

# PSICOTERAPIA GESTALT

## Una Teoría Sólida, un Método Flexible y unas Técnicas Hechas a la Medida

Dr. Jesús Miguel Martínez

Todo modelo psicoterapéutico de importancia tiene explícita o implícitamente una concepción del ser humano. En psicoterapia Gestalt, se considera al individuo en sus aspectos fisiológicos como organismo tanto como en sus aspectos sociales y culturales, respetando la interacción ecológica entre estos factores. No es posible concebir la existencia, de las personas, del organismo sin su ambiente, sin el campo fenoménico en que este se desenvuelve. Organismo y entorno son una unidad holística: el campo, en el sentido en que el individuo está integrado a *su* entorno particular. El contacto entre el *si mismo* y el campo se convierte a decir de Perls y Goodman, los fundadores de la psicoterapia Gestalt, en la “realidad primaria”. Toda necesidad que ha de ser satisfecha, desde las fisiológicas hasta las más elaboradas como las afectivas y las espirituales, todo deseo que ha de ser realizado, toda propiocepción, atracción, estímulo o impulso al cual ha de responderse, implican un contacto entre el individuo y el entorno, un proceso de autorregulación que garantiza la supervivencia al igual que la trascendencia. En este contacto ambos van a ser transformados puesto que el *si mismo* del sujeto incorpora una parte del campo, ya sea esta materia, energía o información; el sujeto la elabora y devuelve un residuo y un producto. La unión entre las necesidades del individuo y las posibilidades del entorno se resuelven en un proceso de *ajuste creativo* puesto que de esa unión sale, en condiciones de salud, la mejor solución posible y las nuevas configuraciones del sujeto y del campo. El contacto entre organismo y entorno ocurre en la *frontera de contacto*, este límite separa y conecta a las personas con el medio circundante. Es en él donde tiene lugar toda experiencia humana. experiencia que se inicia *aquí y ahora* cuando parte del campo se hace *figura*, es decir que se destaca sobre el *fondo* indiferenciado en el momento presente atrayendo la atención de la persona.

La aparición de una patología, trastorno o síntoma particular, esta relacionada con la incapacidad de responder en forma creativa al los desafíos de campo, ya sean estos provenientes del ambiente exterior, de las necesidades, pulsiones, deseos o asuntos inconclusos interiores. Generalmente los síntomas comienzan siendo un ajuste creativo, es decir que son la mejor respuesta que un individuo consigue desarrollar ante una situación determinada en un momento dado, pero que se queda rígidamente establecida y se desactualiza pasando a convertirse en una respuesta disfuncional ante las situaciones actuales. Tal es el caso, por ejemplo, de una persona en cuya infancia tuvo que enfrentarse a un padre maltratador, que le agredía sin causa alguna, a veces solo por pasar por ahí, el comportamiento

más exitoso, ante una persona semejante consistía en una callada sumisión y un esfuerzo constante por pasar desapercibido. En su vida adulta cada vez que se topaba con una persona con autoridad sobre él, este sujeto, automáticamente repetía el comportamiento mencionado, lo cual le hacía ser muy poco valorado tanto por sus jefes en el trabajo como por los miembros del sexo opuesto a los que se acercaba, infructuosamente, con intenciones románticas. En una persona como esta todo contacto con el entorno que involucre una relación de autoridad o una posibilidad afectiva, generará la aparición de una serie de mecanismos de resistencia al contacto (como la proyección, la introyección, la retroflexión o la deflexión entre otros) que impiden el adecuado y natural fluir a través del ciclo de la experiencia, es decir que interrumpen el ajuste creativo.

La Psicoterapia Gestalt es un proceso que acompaña a los pacientes en el restablecimiento de su capacidad de manejar la relación con el entorno para elaborar las figuras en una relación adecuada con el fondo. El método a través del cual se abordan los problemas descansa sobre la toma de conciencia inmediata del campo, de la interioridad del individuo, y de la realidad que se construye en el contacto entre ellos. Esa conciencia es el llamado *awareness* o *darse cuenta*, es una forma de conciencia que involucra los componentes racionales, emocionales y conductuales o al menos los volitivos (la voluntad de actuar) de la persona. El método enfoca una serie de técnicas que han de ser desarrolladas para cada paciente en particular debido a la diversidad existente entre cada persona y lo imprescindible de respetar tal individualidad. La finalidad es la eliminación de los mecanismos de resistencia que interrumpen el contacto del sujeto con sus propias sensaciones, con los otros significativos y con los elementos del entorno necesarios para la satisfacción de las necesidades y la realización de los deseos.

