

INSTITUTO VENEZOLANO
DE GESTALT

*LO NATURAL,
LA SALUD,
PROCESO CREATIVO Y
MADURACIÓN*

*Octavio León y
Laura Marcano*

Caracas, Mayo de 2004

LO NATURAL



“Creemos que la perspectiva gestalt es el enfoque de la vida original, natural, sin distorsiones: es decir, dirigido al pensamiento, al sentimiento y a la actuación del hombre.”

Perls, Hefferline y Goodman

La terapia Gestalt se basa en la naturaleza. Su inspiración y sus principios básicos se han desarrollado al observar el funcionamiento libre de la naturaleza, de nuestro cuerpo y de nuestra conducta sana y espontánea.

El funcionamiento natural del organismo y de la psique humana responde al principio organizativo de la Autorregulación, bajo el cual el organismo busca mantener un equilibrio que continuamente es alterado por sus necesidades, bien sea por eliminación o por satisfacción de las mismas.

Es un proceso complejo de lograr, perder y volver a obtener un equilibrio biológico, que dota al hombre de una forma coherente, integrada y sabia de funcionar en el mundo.

Según Rank, la autorregulación del organismo consiste en que el Yo posee en su naturaleza esencial la capacidad de estar en armonía consigo mismo tendiendo por naturaleza a restablecer el equilibrio.

Este principio implica la idea de que los organismos tienen conciencia. Para conocer su propio equilibrio, encontrar y obtener lo que necesita cuando se rompe dicho equilibrio, los organismos tienen que estar conscientes de sí mismos y de sus propias necesidades para promover su satisfacción, pues el organismo es un sistema abierto que se repara a sí mismo en contacto consigo mismo.

En el contexto de la autorregulación del organismo, la relación entre éste y el medio ambiente es crítica. El organismo y el ambiente componen una unidad interdependiente en la que el organismo está luchando por regularse a sí mismo.

En la terapia gestalt, la autorregulación del organismo es el proceso consistente en realizar adaptaciones creadoras cuando el organismo y el ambiente entran en contacto e interacción consciente. El funcionamiento sano (la realización del potencial completo del organismo) exige apoyo ambiental para que el organismo sea capaz de satisfacer sus necesidades y mantenerse a si mismo.

"Todo organismo necesita un medio ambiente para intercambiar sustancias esenciales: aire, amor,,,"!

Perls

SALUD

La salud, desde el punto de vista de la psicoterapia gestalt, reside en vivenciar la formación y el cierre de la figura, actualizarse en el sistema de valores; adquirir sabiduría, poder y amor; desarrollar el sistema de autosoporte, ser responsable y auténtico; estableciendo un buen contacto consigo mismo y con el

entorno. La persona sana identifica lo que necesita en cada momento existencial y lucha con todas sus fuerzas para conseguirlo.

Cuando estamos totalmente conscientes del ahora, vivimos la experiencia y estamos en contacto con todo lo que existe a nuestro alrededor, y éste es el punto de partida del proceso en el que se va desarrollando nuestra vida sana. En el presente se encuentran nuestras necesidades y los medios para satisfacerlas tan plenamente como la situación actual nos lo permita. Vivir totalmente en el presente es salud; todo lo necesario para la mejor solución posible en estas circunstancias, se encuentra aquí y ahora en dichas circunstancias.

Cuando el ciclo de la experiencia se autointerrumpe por las resistencias, se impide al organismo establecer contacto sano con el entorno y se produce un asunto inconcluso.

Los asuntos inconclusos son básicamente producto de situaciones pasadas o conflictos intra-psíquicos no resueltos. Algunas manifestaciones de situaciones inconclusas son el resentimiento o la rabia no expresada a los padres, hermanos, pareja, y otras personas significativas. Son consecuencia del amor no expresado, la culpabilidad no-resuelta, las acciones del pasado no aceptadas. La no resolución puede implicar otras personas o algunos aspectos de uno mismo. Cuando las personas no actúan adecuadamente para hacer un cierre, no pueden olvidar las acciones que han ocurrido en el pasado o no aceptan las situaciones, siendo incapaces de funcionar de forma sana y enérgica. Evitando el cierre, una persona invierte una gran parte de su energía quedando poca energía disponible para hacer frente a nuevas situaciones.

