



LA EXPERIMENTACIÓN EN PSICOTERAPIA GESTÁLTICA.

Jean-Marie Delacroix (*)

LA TERAPIA GESTALT EN SUS COMIENZOS: LA EXPERIMENTACIÓN, UN FIN EN SÍ MISMO.

La noción de experimentación en Terapia Gestalt es fundamental, ya que plantea el tema de la articulación entre una teoría y una práctica, así como la cuestión del vínculo o la ausencia de relación entre lo que se dice en las sesudas reuniones de teóricos y didactas y lo que se practica en la intimidad del despacho del psicoterapeuta o en el crisol de las vivencias grupales. Hemos de observar cómo el terapeuta gestalt integra la experimentación en su trabajo. Sólo entonces sabremos si realmente ha entendido qué es la Terapia Gestalt.

Mi propósito aquí no es hacer la historia de la noción de experimentación. Es inherente a cualquier forma de psicoanálisis o de psicoterapia. Freud practicaba la hipnosis poniendo su mano en la frente del paciente o le pedía que se tumbara en el diván y le practicaba la regla de la asociación libre bien fundamentada en su práctica basada en una experimentación. El analista lacaniano que frustra decidiendo parar la sesión a los cinco minutos y hace pagar el precio total, le impone a su paciente una experiencia de shock. La cuestión es saber cuál es su finalidad y su referencia a un corpus teórico coherente que le da sentido. La experimentación ha conocido sus horas de gloria gracias al desarrollo del Movimiento del Potencial Humano y de la Psicología Humanista a partir de los años 50.

Las técnicas aportadas por J.L. Moreno en el psicodrama y por W. Reich, en su concepción del psicoanálisis teniendo en cuenta el “carácter” y la coraza muscular, han abierto la puerta a un buen número de prácticas, ejercicios y experiencias en el campo del desarrollo personal. La experimentación en sí misma no es gestáltica, ni algo original de F. Perls; es, en primer lugar, una práctica resultante de la corriente humanista. Un buen número de

(*) **Jean-Marie Delacroix.** Director y fundador del Instituto Francés de Gestalt en Grenoble, Lyon y Marsella. Con más de veinte años de experiencia en docencia y psicoterapia.

practicantes y de formadores en Terapia Gestalt tienen aún mucha confusión entre terapia humanista y psicoterapia gestáltica ya que piensan que es suficiente utilizar ejercicios, técnicas y experimentos para “hacer Gestalt”.

Es cierto que algunos de los videos en los que vemos “trabajar” en grupo a F. Perls son engañosos. De esta manera, una joven sale de un grupo, se pone delante de él y le dice algo. Éste la conmina, ella tiene su crisis y después vuelve al grupo con una gran sonrisa exclamando: “Oh, I feel belter now!” (¡Me siento mejor ahora!”).



¿Cómo una intervención de este tipo puede ser creíble y ser considerada como terapéutica? ¿Cómo puede modificarse el futuro de esta joven por haber sacado su rabia delante del grupo y delante del maestro? Las demostraciones que F. Perls hacía en Esalen han marcado a la Terapia Gestalt hasta el punto de hacer creer que la psicoterapia era un asunto de experimentos. Es la imagen que ofrece igualmente “Sueños y Existencia”.

Estamos ante una caricatura, ante un comportamiento, a veces en el falso self, pero no realmente en lo que es una psicoterapia. A. Jacques subraya ya en 1984 en el Congreso de la Sociedad Francesa de Gestalt en Burdeos que la Terapia Gestalt era conocida como “la mejor y la peor” por los experimentos. A lo largo de mi formación en Terapia Gestalt que tuvo lugar durante muchos años en Quebec a partir de 1974, viví dos corrientes de pensamiento: la escuela de Cleveland y la del Instituto de Gestalt de los Angeles.

