

INSTITUTO VENEZOLANO DE GESTALT
FORMACIÓN EN PSICOTERAPIA GESTALT
CURSO MEDIO

RESPONSABILIDAD EN PSICOTERAPIA GESTALT

Melissa Brito
Skeilly Castellanos

Caracas, febrero de 2006

“Yo no soy responsable por nadie sino por mi mismo.
No tomo ninguna responsabilidad por ti.
Estoy dispuesto a trabajar contigo,
pero si tú lo deseas...” (Perls)

Según lo plantea Losada (1994), el humanismo es una forma de pensamiento que pone énfasis en la creencia en una especie humana inherentemente buena con recursos potenciales y capacidades para perfeccionarse. Esta postura posee una profunda fe en la dignidad humana, la libertad y la responsabilidad, y en la necesidad de defender y rescatar tales valores cada vez que se atraviesan crisis que atentan contra ellos.

Entre los principios que fundamentan esta forma de pensamiento destaca la concepción del ser humano como inherentemente activo, capaz de forjar su propio destino mediante la autoafirmación. Un organismo creativo, impredecible, proactivo, responsable, libre, conciente de sí mismo y de su libertad, capaz de elegir y de asumir responsablemente consecuencias de sus actos, y con un gran potencial para su desarrollo positivo.

Siendo así, la Psicoterapia Gestalt como tendencia con firmes basamentos filosóficos humanistas, es una disciplina para la cual la responsabilidad resulta uno de los elementos más fundamentales para la labor terapéutica.

Para la Psicoterapia Gestalt, la responsabilidad tiene que ver con asumir la propia existencia, acciones, emociones, pensamientos, y todo aquello que conforma el yo. Puede entenderse también como la capacidad de responder. En otras palabras, es la capacidad de hablar desde el yo, aceptando lo que se es y logrando una involucración con la totalidad de lo que se hace y lo que se siente. (Manual de Gestalt I).

Podemos notar claramente en algunas de las reglas de la Gestalt el énfasis que se hace a los participantes en asumir la responsabilidad (Vásquez, s/f):

- Enviar el mensaje directamente al receptor en lugar de enviarlo al aire.
- Responsabilizarse de lo que se dice y hace hablando desde el **yo**.
- No decir no puedo, sino no quiero, ya que esto lleva a asumir la consecuencia de la evasión.
- Traducir las preguntas en afirmaciones, esto permite asumir la responsabilidad y consecuencia de lo que afirma, en lugar de adoptar una postura pasiva y proyectar su responsabilidad en el otro, a fin que él de la autorización.
- Prestar atención a la propia experiencia física y compartirla con la frase "me doy cuenta de..."

Estas reglas, hablan indudablemente de cómo en un trabajo terapéutico bajo este enfoque, el ser responsable más que una invitación resulta una condición sin la cual el proceso no puede darse.

CÓMO NOS HACEMOS RESPONSABLES

Para la Psicoterapia Gestalt, una de las metas en la búsqueda de integración es hacernos responsables de las proyecciones, re-identificarnos con estas e integrar lo proyectado.

Stevens (1976) indica que el darse cuenta es una vía para hacernos responsables, ya que ser responsable implica darme cuenta de aquello que me pasa y asumir mi existencia tal y como aparece. Esto implica además aceptar mis pensamientos, sentimientos y acciones.

Tal y como explica Naranjo (s/f), algunas de las técnicas que se utilizan en la terapia, tales como las supresivas pretenden evitar o suprimir los intentos de evasión del aquí y ahora y de la experiencia inmediata, aumentando el darse cuenta y promoviendo

la responsabilidad. Por su parte, las técnicas expresivas buscan que el sujeto exteriorice lo interno, exprese lo no expresado, termine o complete la expresión y que sea directo.

RESPONSABILIDAD EN LA TERAPIA

Para Stevens (1976), en la relación terapéutica el terapeuta debe tomar plena responsabilidad por sus reacciones frente al paciente, esto quiere decir que no es responsable de los pensamientos, sentimientos o actitudes del paciente, pero sí de los suyos y de su forma de manejar la relación de trabajo terapéutico. De esta manera, indica:

“Cuando formulo una frase impersonal (que incluye los pronombres el, la o lo) el sujeto se externaliza. La cosa en cuestión está allá afuera y no es parte ni mía ni suya.

Cuando comienzo una frase con un pronombre personal de segunda persona (tu, te o ti) es frecuente que mi interlocutor se sienta a la defensiva. Lo más probable es que yo esté eludiendo la responsabilidad de mis afirmaciones usando el tú en lugar de utilizar el yo. En particular si uso el plural ustedes, este ustedes puede significar “cualquier persona”, o también “todo el mundo”.

Cuando hablo de ti, estoy hablando de algo que está fuera de mí, algo que está allá afuera y no de algo que está en mí. Me es muy fácil hablar de ti porque así no tengo que revelarme ni comprometerme.