La tarea incompleta es igual a la situación incompleta, crea tensión y consecuentemente deja a la persona insatisfecha. La meta es tener acceso a la emoción primaria procesada y expresarla para re-procesarla. Una de las mayores ayudas que puede ofrecer el terapeuta es ayudar a la gente a confrontar los asuntos inconclusos alrededor de los cuales están atascados o bloqueados, es decir, a cerrar las Gestalten.

Nuestro equilibrio emocional, nuestra armonía, nuestra salud, no pueden lograrse y desarrollarse si no logramos identificar y cerrar las diferentes Gestalten de nuestra existencia. Este concepto de la Terapia Gestalt puede explicarse de la siguiente forma: desde el comienzo de nuestra existencia todos hemos tenido diversas necesidades en diferentes niveles. Algunas de ellas han sido satisfechas, lo que ha permitido a nuestro organismo crecer - física y psíquicamente.- Otras no han sido satisfechas, entre éstas últimas algunas pueden aún estar presentes en nuestra mente.

Algunas veces la tensión que mantiene el asunto inconcluso está encubierta, quiere decir, ésta protegida por las resistencias que bloquean el darse cuenta, de

tal forma que la naturaleza de la tensión esta enmascarada. Otras veces la tensión encuentra su expresión en el cuerpo produciendo trastornos psicosomáticos como úlceras, fuertes dolores de cabeza, dolor de espalda, artritis o crisis de asma. En la auto-interrupción algunas partes del cuerpo no se utilizan en su totalidad. El trabajo terapéutico expresivo consiste en permitir la expresión de la conducta y al mismo tiempo retomar la parte corporal ausente.

PROCESO CREATIVO

La intención creativa es un anhelo en el cuerpo, un deseo de llenar el recipiente de la vida, anhelo que se expresa en energía, movimiento y ritmo. La actividad de crear y su expresión son una afirmación amante de la vida. La creación es un acto de gratitud o un acto de maldición, es el privilegio de saborear, ver y tocar la vida, una celebración del ser.



Zinker, J.

Para Perls, la creatividad era la habilidad de ver todas las posibilidades del aquí y el ahora, tomando ventaja de lo que había como disponible; respondiendo de tal forma a una necesidad o deseo con la utilización del proceso de "darse cuenta", viendo las diferentes posibilidades y seleccionando la más satisfactoria en el momento presente; tomando en consideración las consecuencias potenciales y pasando después a la siguiente situación. Estableciendo siempre un contacto constante, respondiendo, integrando y asimilando, cerrando gestalts.

Por su parte, Zinker concibe la Terapia Gestalt como una ruta que conduce a la creatividad, como un proceso creativo terapéutico, un proceso en el que el terapeuta es una parte; se convierte en un artista al tener como meta el modelaje de la existencia sana y madura del ser humano.

El proceso creativo terapéutico se fundamenta en el contacto entre el paciente y el terapeuta y en el contacto de ambos consigo mismo. A través del reconocimiento (darse cuenta) de la autoexperiencia al entrar en contacto

consigo mismo, se alcanza un autodescubrimiento de los propios recursos y potencialidades que constituirán un nuevo auto-soporte, para pasar así de la dependencia a un soporte externo a la confianza en el auto-soporte.

En la experiencia cotidiana la creatividad también parte del contacto, del contacto entre el organismo con en el ambiente y del organismo consigo mismo. Contactando con sus propias necesidades y dándose cuenta de su propia experiencia y de los recursos y posibilidades que ofrece el ambiente en cada situación, en el aquí y el ahora, el organismo puede solucionar, autorregularse y cerrar una gestalt creativamente, y por ende, saludablemente.