La psicoterapia Gestalt no es un procedimiento de diván. El diván limita la expresión del cuerpo y deja fuera del alcance del terapeuta una enorme cantidad de información útil y una herramienta de trabajo potente y creativa. Tampoco es un procedimiento de interpretaciones ya que consideramos que estas pertenecen a la realidad fenoménica del terapeuta y no a la del paciente. Las técnicas Gestálticas trabajan desde el aquí y ahora, dan gran preponderancia a las sensaciones del paciente, están dirigidas a que este se dé cuenta de lo que está haciendo para interrumpir la satisfacción de sus necesidades y cerrar sus gestalts. La relación terapéutica es de una importancia extraordinaria en este modelo de trabajo, y esta se encuentra dirigida la mayor parte del tiempo a fortalecer la independencia y la responsabilidad de ambos integrantes del vínculo.

Como técnica el darse cuenta esta sustentado en cuatro preguntas básicas: ¿qué estas haciendo?, ¿qué estas sintiendo ahora?, ¿qué esperas de mi (del terapeuta)? y ¿qué estas tratando de evitar ahora? Otra técnica es la celebre *silla caliente*, una de las favoritas de Fritz Perls en sus últimos años. El paciente coloca en ella (o en un almohadón) en forma imaginaria cualquier persona de su vida con quien tiene una situación inconclusa, y desarrolla los diálogos de todos los personajes y el suyo mismo, con la finalidad de resolver las situaciones emocionales estancadas con sus personas significativas y con las representaciones internas que tiene de las mismas. Este método también permite resolver conflictos con los elementos de una polaridad muy universal que Perls denominó *el perro de arriba* y *el perro de abajo*. El primero encarna las tendencias descalificadoras y autodenigrantes del individuo, mientras que el segundo se identifica con las excusas y los pretextos tras los que se escuda para no hacerse responsable de su existencia. Como se ve las representaciones y dramatizaciones que se realizan con la silla caliente no solo involucran a otras personas, sino también la propias emociones, debilidades, órganos del cuerpo, etc. Así el paciente explora sus polaridades e integra las partes disgregadas de su personalidad. Otras técnicas están relacionadas con la amplificación y exageración de movimientos corporales que habitualmente terminan en el contacto con alguna emoción o situación inconclusa. El lenguaje utilizado por el paciente también es un aspecto importante para generar cambios, se sugiere e insiste en que no se hable de las personas sino que se hable con ellas, que se evite adivinar lo que piensan y sienten, también se prefiere hablar en primera persona utilizando el termino *yo* en lugar de *uno*, *cualquiera* o *todos*. La comunicación directa es atendida educada y propiciada. El terapeuta Gestáltico esta entrenado en percibir los gestos, movimientos, tonos de voz, posturas, coloración de la piel, respiración, etcétera, de sus pacientes, los utiliza y los pone al servicio de ellos para propiciar el darse cuenta, el crecimiento y la responsabilidad.

Quizás una de las técnicas mas impactantes de la psicoterapia Gestalt sea el trabajo de los sueños. Estos no son interpretados por el terapeuta, solo quien sueña es dueño de su significado. Perls decía que los sueños no tenían que ser disecados sino traídos a la vida, por ello se invita al soñante a que interprete cada uno de los elementos del sueño, desde las personas hasta los objetos inanimados, los dramatiza habla con ellos y desde ellos para desentrañar el mensaje existencial que el paciente tiene para si mismo desde su propio inconsciente.

La psicoterapia Gestalt se identifica con la responsabilidad, la libertad y la conciencia y por ello no es un método fácil para el paciente. En el transcurso del proceso la angustia suele acompañar los momentos de cambio, el miedo a la propia libertad y las presiones del entorno que se siente extraño ante el cambio y la autenticidad de los pacientes no se hacen esperar en la

mayoría de las ocasiones. Pero el resultado cuando el paciente culmina su proceso suele ser revelador, asombroso y las personas expresan su personalidad con energía y autenticidad. La vida sigue llena de retos y dificultades, pero el paciente se encuentra pleno de recursos para entenderse creativamente con el entorno y generar las soluciones que sean pertinentes.