Puedo decir que para Cleveland en esa época la experimentación era adecuada, pedagógica, comportamentalista, sin comienzo ni fin (es decir, sin precontacto, ni postcontacto). La caricatura sería: “Ponte delante de alguien y dile a la cara lo que sientes por él” o “Ahora que sientes los puños cerrados y que sabes que están reteniendo la rabia ¿puedes hacer lo contrario?”. Una cierta visión del cambio subyace en esta manera de hacer: para crecer es suficiente expresar lo que se siente, hacerse consciente de las necesidades y arreglárselas para satisfacerlas. La experimentación se convirtió en el camino regio para expresarse y para satisfacer las necesidades, demasiado a menudo sin tener en cuenta el entorno. La vía regia también para cultivar el egotismo.

En la corriente californiana tal y como yo la he vivido desde 1976 a 1979, la experimentación ponía el fondo a lo emocional, al movimiento, a lo espectacular, a la creatividad, a la locura, a la ausencia de límites. Un grupo era una especie de happening en el que no se sabía qué esperar, sostenido por una filosofía de este tipo: “Para crecer, desbloquea tus emociones, satisface tus necesidades, pierde la cabeza, coloca tus límites lo más lejos posible”. Entonces era malo tu pensamiento, reflexionar y utilizar tu inteligencia para entender lo que pasaba.

A pesar de mis críticas sobre la concepción de la experimentación y sobre la terapia, todavía en vigor en estas dos corrientes de pensamiento, reconozco que esto es lo que he vivido, que he comprendido la importancia de la noción de “awareness” y que he presentado su posible impacto en el marco de un proceso terapéutico. No obstante, yo no veía siempre el vínculo entre awareness y experimentación, pues esto favorece a menudo el hacer en detrimento del ser. Esto me planteaba interrogantes.

A comienzos de los años 80, I. From puso en primer plano la obra de base de Perls, Hefferline y, Goodman “Gestalt-Therapy” y sus referencias teóricas. Empecé entonces a comprender hasta qué punto la experimentación era un arma de doble filo, una ilusión, un sinsentido, una impostura si no se enraizaba en una base teórica sólida dándole cuerpo y permitiéndole estructurarla en referencia sólidas más que en los impulsos, la proyección, el placer, los límites, la neurosis del animador o la histeria grupal.



LA EXPERIMENTACIÓN: UN ACONTECIMIENTO CONCRETO DE LA FRONTERA DE CONTACTO

El concepto actual de la experimentación en el cuadro de las investigaciones y las reflexiones hechas en el Instituto Francés de Terapia Gestalt se apoyan en la teoría del Self desarrollada por Goodman y redescubierta gracias a I. From. Consideramos la psicoterapia gestáltica como un análisis a través de la presencia; presencia en sí misma y presencia en el mundo. Como un análisis del transcurso de la experiencia inmediata, “la experiencia se sitúa en la frontera entre el organismo y el entorno, la experiencia es contacto, funcionamiento de la frontera organismo / entorno”. (P. Goodman, Ob. Cit.).

El objeto de la terapia es actuar en el nivel de las perturbaciones de la frontera de contacto, de tal manera que el proceso de ajuste creativo reemplace la relación neurótica que caracteriza algunas interacciones establecidas entre el organismo y el entorno. Para hacer esto, será necesario identificar si las tres funciones del self están en alianza o no, las unas en relación con las otras y más concretamente cómo las funciones del self y personalidad están al servicio o no de la función ego. Se piensa todavía a menudo en el medio gestáltico que el objetivo terapéutico es poner en marcha el despliegue del ciclo de contacto. No es ahí donde reside la esencia misma de la gestalt; es en las dilucidaciones de algunos acontecimientos del campo, a saber, las perturbaciones de la frontera de contacto y, a nivel del individuo, parte integrante de este campo, las deducciones de la conjunción entre las tres fronteras del self. J.M. Robine se expresa así sobre este tema:

