundo.

De forma resumida detallamos algunas técnicas:

La silla vacía

La silla vacía se ha convertido en un emblema de la Gestalt. Más que una técnica es un espacio para la conciencia, un escenario para la experiencia. La silla de enfrente es el espacio privilegiado del darse cuenta. Cuando la persona "pasa" por ese espacio, le da voz e incorpora aquello a lo que antes era ciego, proyectado o evitado.

Amplificación

A menudo el terapeuta sugiere amplificar gestos inconscientes, considerados en cierta forma como "lapsus del cuerpo" reveladores de procesos en curso inapreciables para el propio cliente. Se amplifican gestos, movimientos, tonos de voz...

Monograma

Se trata de una variante del psicodrama donde el protagonista interpreta el mismo por turnos, los diferentes papeles de la situación que está evocando. Por ejemplo interpretar sucesivamente a sí mismo y su madre.... El monograma permite de diversas maneras explorar, reconocer e integrar mejor las polaridades de una relación, sin pretender reducirlas arbitrariamente a un término medio artificial y empobrecedor.

Puesta en acción Gestaltista

Consiste en interpretar una escena, real o imaginaria, de un modo simbólico. Esto favorece sobre toda la expresión, la descarga emocional, la liquidación de un determinado número de situaciones inacabadas

generadoras de comportamientos neuróticos repetitivos, de guiones de vida inapropiados o anacrónicos.

La puesta en acción deliberada, favorece la toma de conciencia proponiendo una acción visible y tangible (encarnada), movilizándolo el cuerpo y la emoción, permitiendo de esta forma vivir al cliente la situación con más intensidad, representarla (en el sentido de hacerla nuevamente presente), experimentar y explorar sentimientos mal identificados, reprimidos o hasta el momento desconocidos.

Sueños

Los sueños no se interpretan sino que se actualizan vivencialmente. El sueño se entiende como portador de un mensaje actual. Le dice al paciente qué situación vive y especialmente cómo cambiar la pesadilla de su existencia en un darse cuenta de qué lugar ocupa en la vida.

No sólo se trabajan los sueños sino también qué pasa cuando no se recuerdan los sueños o cuando se interrumpen.

El respeto por la originalidad del funcionamiento psíquico de cada uno lo encontramos en el trabajo sobre los sueños donde toda referencia sistemática a un simbolismo arquetípico general de la clase "la clave de los sueños" queda excluida.

Las fantasías dirigidas

La finalidad de la conducción de fantasías es la ampliación de la autoconciencia, así como proponer al paciente vivenciarse en acción.

Las fantasías permiten entablar contacto con algo evitado, establecer contacto con una persona que no está disponible o con una situación inconclusa, explorar lo desconocido y explorar aspectos nuevos o desacostumbrados de uno mismo

Darse cuenta. Continuum of awareness

Consiste en estar siempre atento al flujo permanente de sensaciones físicas, sentimientos, ideas, a la sucesión ininterrumpida de "figuras" que aparecen en el primer plano de nuestras preocupaciones y en el "fondo", formado por el conjunto de la situación que vivimos y de la persona que somos. Esto al mismo tiempo en el plano corporal, emocional, imaginario, racional o comportamental.

El terapeuta también está siempre atento la mismo tiempo a un darse cuenta interno de sus propios sentimientos y a un darse cuenta externo de todo lo que ocurre a su alrededor y especialmente de lo que le ocurre a su cliente.

Reglas de comunicación

Se recomiendan unos modos de expresión y se tratan de frustrar e inhibir otros, de forma que se establezca un modo de comunicarse basado en las siguientes reglas: hablar en primera persona y en tiempo presente: la forma impersonal diluye la responsabilidad de lo que se dice. El plural también favorece la ocultación. El presente facilita la actualización de la vivencia y de los contenidos emocionales, responsabilizarse de la expresión: implica introducir en el discurso alguna frase que facilite el hacerse cargo de lo que dice el paciente del tipo “ me hago responsable de esto...” sustituir la conjunción “pero” por “y” como forma de evitar la dicotomía del lenguaje. Integrar en vez de disociar.

