

Material del IX Congreso Internacional de Psicoterapia Gestalt

opuoy figura

Revista No. 18
Otoño del año 2005



veinte años
INSTITUTO HUMANISTA DE
PSICOTERAPIA GESTALT A.C.

*Yaqui Andrés Martínez Robles**

Me enteré de la existencia de la psicoterapia Gestalt durante mis estudios de licenciatura en psicología. Me atrajo lo que se asomaba como una posibilidad de experimentación creativa dentro de la teoría y práctica de este enfoque terapéutico que, en contraposición al psicoanálisis, se me antojaba como menos fijado en la ortodoxia o en la rigidez de los conceptos.

Una vez que me formé como gestaltista, me encontré con la riqueza de los múltiples enfoques dentro de esta misma corriente de pensamiento. Estos, en los primeros momentos, al presentar una gran cantidad de diferencias y contraposiciones, me desilusionaron. Parecía imposible que los mismos gestaltistas de primera o segunda generación se pusieran de acuerdo no sólo en conceptos periféricos, sino inclusive en ciertos entendimientos fundamentales como por ejemplo: la Teoría del *self*; la aplicación de la Teoría de Campo; la aproximación al trabajo corporal; los conceptos de "*awareness*" ("*darse cuenta*") y "*contacto*"; la aplicación o rechazo de categorías diagnósticas, etcétera.

* Licenciado en Psicología por la Universidad Intercontinental, tiene la Maestría en Psicoterapia Humanista por el Instituto Universitario Carl Rogers, y las especialidades en Enfoque Centrado en la Persona, Psicoterapia Gestalt y Psicoterapia Grupal Gestáltica, por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt; especialidad en Musicoterapia Humanista por el Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista; Capacitador en Salud Sexual (CORA). Es docente de la Universidad Iberoamericana, la Universidad Intercontinental, el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt y la Sociedad Mexicana de Sexología Humanista Integral. Psicoterapeuta individual y grupal. Es candidato al Doctorado en Psicoterapia por el Instituto Mexicano de la Pareja, y a la Certificación internacional en Psicología Transpersonal y Respiración Holotrópica por el doctor Stanislav Grof. Coordinador general del Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial (CEPE), donde imparte seminarios de especialización.

Algunos de los grandes teóricos se apegan al libro fundacional; escrito hacia 1950 por Perls y Goodman. Incluso lo llaman la "Biblia" de la Gestalt. Mientras que otros lo consideran obsoleto y absolutamente prescindible. Hay algunos teóricos inclinados por la revisión y el enriquecimiento constante del cuerpo teórico de la terapia Gestalt, mientras que otros abrazan más la actitud perlsiana de la California de los años sesenta y setenta que desdénaba la teoría en pos de un "entregarse a la vivencia". En ocasiones dichas diferencias suscitan extrañas discusiones en donde los contrincantes parecen pelear por el puesto de poseedor de la "verdadera Gestalt". Por ello generalmente se mencionan frases como "esto es Gestalt", "eso no es Gestalt". Hoy en día dichas diferencias lejos de parecerme una desventaja o desmotivarme, me motivan a seguir estudiando y aprendiendo sobre este apasionante campo que es la Psicoterapia Gestalt.

Congruente con algunas de sus bases, en medio de tanta discusión y contraposiciones que por momentos parecen irreconciliables, resulta difícil, sino imposible, simplemente introyectar sin ningún ejercicio de discernimiento los conceptos sobre los que se apoya este enfoque. Por otra parte, la teoría Gestalt se encuentra en constante y permanente "proceso de construcción y destrucción de las gestalts"; es decir, apenas hemos llegado a una conclusión sobre el funcionamiento de la personalidad, y ya tenemos herramientas para cuestionarla y seguir trabajando en aras de una integración mayor. En vez de simplemente agregar nuevas gestalts (nuevas ideas y conceptos) a las anteriores, es necesario un proceso de "asimilación y comprensión", así como el procesamiento de dichas ideas con las anteriores y con aquellas que proponen otros colegas para aspirar a gestalts cada vez mayores en tamaño y complejidad. Esta es una tarea a la que los terapeutas Gestalt podemos comprometernos. De esta forma, lejos de confundir el mapa (la teoría) con el territorio (la persona y experiencia de nuestro paciente), podemos concebir nuestra teoría como una especie de boceto de un mapa en constante perfeccionamiento, donde cada terapeuta va encontrando mediante su práctica profesional diversos vericuetos, nuevas rutas o paisajes que enriquezcan el mapa.