“La Terapia Gestalt actúa en el nivel de las perturbaciones de la frontera de contacto y esto no es para permitir exclusivamente que al contacto se despliegue cueste lo que cueste. No es el contacto lo que hace la terapia, es la deducción de las perturbaciones de esta frontera de contacto; en esto es en lo que consiste el acto terapéutico: la puesta en acción del contacto contribuye afectivamente al crecimiento personal y pertenece al aval de la terapia, no a su curso, ni se lo puede reemplazar si no es en posición defensiva del tipo de una formación reactiva”.(J.M.Robine, 1983)

Es en esta perspectiva de la teoría del self en la que es necesario resituar el tema de la experimentación. ¿Qué es, entonces, la experimentación? Aunque pueda resultar curioso, la literatura es más bien pobre en este tema mientras que la mayor parte de los terapeutas gestálticos la utilizan en abundancia. Muchos autores le han consagrado algunas páginas con una confusión constante entre la experimentación, los ejercicios y las técnicas. El único texto sustancial sobre este tema que he encontrado hasta ahora es un artículo de J. Melnick aparecido en “Gestalt Journal” en 1980 y traducido por A. Jacques con el título “El empleo de la estructura impuesta por el terapeuta en terapia gestáltica”. La definición dada por J. Zinker en “El proceso Creativo en la Psicoterapia Gestalt” aparecido en 1977 me parece rápida, incompleta y muy comportamentalista. Es, no obstante, interesante recordarla para subrayar la evolución que se da en los gestálticos con referencia a la teoría del self:



“La Terapia Gestalt se caracteriza especialmente por su insistencia en modificar el comportamiento de la persona en plena situación terapéutica. Esta modificación sistemática del comportamiento se llama experimento cuando desarrolla la experiencia del cliente. La experimentación constituye la piedra angular de un aprendizaje basado en la experiencia vivida del cliente”.(J.Zinker, 1977)

La experimentación es un momento concreto y un acto particular en el desarrollo del proceso terapéutico. Se podría decir que es a la Terapia gestalt lo que la interpretación es para el psicoanálisis. Es un protocolo y un proceso de investigación a través de los cuales una experiencia será tomada con vista a explorar y/o a cumplir un objetivo en función de una hipótesis dada. En el proceso de experimentación y vivencia van a la par: la experimentación proponiendo una estructura o un protocolo que permitan al paciente vivir una experiencia, la cual puede producir una nueva experimentación y así continuar.

La experimentación es un acto concreto estructurado por el terapeuta según el momento y la problemática del paciente, o por el terapeuta y el paciente, o por el paciente solo, según un objetivo variable en función del contexto terapéutico, por ejemplo:

- hacer surgir al campo de la consciencia lo no consciente hasta que aparezca de forma clara,
- poner al paciente en un estado de urgencia de gran intensidad con el fin de que aparezca una cresta intermedia entre la excitación y la angustia,
- hacer que accedan a su consciencia los acontecimientos de frontera-contacto presentándose como perturbaciones.

El “awareness” es la base fundamente que le dará sentido; es una de las llaves esenciales para comprenderla, crearla y producirla. Su finalidad es el ser y no el hacer, poner en evidencia el “yo estoy a punto de” y no el “yo” disuelto en la acción. Actuar, hacer poner en movimiento, puede volverse una pérdida de awareness y una “movilización al lado de “ la función ego. Verse estando en acción, en movimiento, en la emoción, da un sentido a la experimentación. El testigo trasciende la acción. Con respecto a esta, citemos a J. LATNER:

“El prerrequisito del proceso gestáltico sano es la toma de consciencia y el contacto con el sistema actual de necesidades y de posibilidades. Con base en esto, la terapia consiste en llevar la atención al funcionamiento actual y a ayudarnos en el descubrimiento de medios para desarrollar nuestra consciencia y para contactar y manipular el campo a partir de la necesidades que hemos descubierto. La clavija abierta de la metodología gestáltica es la toma de consciencia...”. (J.Latner, 1995)

Podría decir, como conclusión, que la experimentación puede ser considerada como un acontecimiento concreto que se inscribe en la cadena asociativa orgánica entre los acontecimientos de la frontera de contacto y, según el momento en el que este acontecimiento aparece, va a contribuir al nacimiento, al desarrollo o a la destrucción de una gestalt.