La mayoría de las afirmaciones que hago acerca del otro en realidad son afirmaciones disimuladas acerca de mí.

Las preguntas también dirigen la atención sobre la otra persona y, frecuentemente, tienden a ponerla a la defensiva y la hacen sentirse atacada.

Si transformo todas las preguntas en declaraciones “yo”, entonces, nuevamente, tengo que asumir la responsabilidad de mi posición, mis desagrados, mis opiniones y exigencias.”

Comúnmente, los pacientes tienden a resistirse a asumir su responsabilidad, por lo tanto, es conveniente dirigir la terapia a desarrollar técnicas como las anteriores u otras, para que este paciente se de cuenta de sí mismo en el aquí y el ahora y logre asumir su responsabilidad.

RESPONSABILIDAD DESDE EL LENGUAJE

Para la Psicoterapia Gestalt, una de las maneras de asumir la responsabilidad, tiene que ver con cómo nos expresamos, hablamos, reclamamos o juzgamos a los otros y a los eventos de nuestra vida.

Esto se puede entender desde el punto de vista del lenguaje ontológico, corriente que estudia al ser humano y su realidad desde su lenguaje. Las ideas que plantea pueden resumirse en sus tres postulados (<http://www.escueladepnl.com.ar/articulos/coachingeldeportedelcambio.htm>):

1. Interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos. El lenguaje es, por sobre todo, lo que hace de los seres humanos el tipo particular de seres que somos, seres lingüísticos, seres que vivimos en el lenguaje. El lenguaje es la clave para comprender los fenómenos humanos.

2. Interpretamos el lenguaje como generativo. El lenguaje no sólo nos permite hablar "sobre" las cosas, describir lo que vemos en el mundo exterior o en nuestro mundo interno, sino que el lenguaje hace que las cosas sucedan. Por lo tanto, el lenguaje crea realidades. Nosotros somos el resultado de todo lo que dijimos y de todo lo que dejamos de decir. Somos el resultado de la historia que nos contamos y que generamos. Esa historia determinó quiénes somos hoy y determinará quiénes seremos en el futuro.

3. Interpretamos que los seres humanos se crean a sí mismos en el lenguaje y a través de él. El ser humano es un espacio de posibilidad hacia su propia creación. Y aquello que lo posibilita es precisamente la capacidad generativa del lenguaje. Los individuos tienen la capacidad de crearse a sí mismos a través del lenguaje.

Con base en estos planteamientos es posible entender la relevancia de asumir la responsabilidad desde nuestro lenguaje, siendo que esta interpretación nos permite

ganar dominio sobre nuestras propias vidas al jugar un papel activo en el diseño del tipo de individuo que somos y queremos ser.

De esta forma se concluye que las palabras que decimos y las que no decimos determinan nuestra realidad más próxima y nuestro modo de ser más específico. Hablando determinamos qué tipo de persona somos, cómo nos relacionamos con nuestro entorno, cómo es el mundo en que vivimos. Entonces, si en psicoterapia pretendemos modificar estas realidades de manera tal de ser más auténticos, y relacionarnos más armónicamente con el entorno, es fundamental hacernos responsables de nuestra realidad desde nuestro lenguaje.

Según la ontología del lenguaje, lo anterior se logra identificando cómo expresamos nuestras ideas y aprendiendo a hacerlo de modo adecuado, de acuerdo a ciertas reglas básicas. Así, se constituyen los siete actos del habla siguientes:

ACTOS DEL HABLA

ACTOS CARACTERÍSTICAS	AFIRMACIÓN	DECLARACIÓN		JUICIO
DEFINICIÓN	Expresiones que permiten describir el mundo exterior. Descripciones de consenso universal	Modifica el mundo exterior y me comprometo con una conducta posterior. Dependen del contexto. La persona que la emite tiene la autoridad personal u otorgada para hacerlo		Mediante el juicio la persona expresa sus opiniones acerca de personas, eventos y cosas. La autoridad es personal
FUNCIÓN	Describir el mundo exterior	Declarar en base a la ley	Declarar en base al poder personal	Opinar con base en las propias creencias
TIPOS	Ciertas Falsas Suspendidas	Válidas Inválidas	Válidas Inválidas	Fundados Infundados
COMPROMISO	Mostrar evidencias	Tener la autoridad otorgada y ajustarse a las normas y leyes	Atenerse a los límites del poder personal	Asumir la responsabilidad por lo dicho Fundamentar el juicio
EJEMPLOS	"Todos estamos en Gestalt" "Este salón es de color rojo" "Hoy posiblemente lloverá"	"Usted no ha cumplido su horario de trabajo por eso queda sancionado"	"Gracias" "Si, acepto" "no, acepto que me vuelvas a hablar de esa manera" "te perdono"	"Ana es fría" " En mi opinión la actitud de Ana es fría en este momento"