Para la tarea anteriormente mencionada, algunos colegas han recurrido a otras posiciones dentro de la psicoterapia. Hay quienes buscan en la teoría psicoanalítica (en especial en la teoría de las relaciones objetales) nuevas aristas aplicables a nuestro enfoque; otros buscan en teorías hermanas como en el "Enfoque Centrado en la Persona" de Rogers, los Enfoques Sistémicos, la Programación Neuro-lingüística; etcétera. Otros más se dirigen hacia los enfoques psicocorporales e, inclusive, hay quienes se mueven hacia enfoques más espirituales y/o a la psicología transpersonal. Otra posibilidad es recurrir hacia otros campos de saber como la sociología, la medicina o las modernas neurociencias. Algunos deciden buscar detenidamente en las mismas raíces de la psicoterapia Gestalt. Ya sea en sus bases psicológicas o filosóficas.

En lo personal, considero que la Gestalt podría aprender mucho y expandirse si los profesionales extendiéramos nuestra visión más allá de la psicología y reflexionáramos sobre algunas de las intuiciones de autores como Morín, Popper, Capra, Bohm, Wilber, Prigogine, etcétera, es decir, ampliar nuestros estudios hacia áreas como la Teoría del Caos y la complejidad, la Teoría del pensamiento complejo, y las diversas posturas llamadas "integrales".

Otra de las posibilidades, es dirigir nuestra mirada a la filosofía existencial. Cuando hablamos de "Gestalt Existencial" (como es el caso del presente escrito), nos referimos tanto a búsqueda de profundizar en algunos de los fundamentos de este enfoque (muchos teóricos hacen referencia a las bases de la terapia Gestalt en la filosofía existencial como Polster, Naranjo, Ginger, Smith, o incluso el mismo Perls (1969), quien dice que la "Terapia Gestalt es uno de los tres enfoques existenciales junto con el *Dasein* análisis de Binswanger y la Logoterapia de Frank"); como al intento de enriquecer nuestro enfoque con las ideas de otros pensadores existenciales tanto de la psicología como de la filosofía.

En particular, en mi práctica terapéutica he encontrado un gran incremento en mi comprensión y en mi potencia cuando tomo muy en cuenta algunos de los planteamientos enfocados a la relación terapéutica que proponen filósofos existenciales como Buber, Heidegger, o el mismo Sartre; o en terapeutas existenciales como Binswanger, May, Yalom, Bugental, Van Deurzen, Spinelli, entre otros. Algunos de estos planteamientos son:

Finitud: en muchas ocasiones me percaté de la dificultad que representa para algunos pacientes la idea de cerrar ciertas gestalts (*gestalten*). Al indagar sobre dicha dificultad, suele emerger la ansiedad sobre la finitud, tema al que los diversos filósofos y terapeutas existenciales se refieren con insistencia.

Elección y renuncia: para muchos otros, el enfrentarse a una decisión es factor desencadenante de angustia; de hecho algunos pacientes se desensibilizan a tal grado, que con tal de no enfrentarse a una decisión y, por lo tanto, a una renuncia, prefieren ni siquiera desear, con lo que desconectan el Darse Cuenta de sus propias necesidades. No debemos olvidar que ante cada "sí", hay por lo menos un "no", es decir, las alternativas se excluyen mutuamente. Toda elección es la construcción de un proyecto existencial. Con cada cosa que elijo me voy formando un futuro y una vivencia específica de mi presente, por lo que la elección está estrechamente vinculada con la responsabilidad.

Soledad existencial: es imposible negar que la mayoría de las problemáticas humanas están, de una forma u otra, vinculadas con las relaciones interpersonales. La dificultad de aceptar al otro como tal, es decir como un ser independiente a nosotros y por lo tanto, con sus propias preferencias, necesidades, sentimientos, etcétera, surge de nuestra incapacidad para aceptar nuestra unicidad. "Somos

únicos e irrepetibles", lo que quiere decir que nadie ha visto ni verá el mundo como yo lo veo; en última instancia: estamos solos. Paradójicamente, nuestra soledad sólo se manifiesta a plenitud en el encuentro con los otros, es por ello que las relaciones interpersonales son un factor importante en la generación de bienestar o disfuncionalidad en el ser humano.

Necesidad de sentido: ninguna persona puede tener una existencia tranquila si no puede otorgar un sentido a su cotidianidad. La angustia que nos invade cuando no logramos satisfacer dicha necesidad puede llevarnos hasta el suicidio. Por ello el asunto del sentido no puede quedar olvidado de ninguna psicoterapia que se precie de ser profunda.

