



**INSTITUTO VENEZOLANO DE GESTALT
CURSO MEDIO DE GESTALT
REGLAS Y JUEGOS. SILLA CALIENTE**



*Flores, Jeisebel
Hernández, Yolanda*

ENERO, 2006

Gestalt

Como ya es conocido por todos fue con Fritz Perls, Laura Perls y Paul Goodman, que en los años sesenta, surgió la Psicoterapia Gestalt. Por otro lado, resulta importante recordar que su base está en la filosofía existencialista, en la teoría de campo, en la psicología de la Gestalt, igualmente, retoma algunos puntos del Psicoanálisis, entre otras teorías y enfoques psicológicos.

En resumen, la psicoterapia Gestalt, es un proceso psicoterapéutico basado en el contacto de las emociones, situaciones, conflictos, todo esto a partir del aquí y el ahora, es decir en el momento presente, lo cual no niega lo que ya vivimos, el pasado, ni le resta importancia al futuro, es decir, lo que todavía no se vive, y espera vivir intensamente.

La terapia Gestalt posee los fundamentos de una nueva psicología no teórica, sino principalmente experiencial, donde la fenomenología se encarnó en el experimento gestáltico, es decir se privilegia el vivir la experiencia antes que hablar "acerca de". Por otro lado, la herencia Zen también aportó una sabiduría milenaria, un centrar la atención en "cómo" pasan las cosas más que en el "por qué". Es por todo esto, que la Gestalt ha ido configurando un paradigma alternativo para la psicología.

Desde la perspectiva Gestáltica se cree en la autorregulación como un fenómeno que abarca al cuerpo y la mente como un mismo sistema. Creer en las reacciones espontáneas, en las necesidades de expresión del propio cuerpo, la expresión emocional como regulación, como contacto con uno mismo.

La Gestalt propone una búsqueda utópica de autenticidad, de coherencia interna y, como en el camino a Itaca, es el medio el que se convierte en fin. Estar lo más despiertos posible es mejor que estar dormidos.

Tal parece que la Gestalt da para mucho, constituyéndose en esa herramienta inseparable para un sanador proceso de curación, lo cual, por otro lado, se presta para muchas malas interpretaciones y un uso inadecuado de la herramienta.

En tal sentido, se debe aclarar que la psicoterapia gestáltica no es en ningún modo un conjunto de estrategias de fácil y rápida aplicación que vienen a curarnos de todos nuestros males. Por el contrario, se trata de una disciplina seria y bien fundamentada, la cual parte de ciertas reglas y principios.

Sin embargo, resulta importante acotar que estos procedimientos o técnicas son sólo un apoyo para lograr los objetivos terapéuticos, pero que no constituyen en sí la Terapia Gestalt. Lo importante, lo realmente terapéutico, es la "actitud gestáltica" que se adopte, el reconocimiento de la importancia del proceso, y el respeto por el ritmo individual del cliente. "No empujar el río, dejarlo ser".

Finalmente, y antes de describir en detalle cuales son estas reglas, se debe recordar que no se trata de aplicar las técnicas estereotipadamente, más bien se espera sea asimilada la filosofía implícita en el Enfoque Gestalt.

Las Reglas en el Enfoque Gestáltico

Según la terapia de la Gestalt, la percepción adecuada de las necesidades personales y del mundo exterior es vital para equilibrar la experiencia personal y conseguir una 'Gestalt positiva', mientras que apartarse de la conciencia rompe la respuesta global. Un terapeuta de la Gestalt intenta que el individuo restablezca su equilibrio armónico natural mediante un fortalecimiento de la conciencia.

Para el logro de estos objetivos, existen diferentes reglas, y algunas de estas reglas pueden ser aplicadas como pautas para la terapia individual; sin embargo, su empleo principal se da en la terapia de grupo, específicamente en los grupos de encuentro y suelen ser presentadas y

enunciadas formalmente desde el inicio de un grupo o cuando surja el momento necesario.

La filosofía implícita en las reglas es proporcionarnos medios eficaces para unificar pensamiento y sentimiento. Es por ello que la intención de las mismas es facilitarnos el sacar a luz las resistencias, promoviendo una mayor toma de conciencia al abrir la puerta al proceso de maduración. Igualmente, con estas reglas se busca también ejercitar la responsabilidad individual, la "semántica de la responsabilidad".