ACTOS CARACTERÍSTICAS	PETICIÓN	OFERTA	PROMESA
DEFINICIÓN	Expresión a través de la cual se le pide a otro que realice una acción en un tiempo determinado y con especificaciones de calidad	Se ofrece al otro realizar una acción en un tiempo determinado y con condiciones de calidad definidas	La persona se compromete mediante una declaración de aceptación a cumplir con una petición o con una oferta
FUNCIÓN	Pedir (que generalmente es sustituido por rogar, suplicar, ordenar, querer o exigir, entre otros)	Ofrecer un servicio o la realización de una acción	Compromiso con realizar la acción en el tiempo previsto
TIPOS	---	Reales Irreales	Asesinas Postergadas Reales
COMPROMISO	Saber a quién se le pide y qué pedirle Aceptar el "sí" o "no" como respuesta	Ofrecer lo que estoy en capacidad de cumplir Aceptar el "sí" o "no" como respuesta	Cumplir con lo prometido en el tiempo y con la calidad especificada
EJEMPLOS	"Te pido que arregles tu parte del trabajo" "Te pido que me des un abrazo" "Te pido que cuando discutamos no me levantes a voz"	"Te ofrezco compartir los gastos de hoy" "Te ofrezco para mañana tener listo todo"!	"Te entregaré mañana el material que te he prometido" Te prometo que no volveré a levantarte la voz cuando estemos discutiendo"

ACTOS CARACTERÍSTICAS	RECLAMO
DEFINICIÓN	Es una agrupación de varios actos del habla con el fin de hacer un llamado de atención por una falta que la persona considera grave hacia sí misma, otra persona, evento u organización.
FUNCIÓN	Sirve para hacer valer los derechos, exigir reivindicaciones, rectificaciones y disculpas públicas
TIPOS	Personales, Jurídicas, Organizacionales, Morales, entre otras
COMPROMISO	Restituir algo, exigir ser reivindicado
ESTRUCTURA	<ol style="list-style-type: none"> 1. La Declaración del reclamo: "Tengo que hacerte un reclamo" 2. Afirmación: "tú prometiste que ibas a hacer esto..." 3. Afirmación: "Tú no cumpliste lo prometido" 4. Expresar consecuencias en lo personal a través de: Declaración: "Como consecuencia de tu falta ya me he visto perjudicado en..." Juicio: "En mi opinión me has defraudado" 5. Afirmaciones que sustentan la declaración o el juicio: "me llamaron la atención en el trabajo, me reclamaron por mi incumplimiento cuando fue tu parte la que falló..." 6. Declaración: "Yo te hago a ti responsable de esto" 7. Petición o Exigencia: "por ello te pido..." "por ello te exijo..." 8. Promesa del otro u otros para negociar o llegar a un entendimiento

Considerando todo lo anteriormente expuesto, se hace evidente que la responsabilidad en la Terapia Gestáltica es muy importante, puesto que implica ser capaces de asumir todo aquello que nos pertenece, esto tanto para el paciente como para el terapeuta. Para el primero va a significar una herramienta para lograr el avance en su proceso y el producto final de su integración, consiguiendo, tal y como se indicó, asumir la propiedad de sus sentimientos, pensamientos, acciones y consecuencias de estas, siendo así un individuo autónomo. Para el segundo representa un elemento útil en la terapia ya que le permite diferenciar lo propio de lo del paciente y de esta forma acompañarlo en lugar de vincularse o confundirse con él, además le permite ser modelo para el paciente de modo que este pueda aprender a asumir su responsabilidad.

Desde el lenguaje será una técnica de gran poder si se le considera como formador y modificador de realidades, de modo que el paciente sea responsable de su sí mismo y de la forma como actúa para relacionarse y modificar su realidad.

Así, ser responsable, en el sentido gestáltico de la palabra, puede resultar un camino arduo, sin embargo las recompensas son seguramente lo suficientemente valiosas como para intentarlo. Poder ser nuestro sí mismo en toda su totalidad, saber lo que es nuestro y lo que no, aprender cuales son nuestros alcances y nuestros límites, y en última instancia ser capaces de tomar la dirección de la vida que tenemos en nuestras propias manos, ser simplemente libres.

REFERENCIAS

Losada, J. (1994). La psicología humanista hoy. *Psicología*. 19, 1-2. (P.102 -117).

Naranjo. *Técnicas de la terapia Gestáltica*. Material Mimeografiado.

Stevens, J. (1976). *El Darse Cuenta*. Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos,

Instituto Venezolano de Gestalt. *Manual de Psicoterapia Gestalt*. Tomo I.

Clases de Comunicación Interpersonal I (2004). *Ontología del Lenguaje*. Material Mimeografiado.

Coaching: el deporte del cambio. Recuperado el 3 de diciembre de 2005 de <http://www.escueladepnl.com.ar/articulos/coachingeldeportedelcambio.htm>