Utilizar el cómo en lugar del por qué. El por qué solo sirve para conseguir alguna explicación o racionalización. El cómo permite un entendimiento más profundo de lo que sucede, nos da perspectiva, orientación. Evitar preguntas y convertirlas en afirmaciones. Si se hace este cambio, el fondo de donde surgió la pregunta se abre y se dan las posibilidades para que el interrogador encuentre la respuesta por si mismo.

No olvidemos que en Gestalt las técnicas son inseparables de quien las utiliza, y están subordinadas a la adecuada actitud del practicante. Sin la actitud apropiada cualquier técnica se resiente por más profesional o genuina que parezca.

EL CUERPO Y LAS EMOCIONES EN LA GESTALT

Que la Gestalt ocupa un lugar relevante entre las terapias psicocorporales parece incuestionable, sin embargo se discute el alcance y la profundidad de su abordaje corporal por comparación con las terapias de corte reichiano.

Reich es el padre de los enfoques unificados de la terapia en cuanto descubridor de la resistencia caracterial como asunto muscular y no simplemente cognitivo o de naturaleza puramente mental.

Perls fue profundamente influido por Reich. Para Perls la rigidez corporal es sinónimo de retroflexión concepto que aquí sustituye a la noción de coraza muscular y deja de estar al servicio del trabajo, la actividad y la relación con el mundo para volverse contra si. Aquí hay una clara diferencia con Reich: el bloqueo no se organiza alrededor de conflictos y sucesos internos, sino en relación al contacto con el entorno.

La otra diferencia es que a Perls le interesaba la experiencia fenomenológica del paciente sobre su propio cuerpo, más que el movimiento y la expresión. Enfatiza la sensación y la conciencia, lo cual modifica el concepto de resistencia.

A diferencia de Reich para quien la resistencia muscular debería ser eliminada por impedir el curso de la terapia y el funcionamiento apropiado, para Perls la tensión muscular es una función del yo, parte del si mismo, si bien negada y fuera de la conciencia.

Desbaratarla o eliminarla sería eliminar parte de si mismo y el paciente llegará a ser menos

de lo que es. La resistencia se reintegra a través de la conciencia de la sensación y esta sensación es más importante que el contenido reprimido, por ejemplo el recuerdo del pasado. La escena recobrada carece de importancia, lo que importa es el sentimiento y la actitud infantiles con que se la vivió. Los sentimientos infantiles no importan como pasado que deber revivirse sino porque son algunas de las más hermosas potencialidades que deben recobrase para la vida adulta: espontaneidad, imaginación, conciencia directa de las cosas y manipulación.

Los principios teóricos de la Gestalt no conllevan la obligación de una movilización corporal: el enfoque global fenomenológico, la teoría del self, el darse cuenta en el proceso en curso en el aquí y ahora de la relación, la detección de las perturbaciones del ciclo de contacto y de las resistencias...todo esto apenas requiere de la intervención activa del cuerpo.

Entre los gestaltistas hay quienes piensan que el abordaje corporal clásico de la terapia

Gestalt es suficiente y quienes por el contrario lo perciben deficiente y abogan por una síntesis de Gestalt y otras metodologías.

C. Naranjo: *la Gestalt es loable por su toma de conciencia del cuerpo, la atención a la*

postura y los gestos en el curso del proceso terapéutico así como también su atención a la sensación corporal como parte del despertar de las sensaciones y como espejo de ellas. Sin embargo pienso que Fritz y Laura Perls han sido algo arrogantes en su satisfacción de que esto era suficiente y alabo a los gestaltistas de nuestra generación que han integrado elementos reichianos y otros de trabajo corporal a la Gestalt.

La gran mayoría de los que actualmente practican la Gestalt conceden un lugar privilegiado a las vivencias corporales del cliente, como también a las del propio terapeuta.