DOS GRANDES CATEGORÍAS DE EXPERIMENTOS.

La Experimentación Esencial o de Nivel 1

El enunciado básico para empezar un proceso gestáltico se podría formular así: “Dirige tu atención hacia ti mismo, hazte consciente de las manifestaciones emitidas por tu cuerpo, de tus fluctuaciones emocionales, teniendo en cuenta que estás aquí, en mi presencia y dímelo con tus palabras para ti”. Esta invitación mete al cliente en un estado de “darse cuenta” y de abandonarse a la experiencia inmediata, metiéndose en lo desconocido revelado por la consciencia despierta en la experiencia. Citaré otra vez a J. LATNER*:

“Dirigiendo la atención hacia nosotros mismos, llegaremos a conocer lo que es nuestra experiencia real. Esto es lo contrario a un funcionamiento perturbado... No es necesario centrarse en vivencias ricas en significados o en emociones. Podemos dedicar perfectamente nuestra atención a los aspectos de nuestro funcionamiento que parecen elementales, incluso banales, como la manera en la que vemos, la manera en la que masticamos, la manera con la que andamos, en cada una de las actividades que forman parte del continuum de nuestra consciencia inmediata y de nuestro comportamiento, son los elementos de lo que somos... Con este tipo de trabajo terapéutico, nos ocupamos del continuum de nuestra consciencia”.
(J.Latner, 1995)

Esta invitación a centrarse en uno mismo favorece que surjan las manifestaciones de la función “ello”. Van a pasar a primer plano las “figuras corporales”: sensaciones, respiración, posturas, tensiones musculares, timbre de voz, movimientos espontáneos, manifestaciones digestivas, somnolencia, impulsos diversos... creando así una ampliación progresiva del campo de la consciencia corporal. Las fluctuaciones de lo sensorial y de la fisiología se van a revelar, lo no consciente va a entrar en el campo de la consciencia. La invitación a meter o volver a meter la presencia del otro, como el terapeuta, en este continuum de la experiencia, corre el riesgo de poner a flor de piel una fisiología conectada a lo emocional y/o de hacer surgir una figura: imagen, recuerdo, sueño, situación presente o pasada, real o imaginaria, palabra, sintaxis...Todas estas manifestaciones pueden ser consideradas como los acontecimientos de la frontera de contacto y ésta nos aparece entonces en toda su fluctuación, hallándose situada a lo largo de esta cadena asociativa orgánica compuesta de la sucesión de acontecimientos que construyen la interacción entre el organismo y el entorno, el paciente y el terapeuta.

El acontecimiento en la frontera de contacto subyacente a esta experimentación, que consiste en invitar al paciente a permanecer constantemente en su experiencia y a seguirle en esta experiencia, me parece que es algo muy íntimo y yo lo llamo “cuerpo a cuerpo psíquico”. Cuerpo a cuerpo, porque mi presencia le está acompañando corporalmente con el gesto, el movimiento de las manos, el cuerpo inclinado hacia, el tono de la voz, por el hecho de que los dos cuerpos están presentes, manteniendo cada uno su espacio parecen estar en una danza sutil. Psíquico porque se relacionan, se viven, se revelan, se leen, se susurran, se lloran cosas escondidas de hace mucho tiempo en las capas de la experiencia, del cuerpo, del corazón y del inconsciente. Lo arcaico sale de su concha, está a flor de piel, a flor de labios; puede hacerlo porque el