Las principales reglas descritas por Levitsky-Perls (1973), son propuestas de forma no dogmática, más bien se proponen como un experimento a realizar, esta son las siguientes:

El Principio del Ahora: Este es uno de los principios más vigorosos y más fecundos del enfoque gestalt. Con el fin de fomentar la conciencia del ahora, y facilitar así el darse cuenta, sugerimos a la gente que comunique sus experiencias en tiempo presente. La forma más efectiva de reintegrar a la personalidad las experiencias pasadas es traerlas al presente, actualizarlas. Hacer que el sujeto se sitúe allí en fantasía y que haga de cuenta que lo pasado está ocurriendo ahora. Para ello hacemos preguntas como las siguientes: ¿De qué tienes conciencia en este momento? ¿De qué te das cuenta ahora? ¿A qué le tienes miedo ahora? ¿Qué estás evitando actualmente? ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué deseas?.

La Relación Yo-Tú: Con este principio procuramos expresar la idea de que la verdadera comunicación incluye tanto al receptor como al emisor. Al preguntar ¿A quién le estás diciendo eso? se le obliga al sujeto a enfrentar su renuencia a enviar el mensaje directamente al receptor, al otro. De este modo suele solicitársele al paciente que mencione el nombre de la otra persona; que le haga preguntas directas ante cualquier duda o curiosidad; que le exprese su estado de ánimo o sus desacuerdos, etc. Se busca que tome conciencia de la diferencia que hay entre "hablarle a" su interlocutor y "hablar de" él. ¿En qué medida estás evitando tocarlo con tus palabras?

¿Cómo esta evitación fóbica para el contacto se expresa en tus gestos, en el tono de tu voz, en el rehuir su mirada?

Asumir la Propiedad del Lenguaje y la Conducta, o sea, responsabilizarse de lo que se dice y/o se hace. Esto se vincula directamente con el lenguaje personal e impersonal.

Es común que para referirnos a nuestro cuerpo, a nuestras acciones o emociones, utilicemos la 2º ó 3º persona. "Me causas pena" en lugar de "Yo siento pena"; "Mi cuerpo está tenso" en lugar de "Yo estoy tenso", etc. Merced al simple recurso de convertir el lenguaje impersonal en personal aprendemos a identificar mejor la conducta y a asumir la responsabilidad por ella. Como consecuencia, es más probable que el individuo se vea más como un ser activo, que "hace cosas", en lugar de creerse un sujeto pasivo, al que "le suceden cosas". Las implicaciones para la salud mental y para dejar atrás nuestras "neurosis" son obvias. Al preguntar a la persona si podría relatar lo mismo usando la primera persona se facilita que la persona se apropie de su lenguaje y experiencia.

En Gestalt se evita Decir "No Puedo"; en su lugar se prefiere decir "no quiero", esto es, ser asertivo. Ello debido a que muchas veces el sujeto se niega a actuar, a experimentar, a entrar en contacto, descalificándose antes de intentarlo siquiera. No se puede obligar a la persona a hacer algo que no desea, pero sí se le puede exigir responsabilidad, a asumir las consecuencias de su decisión evasiva, para lo cual un honesto "no quiero" es lo más adecuado. Del mismo modo, también deben evitarse o hacer que el paciente se de cuenta de sus "peros", "por qué", "no sé", etc. Hay que recordar que en el ser humano el lenguaje es uno de los medios de evitación por excelencia: se puede hablar de todo y no entrar en contacto con nada, poner entre nosotros y la realidad una muralla de palabras.

El Continuum del Darse Cuenta: El dejar libre paso a las experiencias presentes, sin juzgarlas ni criticarlas, es algo imprescindible para integrar las diversas partes de la personalidad. No buscar grandes

descubrimientos en uno mismo, no "empujar el río", sino dejarlo fluir solo, libremente.

No Murmurar: Toda comunicación, incluso las que se supone son "privadas" o que "no interesan al grupo", debe ventilarse abiertamente en él o en su defecto evitarse. Las murmuraciones, los cuchicheos sobre los demás, las risitas cómplices, son evitaciones, formas de rehuir el contacto, además de faltar el respeto al grupo e ir contra su cohesión al establecer temas "que no le competen" en su presencia. Esta regla tiene por fin el promover sentimientos e impedir la evitación de sentimientos. Igualmente esta regla considera, aunque no se haga explícito, que todo lo dicho y vivido en el grupo es **estrictamente confidencial**.