Además se interesan tanto por la sensorialidad receptiva (que sientes en este momento?) como por la actividad motriz del organismo (te propongo que te levantes y des unos pasos...) y no dudan en moverse ellos mismos modificando si se da el caso, la distancia material o estableciendo momentáneamente un contacto corporal pudiendo llegar hasta la ternura terapéutica o la confrontación física. Ya no se trata sólo de hablar del

cuerpo sino más bien de hablar con el cuerpo, a través del cuerpo...

Como dice F. Peñarrubia si partimos de que la Gestalt es más una determinada actitud que un conjunto de técnicas, lo importante es entonces determinar si la actitud del terapeuta es gestáltica más allá de la pureza o mezcla de sus técnicas. Desde el punto de vista de la actitud, lo que no es gestáltico es el lenguaje dualístico que habla del cuerpo como de una

“cosa” separada de lo demás. Tampoco es gestáltica la visión psicósomática convencional donde el conflicto mental es causa de los síntomas físicos.

Desde el punto de vista técnico hay que admitir ciertas deficiencias en la terapia

Gestalt. C. Naranjo señala que cualquier enfoque corporal serio necesita tiempo para la instrucción y algo de dedicación consciente, por eso no basta el simple acompañamiento de lo que surja espontáneamente.

Como dice F. Peñarrubia: *la visión del carácter como Gestalt fija no supe la eficacia de contar con una caracterología más operativa como son los tipos lowenianos o los eneatis.*

En consecuencia cualquier esfuerzo integrativo tiene mucho sentido en este momento.

Desde el punto de vista del estilo terapéutico y en relación con lo anterior, podemos determinar dos formas de hacer Gestalt que corresponden a lo que C. Naranjo llama aspectos dionisiacos/apolíneos (dionisiaco= espontaneidad, fluidez del impulso y apolíneo = atención, responsabilidad...) y Perls definía como espontaneidad/deliberación:

- estilo orgánico: lo corporal se enfoca fenomenológicamente atendiendo a los mensajes que transmite la respiración, postura, gestos, voz... el terapeuta acompaña este proceso sin forzarlo, solo ampliando la conciencia del mismo con todos los medios de que disponga (señalar, reflejar, exagerar...) siendo el principal remitir al paciente a su propia conciencia corporal.

- Estilo sistemático: supone la inclusión de técnicas corporales de cualquier enfoque que necesiten un entrenamiento y dedicación sistemáticos. El terapeuta generalmente coordina (directivamente) el trabajo corporal y después elabora gestálticamente aquello que se movilizó.

En el arco entre ambos estilos caben todo tipo de implicaciones corporales del propio terapeuta (desde el que permanece sentado hasta el que se mueve y participa en ejercicios) y respecto al paciente (desde privilegiar su comunicación verbal hasta proponer experiencias físicas de movimiento, contacto, ejercicios bioenergéticos, etc....

En cualquier caso más que un tema teórico es un asunto personal. Es decir, que cada terapeuta trabajará con las herramientas técnicas y conceptuales que mejor se adecuen a su personalidad, lo cual incluye tanto a sus recursos como a sus limitaciones.

El darse cuenta corporal

En Gestalt se atiende en todo momento con un darse cuenta constante lo que surge de forma espontánea, tal como viene y cuando viene. El terapeuta está especialmente atento a todas las manifestaciones corporales de su cliente: a las posturas y movimientos aparentes, pero también a los micro gestos semiautomáticos una especie de “lapsus del cuerpo” que revela procesos a menudo inconsciente, por ejemplo dar golpecitos con los dedos, balanceo del pie.... Por supuesto también controlan el tono de voz, el ritmo de la respiración, así como la circulación sanguínea perceptible por la palidez o enrojecimiento de la piel. No pierde de vista que el cuerpo es a la vez expresión personal (estoy cansado) y lenguaje o comunicación interpersonal (te demuestro que estoy cansado).