marco aparece como una estructura, como un contenido en el interior de estas “cosas flotantes” que pueden surgir con seguridad y depositarse en este espacio intermedio creado por la frontera-contacto. A veces, tengo la impresión de que este contenido es la escena de la ilusión. Una vez que termina la representación, todo vuelve a la sombra, se repliega. La “cosa flotante” no volverá quizás nunca... No obstante, el organismo ha aprehendido, gracias a la ampliación del campo de la consciencia, que esta “cosa flotante” es un constitutivo de sí mismo ya que se ha revelado momentáneamente en el gran día. Ahora puede empezar el trabajo de digestión y de asimilación.

¿Es un camino para abordar y trabajar lo arcaico en psicoterapia? Para mí, este tipo de experimentación abre la consciencia del paciente a fragmentos de lo que es realmente, a su esencia misma. Por esta razón la llamo “esencial”. Lo que yo llamo “nivel 2” me parece como secundario, ya que no puede existir sanamente más que a partir de datos presentidos en la experimentación esencial.

La Experimentación Secundaria o de Nivel 2

Este tipo de experimentación deriva lógicamente de la anterior. Es la continuación. Las manifestaciones de la función ello del self, convertidas en figuras saliendo de un fondo aportan el material que permite su elaboración y su creación. La consciencia plena de estas manifestaciones de la función ello en la frontera de contacto movilizan a la vez la excitación y la resistencia. El peligro representado por el entorno terapéutico hace aparecer en el nivel de la función ello los mecanismo de supervivencia, es decir, las fijaciones a partir de las cuales se instala la repetición neurótica. Los mecanismo de supervivencia son la expresión misma de la neurosis: en una situación de urgencia, el organismo ha tratado de poner en juego su adaptación frente el entorno percibido como amenazante; esa secuencia de interacción se repite hasta que se cronifica y aparece en las situaciones que le recuerdan al organismo la situación inicial, aunque el contexto no sea el mismo. Esta cronificación está inscrita en el cuerpo como todos los demás elementos de la historia, dando lugar a lo que Goodman llama una fisiología secundaria, convertida en segunda naturaleza. Es a través de la experimentación esencial preguntando a la función ello como podemos retomar algunos elementos de la estructura de esta fisiología secundaria.

Los mecanismos de supervivencia presentes de manera crónica, basados en la intensidad, van a sufrir la prueba de una amenaza en el campo terapéutico y a manifestarse, clara e intensamente, acompañados de una movilización de la angustia. Es entonces cuando entra en juego el arte y el acto terapéutico en la creación, la progresión, la gestión del experimento. La alianza terapéutica debe ser lo suficientemente fuerte para que un clima de confianza y de seguridad permita al terapeuta subir la intensidad de la situación de urgencia. A partir de esto, en la progresión del proceso terapéutico el paciente podrá hacer consciente sus respuestas fijas, ya que acepta el riesgo de introducir la novedad en su manera de interactuar hasta poner en marcha el proceso de ajuste creativo en acción. J.M. Robine escribe sobre esto:

“Frente a la situación de urgencia crónica y de baja intensidad que constituye la experiencia neurótica, la experiencia terapéutica propone una situación de urgencia experimental, segura y de fuerte intensidad. Es, además, esta dialéctica la que justifica el empleo de lo que



designamos en Terapia Gestalt con el término de experimentación y que constituye una de las características importantes de nuestro método: la experimentación no es otra cosa que la réplica experimental de la experiencia del sujeto en un campo diferente, ya que el terapeuta sabe variar los parámetros con un objetivo de toma de consciencia”.(J.M.Robine, 1987)

Es aquí en donde puede encontrar su sitio este acto concreto que es la experimentación de nivel 2 en sus distintas formas: juego de roles, expresión corporal, confrontación con el entorno total o parcial, la mejor forma que puede existir es la que el propio paciente crea sin tener que recurrir a las sugerencias del terapeuta. La panoplia de “técnicas”, ejercicio, enfoques variados muy utilizados a menudo por los terapeutas gestálticos tienen aquí su sitio, en una perspectiva teórico-clínica claramente gestáltica o en una perturbación de la función personalidad del terapeuta (por ejemplo, llamar Terapia Gestalt a lo que es un enfoque ecléctico sin soporte teórico real o a lo que es un recurso de una intervención que pertenece a otro sistema y que tiene otro corpus metodológico y teórico).