La existencia como relación (ser-en-el-mundo): desde la posición existencial, la existencia es una relación. Este planteamiento es congruente con la visión gestáltica del "campo organismo-entorno" en donde el terapeuta pone particular atención a la "frontera de contacto": al espacio donde organismo y ambiente se encuentran y se distinguen. Poner atención especial a la frontera de contacto y a los fenómenos que en ésta se presentan, es una forma de decir que concebimos la realidad como fundamentalmente relacional, ya que la realidad primaria es una interacción entre organismo y ambiente, ya sea que ésta se dé de manera fluida, o que se presente de forma distorsionada, o que el organismo (o el ambiente) realice una acción específica para evitar el intercambio entre ambos. Dentro de este espacio relacional, podemos poner nuestra atención a las diferentes dimensiones relacionales, o "mundos del ser":

El mundo físico, natural y/o circundante (umwelt): se refiere a todo lo dado por la naturaleza, desde las leyes naturales, hasta el mundo de los objetos y nuestro cuerpo. Aquí es prioritario observar la forma como la persona se relaciona (hace o evita el contacto) con los medios para satisfacer sus necesidades primarias y fisiológicas; así como con su propia imagen corporal y los "hechos" de la vida, como la enfermedad, el dolor y/o la muerte.

El mundo de las relaciones con los otros (mitwelt): es importante notar la forma como el paciente suele establecer patrones relacionales. Cómo hace o evita el contacto con los otros. Si sus relaciones interpersonales se caracterizan por la competencia o por la cooperación. Si tiende a dominar, someterse, alejarse o simplemente a compartir con los otros. En este terreno, si se trata de terapia de grupo, suele ser importante observar las interacciones entre los miembros. Si es el caso de la terapia llamada individual, no podemos olvidar que se trata, a final de cuentas, de un encuentro humano entre por lo menos dos personas. Por lo que la observación de la interacción cliente terapeuta es indispensable.

El mundo de la relación de intimidad y consigo mismo (eigenwelt): otro aspecto a tomar en cuenta, es la capacidad de la persona para establecer relaciones de intimidad: donde la identidad personal se expande hasta incluir un poco la del

otro. Algunos incluyen en su intimidad a sus hijos, o a algún hermano. Otros incluyen a su pareja o a algún amigo(a) cercano. Hay quienes llegan a incluir a alguna mascota o a objetos personales. Para algunos, lo único que aceptan dentro de su intimidad es algún proyecto al que se entregan en cuerpo y alma. Sin embargo, hay otros que tienen dificultad para establecer una intimidad incluso consigo mismos. Se relacionan consigo en esquemas de dominio-sumisión, en constante competencia hacia sí o incluso en plena autoagresión.

El mundo de la relación con el significado (überwelt): toda persona tiene una cierta comprensión de la vida, una ideología que influye en su forma de percibir y experimentar la realidad. Dicha estructura ideológica puede coadyuvar con el sufrimiento o la plenitud de la existencia. También podría inyectar nueva fuerza y motivación volver a tomar conciencia de antiguos ideales dejados de lado por introyectos y el transcurrir del tiempo. El análisis de esta dimensión relacional nos conduce directamente al proceso de creación y destrucción de las gestalts, o en otras palabras, a entender la forma como el paciente construye sus experiencias. Para muchas personas esta dimensión tiene una fuerte influencia religiosa, aunque no necesariamente tiene que ser así. Lo importante de la misma es que influye en cada aspecto de nuestra existencia.

Por último, cada uno de estos aspectos puede ser *observado en la relación terapéutica:* en el aquí y ahora; además, pueden enriquecer la experimentación y el proceso creativo dentro del proceso terapéutico. Por ello el terapeuta puede basar toda su observación en el encuentro con su paciente, sus dificultades y distorsiones ya que, en cada entrevista terapéutica hay un proceso de construcción destrucción de gestalts, un intercambio en la frontera de contacto. Igualmente, en la aplicación de la Gestalt a la terapia de grupo, resulta fundamental atender la forma en que los miembros del grupo contactan entre sí (o intentan bloquear o distorsionar dicho contacto), así como con el o los terapeutas.

Los anteriores son solamente algunos aspectos que pueden enriquecer la práctica terapéutica de los gestaltistas, sin tener que renunciar al resto de las concepciones que aprendieron en su entrenamiento profesional. Es con ese objetivo que los he presentado, con el deseo de que la psicoterapia Gestalt siga creciendo y enriqueciéndose tanto de sus propias fuentes, como de aquellas otras que, al compartir posiciones ideológicas, no se contrapongan con su particular visión del funcionamiento del ser humano.