En Gestalt el síntoma corporal se utiliza como puerta de entrada permitiendo un contacto directo con el cliente. Así pues más que tratar de interpretar el comportamiento de los demás, se animará al cliente a prestar atención a lo que siente: se trata de la toma de conciencia global o darse cuenta. Eventualmente se le sugerirá que amplifique su sensación o su síntoma a fin de percibir mejor este último como a través de una lupa y dejarle hablar de alguna manera. Así mediante sucesivas asociaciones de sensaciones, gestos, imágenes, sonidos o palabras, a menudo emergen súbitas tomas de conciencia (insights) que descansan en comportamientos actuales o bien comportamientos antiguos estereotipados que se han convertido en inconscientes.

El terapeuta interviene activamente aunque eso no significa que dirija. Invita, por ejemplo a amplificar los fenómenos observados, incluso a experimentar actitudes nuevas y eventualmente reacciona él mismo aunque no es él quien decide la dirección de la acción. El propio cuerpo del terapeuta también le ayudará a acompañar al cliente de forma activa, con una implicación controlada. Su sensación corporal espontánea le servirá de brújula para orientarse en sus relaciones terapéuticas.

Del cuerpo a la palabra o de la palabra al cuerpo: a partir de la amplificación de un gesto o de una postura se llega de forma progresiva a una toma de conciencia: es el camino clásico del cuerpo a la palabra. Pero en Gestalt también se procede en sentido inverso, de la palabra al cuerpo sobre todo mediante técnicas de acción deliberada, inspiradas en el psicodrama.

En realidad se trata en todo momento de trabajar al mismo tiempo el plano físico, emocional, intelectual, social, espiritual. No se trata de momentos de trabajo corporal alternados con otros de intercambio verbal. La Gestalt propone un enfoque global, holístico.

LA ESPIRITUALIDAD. TRANSPERSONALIDAD DE LA TERAPIA GESTALT

Lo transpersonal alude a experiencias que afectan a la conciencia y a una extensión de la identidad que va más allá de la individualidad y de la personalidad. Se refiere al desarrollo del potencial humano, trascendiendo los límites del ego, esto es, el autoconcepto,

la autoimagen condicionada y empobrecida con la que nos identificamos. El individuo ha dejado de usar los dualismos para interpretar neuróticamente la realidad.

Se puede decir que la psicoterapia constituye de por sí un tipo de abordaje espiritual.

El hecho de prestar atención a lo que está ocurriendo en nuestro interior puede ser considerado como un acto espiritual. Así para C. Naranjo, el percatarse, la toma de conciencia es ya algo transpersonal, más importante que alcanzar estados alterados de conciencia.

La espiritualidad o transpersonalidad de la terapia Gestalt se puede ver a través de:

Continuum atencional gestáltico y meditación vipassana:

Cuando se ejercita este continuo del darse cuenta se enfoca la actividad de la mente, esto es, el pensar, imaginar o recordar, y se acentúa la atención en los contenidos emocionales y sensoriales.

Esta práctica de la atención al presente es semejante a una meditación verbalizada.

Abandonar la mente y volver a los sentidos en el aquí y ahora sería similar a la meditación vipassana. La técnica vipassana es un proceso de limpieza y un camino de purificación, mediante una sensibilidad atenta, sutil y una actitud de ecuanimidad. Y el desapego mental es condición compartida con el continuum atencional. La diferencia básica entre la meditación vipassana y el continuum gestáltico es que éste es verbal y en interrelación.

La integración gestáltica de polaridades: tiene un implícito sentido espiritual. En Gestalt no hablamos de dualismos sino de integración. La polaridad clave de la teoría Gestalt es contacto-retirada. La lectura espiritual del contacto-retirada se traduce como expansión-contracción de la conciencia, como ampliación de la conciencia del contacto.

La influencia del zen: C. Naranjo resalta varias similitudes entre zen y Gestalt, como la invitación a suspender el pensamiento conceptual, la apreciación de la espontaneidad y un estilo cortante y severo por parte del maestro-terapeuta.