Traducir las Preguntas en Afirmaciones; salvo cuando se trata de datos muy concretos. Preguntas como "¿Puedo ir al baño? ¿Me puedo cambiar de sitio? ¿Me puedo ir?", etc., deben ser traducidas como "Quiero ir al baño; Me quiero cambiar de sitio; Me quiero ir". Así, el preguntón asume su responsabilidad y las consecuencias de lo que afirma, en lugar de adoptar una postura pasiva y de proyectar su responsabilidad en el otro, a fin de que él le dé la autorización.

Prestar Atención al Modo en que se Atiende a los Demás. ¿A quién le prestamos atención? ¿A quién ignoramos?, etc.

No Interpretar ni buscar "la causa real" de lo que el otro dice. Simplemente escuchar y darse cuenta de lo que uno siente en función a dicho contacto.

Prestar Atención a la propia Experiencia Física, así como a los cambios de postura y gesto de los demás. Compartir con el otro lo que se observa, lo obvio, mediante la fórmula de "ahora me doy cuenta de..."

Aceptar el experimento de turno; correr riesgos al participar en la discusión.

Luego de revisadas estas reglas, se plantea que las mismas se pueden explicar mediante la estructura de un acto de habla expresivo usado en el contexto del significado del proyecto de ser si mismo.

Es decir, dentro del contexto de las reglas, se sugiere en el acto del habla:

La Comunicación en Presente.

Explicitar Pronombres Personales yo y tú, o el nombre de la otra persona al comienzo de cada oración.

Convertir el lenguaje impersonal en personal (que incluye fórmulas como transformar "no puedo hacerlo" en "no lo haré").

Empleo del Continuo de Conciencia, el "como" de la experiencia, fundamental en terapia gestáltica, por ser una psicoterapia existencial.

No Murmurar, hablar sólo a un individuo presente, y directamente.

Reformular las Preguntas como una proposición o aseveración distinguiendo las preguntas genuinas de las falsas.

Finalmente, se precisa que el lenguaje de la gestalt se orienta pragmáticamente al presente, al describir las situaciones en términos de la conciencia aquí y ahora, al mismo tiempo que bloquea la explicación en base a un "por qué" causal en el pasado, prefiriendo un "como".

Prescribe reglas del lenguaje para estar presente aquí y ahora en la actitud de la primera persona, fenomenológicamente. Se orienta, de acuerdo al cambio en la dirección de ajuste, intencionalmente a la acción y construcción del modo de estar en el mundo y no al reflejo del mundo en el espejo de la conciencia (teoría del reflejo). El lenguaje de acción que utiliza la terapia gestáltica se opone a la conceptualización tradicional en un lenguaje descriptivo.

Los Juegos en el Enfoque Gestáltico

El proceso terapéutico tiene como fin establecer el contacto con la capa profunda de autorregulación, es por ello que en esta terapia se insta a la persona a representar sus emociones mediante el seguimiento de las reglas ya enumeradas, aunado a esto existen juegos y prescripciones, los

cuales hacen posible postular un itinerario mas directo para el contacto con la propia experiencia, respecto de la cual es posible comprender la conexión con el problema mente-cuerpo implícito en la distorsión neurótica.

Desde la perspectiva del modelo psicoterapéutico y de las técnicas empleadas, la noción de juego de lenguaje permite explicitar un pre-concepto que muestra el paso desde el nivel superficial de roles y juegos, hasta la forma de vida o estructura profunda que sustenta los juegos de lenguajes desde una red de acción.

El procedimiento de Perls consiste en hacer hablar a la parte o síntoma en un problema o sueño, identificándose el sujeto o paciente activamente con el problema o bloqueo, a fin de expresar el sentido o mensaje existencial alienado en un conflicto. La disociación de las capas profundas y la superficie social, raíz del disturbio, puede ser removida mediante la elicitación del juego de lenguaje de expresión terapéutica aquí y ahora.

Uno de los mayores aportes de Perls, es la creación de la técnica de diálogo, que puede ser vista como un juego de lenguaje, el cual permite atravesar el impasse y restituye el equilibrio organísmico, todo esto mediante la expresión de emociones al ser articuladas a través del lenguaje, donde el uso de voces expresivas, permite la conexión, al identificarse el sujeto con la acción y hacerlo hablar expresivamente.

Los juegos son propuestos de acuerdo a la ocasión ya sea para un individuo o el grupo ("no es accidental" -según Levitsky y Perls 1973) - que algunas de las técnica principales de la teoría gestáltica tomen la forma de un juego. Además, el terapeuta durante el proceso puede hacer uso de los juegos o crear nuevos juegos adaptados al momento del grupo.

Se trata de una metacomunicación de Perls que pone de relieve una de las muchas facetas de su filosofía acerca del funcionamiento de la personalidad.