Joseph Melnick propone una “clasificación de las experiencias” y, sobre todo, da algunas reflexiones fundamentales:

“Antes de proponer una experiencia se debe tener una metodología que se base en los fundamentos teóricos y operativos de su trabajo... Un problema serio encontrado en el enfoque experimental de algunos terapeutas gestálticos es que echan sus raíces en la confusión entre la metodología y las técnicas. La metodología gestáltica trata en primer lugar de las relaciones figura-fondo y de la exploración de los acontecimientos en la frontera de contacto...”

Para que una técnica sea realmente gestáltica, debe surgir de una metodología gestáltica segura y estar claramente ligada a ella. Y esta metodología debe estar sólidamente fundada, igualmente, en la psicología y la terapia gestáltica. Faltando esto, no se puede llegar más que a un aprendizaje y a una realización de trucos y de argucias aisladas. No se debe confundir la forma y la esencia”.

Esta experimentación de nivel 2, tal como yo la presento, reenvía sobre todo a las fases de toma de contacto y de contacto pleno del ciclo de contacto. Permite canalizar la excitación contenida en la función del self y ponerla al servicio de la función ego del self que podrá entonces tomar posición haciendo elecciones claras (y ya no engancharse en la rutina de la repetición, es decir, de la no elección) con los rechazos, las identificaciones y las alienaciones. Al mismo tiempo, las representaciones inscritas en la función personalidad van a expandirse o a modificarse: “Al final de este experimento, yo soy también alguien que...”.

Para resumir, la experimentación de nivel 2 encuentra su sentido en las siguientes condiciones:

- las técnicas que puede utilizar reposan en una metodología basada en una teoría,
- tienen su origen, su material, su excitación, en el experimento de nivel uno



- se basan en un acontecimiento concreto de la frontera-contacto, a saber, la reactualización de un mecanismo de supervivencia con alta intensidad,
- se ocupan de trabajar las tres funciones. Modificando la función, se cambia la estructura,
- tiene el rigor de la experiencia de laboratorio para determinar las condiciones que permiten pasar de la repetición neurótica al ajuste creador.

Nota: Este artículo ha sido traducido por **Carmen Vázquez** en el **Centro de Terapia y Psicología de Madrid**, en 1996, del original “L’expérimentation en psychothérapie gestaltiste”, publicado en la REVISTA GESTALT, Nº1, otoño, 1990, de la Sociedad Francesa de Terapia Gestalt, pp.125-134.

BIBLIOGRAFÍA

JACQUES, A. (1984). La theorie du soi comme instrument clinique, en “LA GESTALT EN TANT QUE PSYCHOTHERAPIE”, S.F.G. Jornadas de estudio, Bordeaux.

LATNER, J. (1995). EL LIBRO DE LA TERAPIA GESTALT. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

MELNICK, J. (1980). L’UTILISATION DE LA STRUCTURE IMPOSÉE PAR LE THÉRAPEUTE EN THERAPIE GESTALTIQUE. Gestalt Journal, otoño de 1980, III 2p.4.20.

PERLS, F. (1974). SUEÑOS Y EXISTENCIA. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

ROBINE, J.M. (1987). Comment penser la psychopathologie en Gestalt-thérapie?, en “FORMES POR LA GESTALT-THERAPIE”. Instituto Francés de Terapia Gestalt.

ZINKER, J. (1979). EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GESTÁLTICA. Paidós, B. Aires.