Por otro lado, el concepto de salud gestáltico se explica a veces en términos budistas como satori o despertar. Perls equiparaba las finalidades del budismo y la terapia es el satori, el gran despertar de los propios sentidos, el despertarse de los propios sueños.

Aceptación de la nada, del vacío: del vacío estéril al vacío fértil. Es la aceptación de la no-experiencia, el camino de todo proceso terapéutico. Perls abandonó la metáfora de la figura-fondo en aras de la vacuidad, reconocible en su forma de trabajar el vacío. (Estado neutro de conciencia: indiferencia creativa o punto cero).

El chamanismo: Es otro aspecto esencial de la espiritualidad gestáltica. Perls se parecía al chaman, guía experimentado, conductor consciente, versátil y con movimiento orgánico entre los dominios de lo sensorial, afectivo, cognitivo, interactivo e imaginativo.

Si el chamán puede ser un guía es porque ha sufrido y atravesado su propia patología. El aspecto chamánico más reseñable de la espiritualidad gestáltica es su carácter no santurrón. Perls decía de sí mismo que era 50% hijo de Dios y 50% hijo de puta.

Otras corrientes como el **taoísmo**, con su fe en la sabiduría de la espontaneidad más allá de la voluntad programada y el **sufismo**, con su insistencia en la no evasión del sufrimiento, en el trabajo con atención, en el sufrimiento consciente, han contribuido también a desarrollar la espiritualidad gestáltica.

Según F. Peñarrubia se puede percibir la profunda espiritualidad de la Gestalt, por el entendimiento integrador de las polaridades, por la fe en la sabiduría del organismo, por la comprensión compasiva del Yo-Tu, por su esencia taoísta que confía en la espontaneidad y expresividad del impulso al que basta ponerle conciencia... además del énfasis en el aquí y ahora, la invitación a atravesar el impasse y la implosión como enfrentamiento con el vacío y con la muerte del ego.

EL TERAPEUTA GESTALT

Perls definía las tres posturas básicas del terapeuta:

La a-patía psicoanalítica: neutralidad indulgente con poca implicación e intervenciones mínimas.

La em-patía rogeriana: ponerse en el lugar del cliente para comprenderle mejor y vibrar con él.

La simpatía Gestaltista: ofrecer al cliente la verdadera presencia de un compañero atento y competente dentro de un auténtico diálogo “yo-tu”.

El terapeuta Gestaltista no se encierra en un silencio frío ni se refugia en una actitud de neutralidad permanente, por el contrario, manifiesta su simpatía comparte sus ideas y sentimientos (en el marco de una “utilización terapéutica” de su contratransferencia”). No está obligado a acompañar al cliente a todas partes, con una "aceptación incondicional" de sus comportamientos excesivos o por el contrario de sus repetidas invitaciones, sino que puede permitirse rechazar algunas de sus propuestas. En este caso se trata de una actitud terapéutica original bastante específica de la Gestalt.

Son los aspectos relacionales lo que determinan lo más genuino de la Gestalt; la actitud e implicación del terapeuta que concibe su tarea como un oficio artístico más que como un rol técnico.

Perls formuló la oración gestáltica:

Yo hago lo mío y tu haces lo tuyo

No estoy en este mundo para llenar tus expectativas

Y tu no estás en este mundo para llenar las mías

Tu eres tu y yo soy yo

Y si por causalidad nos encontramos, es hermoso

Si no, no puede remediarse

Es claramente una orientación actitudinal. Alude a la actitud del terapeuta en el encuentro, subrayando su aspecto existencial, irreplicable, basado en la conciencia y la responsabilidad de los interlocutores, denunciando por anticipado los juegos de manipulación

y explotación que pueden hacer peligrar esta relación y aceptando de entrada que el encuentro puede o no suceder sin que eso sea una tragedia.

Las tareas del terapeuta son apoyar lo genuino y confrontar lo falso-evitativo dando por hecho que la conciencia y espontaneidad que se alienta en el paciente el terapeuta las ha incorporado a lo largo de su trabajo personal y está en contacto con ellas.

Para eso el terapeuta puede utilizarse como instrumento: el terapeuta gestáltico utiliza sus propios sentimientos, su resonancia afectiva, de forma activa en la terapia: en este sentido él es su técnica.

El hecho de que el terapeuta comparta a menudo sus sentimientos personales, el aprovechamiento deliberado de su experiencia contratransferencial, de resonancia con lo que dice o hace el cliente, es una herramienta muy específica de la terapia Gestalt.

Ser persona es lo que iguala a terapeuta y paciente y a la vez lo que los diferencia, en el sentido de que el terapeuta ha hecho más camino y por eso puede ser acompañante-guía del paciente. La jerarquía no es de rol sino de madurez.

TRATAMIENTO

La Gestalt no aspira simplemente a explicar los orígenes de nuestros problemas, sino a investigar los caminos hacia nuevas soluciones: a la búsqueda de “saber por qué” añade el “sentir cómo”, movilizador del cambio. El cómo permite un entendimiento más profundo de lo que sucede, nos da perspectiva, orientación.

Una intervención psicoterapéutica no aspira a transformar la situación externa a cambiar las cosas, a los demás o los acontecimientos, sino más bien a transformar la percepción interna que tiene el cliente de los hechos, de sus interrelaciones y de sus múltiples significaciones posibles.

En Gestalt cada cual es responsable de sus elecciones y de sus evitaciones; trabaja al ritmo y al nivel que le convienen a partir de lo que emerge en un momento determinado ya sea una percepción, una emoción o una preocupación actual de la reviviscencia de una situación pasada mal resuelta o inacabada o incluso de perspectivas de futuro inciertas.

El síntoma físico se considera como una llamada específica de la persona: es el lenguaje que ha escogido”. Se la escucha con atención y respeto y se la anima incluso a alcanzar su máxima expresión con técnicas de amplificación, intensificándola eventualmente para entenderla mejor.

Para ello, la Gestalt integra y combina de manera original un conjunto de métodos y técnicas variadas, verbales y no verbales, como el despertar sensorial, el trabajo con la energía, la respiración, el cuerpo o la voz, la expresión de la emoción, el trabajo a partir del sueño o del sueño y el despertar, el psicodrama, la creatividad... En general son las sensaciones, las imágenes y las emociones las que a menudo preceden a la verbalización.

El terapeuta puede intervenir si se presenta el caso, verbal o físicamente si cree que eso puede intensificar el proceso en curso, permitiendo así al cliente que sea él mismo quien confiera a la situación un sentido personal.

En resumen, no se trata de comprender, analizar o interpretar acontecimientos, comportamientos o sentimientos sino más bien de favorecer la toma de conciencia global de nuestra forma de funcionar, de nuestros procesos de ajuste creativo al entorno, de la integración de la experiencia presente, de nuestras evitaciones y de nuestros mecanismos de defensa.

El diálogo permanente entre el cliente y terapeuta emplea todos los lenguajes disponibles: la palabra, pero también la postura, todos los gestos y micro gestos semiconscientes, las emociones explícitas o implícitas. Se expresa todo a través de diversos canales: el movimiento del cuerpo o incluso con tacto corporal eventual, expresión emocional, lenguaje artístico, el empleo del ambiente...

A QUIEN VA DIRIGIDA

La Gestalt va dirigida no sólo a personas con problemas psíquicos, físicos o psicosomáticos catalogados como patologías, sino también a personas con dificultades para enfrentarse a problemas existenciales o de una forma más amplia a toda persona que esté buscando una mayor expansión de su potencial latente, no sólo para vivir mejor sino para vivir más una mejora de su calidad de vida.

En Gestalt se evita el empleo de la palabra paciente que evoca la pasividad ante las prescripciones del médico. Se prefiere la palabra cliente el que solicita, que el libre responsable de sus peticiones.

BIBLIOGRAFIA

Fagan, J & Shepherd, I. (2005). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu editores.