Como una técnica para abordar el funcionamiento de la personalidad algunos juegos enumerados son:

Juego de Perls: para tentativas de integración de escisiones observadas como opresor - oprimido caracterizado por imperativos y debes en oposición a excusas y demoras.

Hacer la Ronda: repetir una afirmación ante cada miembro del grupo añadiendo una observación basada en el sentimiento activado en cada caso, posible de modificar incluyendo el área no verbal.

Asuntos Pendientes: o identificación con sentimientos no resueltos, inconclusos, o a completar.

"Me hago responsable": en continuo de consciencia (pasando de la percepción al acto) añadir a cada proposición "y me hago responsable de ello".

Tengo un secreto: investiga sentimientos de culpa y vergüenza, al pedir imaginar la reacción de los otros frente a él, y a continuación jactarse de tenerlo.

El Juego de las proyecciones, percepciones y locuciones sobre otro (terapeuta) son requeridas de ser actuadas y se pregunta si se cree poseer el rasgo.

Antítesis: representar la antítesis de la conducta manifiesta.

El ritmo de contacto y apartamiento: el funcionamiento polar de figura y fondo.

Ensayo teatral: compartir ensayo de roles.

Exageración: en el continuo de conciencia comprender el lenguaje del cuerpo.

Me permites que te dé una oración: frente a un mensaje implícito el terapeuta ofrece una oración y el paciente contrasta su reacción ante ella.

El principio de permanecer en los estados de ánimos propios elabora el que y el como de la actitud fóbica - neurótica.

El uso de la Silla Caliente

Respecto a las técnicas terapéuticas empleadas, la más conocida y representativa de las propuestas por el enfoque gestáltico es la "silla vacía" o "silla caliente", técnica presentada por F. Perls. En esta técnica el cliente trabaja imaginariamente los problemas que tiene con personas vivas o muertas utilizando el juego de roles, para ello tiene frente a sí mismo una silla, en la cual en fantasía imagina que está sentada la persona ausente, o un elemento, objeto, evento, etc. que sea material de trabajo terapéutico y con el que el cliente sostendrá una posición dialógica.

También se pueden utilizar inducciones imaginarias para reconstruir la situación y vivirla nuevamente de manera más sana, expresando y experimentando todo lo que se evitó la primera vez. El cliente inicia hablando a quien (o a lo que) ha colocado en la otra silla, sentándose posteriormente en la "silla vacía" y respondiendo a la otra parte.

Posteriormente, en su época californiana F. Perls, abandona el uso de la silla caliente en la terapia individual afirmando que, en el grupo, al participante se le hace más difícil defender y justificar sus propias resistencias, es decir las reacciones evitativas de darse cuenta de sí y del entorno. Tiene más peso una confrontación con una falsedad vista por varios pares de ojos que la que sólo se apoya en los del terapeuta.

En sus demostraciones, pedía al participante (situado en la llamada silla caliente) que se centrara en lo que tenía en primer plano en su conciencia en este momento y lo pusiera de manifiesto. Interactuaba con él a modo de sesión individual frente a los demás participantes. Interventaba -por ejemplo- en relación a una expresión no verbal del participante, orientando su darse cuenta a la exploración vivencial de la misma. Esto podía llevar a la expresión de una emoción de la que el sujeto no era consciente hasta el momento o a percatarse de un modo particular de autointerferirse.

Con esta silla caliente se puede lograr, el llamado encuentro intrapersonal, el cual consiste en que el sujeto mantenga un diálogo explícito,

vivo, con las diversas partes de su ser; entre los diversos subyos intrapsíquicos. Por ejemplo entre el "yo debería" y el "yo quiero", su lado femenino con el masculino, su lado pasivo con el activo, el risueño y el serio, el perro de arriba con el perro de abajo, etc. Se puede utilizar como técnica la "silla vacía" intercambiando los roles hasta integrar ambas partes en conflicto.

En todo caso, estos y otros juegos son improvisaciones variables que se adaptan a las necesidades y momentos que vive el grupo, lo importante es que ellos facilitan el contacto y el darse cuenta. A diferencias de las reglas que son estables y se le da mayor o menor importancia a cada una de ellas de acuerdo al funcionamiento del grupo.

Las reglas y juegos no son órdenes sino una forma eficaz para unificar el pensamiento y el sentimiento. Tienen como meta ayudar a sacar a la luz las resistencias, facilitar una mayor toma de conciencia, asumir la responsabilidad, a facilitar en fin el proceso de maduración.