De esta manera, se puede entender la salud como un proceso constante de adaptaciones creativas que nos permiten autorregularnos, restablecer el equilibrio tomando en cuenta todas aquellas posibilidades que nos ofrece la situación en el aquí y el ahora, y todos aquellos recursos y potencialidades que nos autoapoyan, para cerrar cada experiencia, cada gestalt y no dejar asuntos inconclusos.

La creatividad es nuestro modo de dar respuesta a la realidad. Esta respuesta es adaptativa y sana cuando nos dejamos fluir y responder a lo cotidiano a medida que va surgiendo desde adentro y afuera de nosotros; cuando somos espontáneos y podemos responder novedosa y flexiblemente dando lugar a nuevas relaciones y nuevas formas de percibir, sentir y vivir la vida.

MADURACIÓN

Los principios de naturaleza, salud y proceso creativo confluyen finalmente en el continuo proceso de maduración. La salud es la integración del organismo y el ambiente a través de adaptaciones creadoras que se llevan a cabo por formación y destrucción de gestalts. Los conflictos internos y los que se presentan entre nuestras necesidades sociales y personales son compatibles con un funcionamiento sano. Lo que se requiere para la salud es tener una constante creatividad en éstas circunstancias. Ser capaz de permanecer en marcha a pesar de los obstáculos y solucionar la situación de modo que nos satisfaga, eso es salud. No son necesarias más normas.

Constantemente estamos reorganizándonos tanto a nosotros mismos como a nuestra relación con el ambiente. Tenemos que hacerlo si queremos vivir, porque la vida sana es un proceso de adaptaciones creadoras.

La madurez es un proceso que consiste en desplazarse de la dependencia a manipular el medio para obtener soporte, a darse auto-soporte. Para Laura Perls alcanzar la madurez significa saltar de recibir soporte del medio al auto-soporte. A veces es necesario incluso para las personas sanas, aprender a manipular con eficacia, lo que puede ser una forma sana para sobrevivir en un medio que no

ofrece suficiente soporte. Una persona sana puede elegir una conducta manipulativa, cuando esta le permite llegar a ciertos satisfactorios, a diferencia del neurótico, que no se da cuenta de sus manipulaciones y los efectos de estas sobre sí mismo.

La madurez consiste en ser capaces de situarnos en este proceso y vivir dentro de él. En terapia Gestalt, a esto se le llama "estar centrado". Estar centrado es sencillamente enfrentarse a las situaciones de la vida, tal como se presentan, de acuerdo con los dictados de un funcionamiento sano delineado anteriormente. Al estar centrados nos podemos entregar libremente a este proceso de cambio que es el libre funcionamiento. Somos responsables de nuestra existencia. Somos maduros. Hemos alcanzado aquella forma de ser que nuestra estructura pueda lograr si nosotros y el ambiente lo permiten. Centrados, estamos en contacto con la situación y a la vez controlados por ella. Nuestra teleología se a esfumado y simplemente somos aquello que somos capaces de ser.



“Yo soy parte del sol, como mis ojos son parte de mí. Mis pies saben perfectamente que soy parte de la tierra, y mi sangre es parte del mar. No hay ninguna parte de mí que exista por su cuenta, excepto, quizás, mi mente, pero en realidad mi mente no es más que el fulgor del sol sobre la superficie de las aguas”.

D. H. Lawrence

REFERENCIAS

Barbarena, Yolanda. (2002). *La Burbuja Terapéutica*. Centro Gestalt de México. Disponible en la Web: www.mundogestalt.com

Castanedo, Celedonio. (1999). *Terapia Gestalt, enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Editorial Herder.

Domato, Mirta. (s.f). *La expresión como desarrollo y expansión de mis propios límites*. Disponible en la web.

Latner, Joel. (1996). *Fundamentos de la Gestalt*. (2da. Ed.). Santiago de Chile, Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Otros materiales consultados:

Schnake, Adriana. (2001). *Los diálogos del cuerpo*. (6ta. Ed.). Santiago de Chile, Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Schnake, Adriana. *La voz del síntoma*. Santiago de Chile, Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Sitios Web de interés: