

Figura

Fondo

Edición Especial 1

REVISTA DEL:

INSTITUTO HUMANISTA DE
PSICOTERAPIA GESTALT A.C.

A
01



EL INSTANTE PSICOTERAPÉUTICO

Yaqui Andrés Martínez *

El presente artículo es producto de una reflexión sobre aquellos momentos dentro del proceso psicoterapéutico que se vuelven inolvidables para el cliente (y en muchas ocasiones también para el terapeuta), momentos que, aun después de años de haber concluido la psicoterapia, son recordados como cruciales en el desarrollo de la misma.

Cualquiera de nosotros que haya vivido un proceso de psicoterapia más o menos exitoso, tendrá en su mente algunas ocasiones o instantes que considera especialmente importantes, terapéuticos e incluso "mágicos". Éstos son como un parte-aguas dentro del proceso de psicoterapia y, en algunas ocasiones, pueden llegar a significar el inicio de un cambio fundamental en la vida de la persona que está recibiendo la ayuda psicoterapéutica.

He llamado a estos momentos "INSTANTES PSICOTERAPÉUTICOS" por su carácter de intensos promotores del crecimiento, así como por su temporalidad ya que, a pesar de que pueden durar desde un segundo hasta la sesión completa (y en raras ocasiones, más de una sesión), se destacan como pequeños momentos en comparación con la duración total del proceso.

Meditando sobre estas vivencias, me he preguntado:

¿En qué consisten?

¿Cómo puedo propiciarlos en mi desempeño profesional como psicoterapeuta?

¿Cómo puedo reconocerlos, para de esta manera, potenciarlos y así favorecer su capacidad psicoterapéutica?"

* Yaqui Andrés Martínez. Lic. en Psicología Universidad Intercontinental. Especialidades en Enfoque centrado en la persona y Psicoterapia Gestalt en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México. Actualmente dedicado a la docencia y a la psicoterapia de individuos y grupos.

Estas preguntas se intentarán responder dentro del artículo, realizando una descripción de estos instantes y proponiendo un esquema para entenderlos principalmente, a la luz de la teoría de la psicoterapia gestáltica.

De esta manera, invito a los lectores a utilizarlos como una herramienta que facilite o potencialice su desempeño y a seguir reflexionando sobre lo que significa la psicoterapia para nosotros.

DESCRIPCIÓN

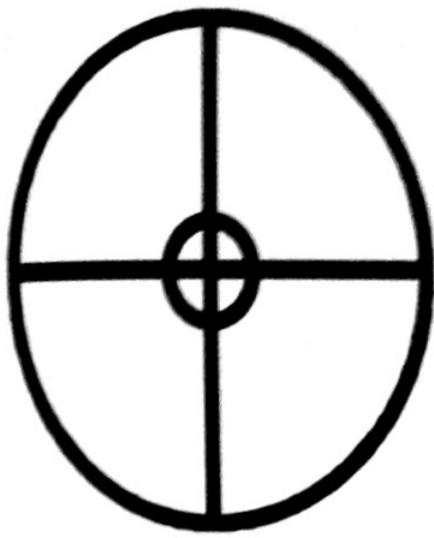
El *Diccionario enciclopédico Larousse* define la palabra "instante" como: "un tiempo brevísimo"; es decir que un "instante psicoterapéutico" sería un tiempo muy corto en donde el proceso de la psicoterapia alcanza su máximo potencial como promotora del desarrollo humano. momento que es propiciado por la relación del cliente con su terapeuta, que puede ser promovido, y que encaja perfectamente en el marco de la psicoterapia gestalt, ya que en este enfoque se enfatiza el "aquí y ahora", es decir, la actualidad, y este tipo de ocasiones no pueden ocurrir en otro tiempo que no sea el presente.

Utilizo el término "psicoterapéutico" para subrayar el hecho de que si bien el momento del cambio, desarrollo o sanación es un proceso orgánico, en el presente artículo me refiero en particular a la ocurrencia de estos momentos dentro del campo de la psicoterapia, es decir, en lo que se refiere a los procesos mentales, emocionales, de relación inter e intrapersonal, etc.

Un "INSTANTE PSICOTERAPÉUTICO," por consiguiente, es aquel momento de corta duración que se caracteriza por un intenso encuentro entre el terapeuta y su cliente, y en el que se conjugan varios aspectos que, al combinarse en el tiempo adecuado, promueven de manera importante y decisiva el desarrollo de la personalidad.

Ya Alexander (1946) habló de *la experiencia emocional correctiva* como componente de toda terapia eficaz. (Citado por Yalom, 1984. pág.372). Luego, un "instante psicoterapéutico" es también una experiencia de este tipo, ya que promueve el cambio y el desarrollo a través de un contacto profundo con la realidad interna, de donde surge una nueva percepción de la realidad externa.

Esquema:



La cruz simétrica es un símbolo muy antiguo, más aún que el cristianismo, y ha simbolizado entre otras cosas, la unión entre lo trascendente y lo humano. Este significado, en cierto sentido, es válido también en la psicoterapia; sin embargo, y aprovechando la capacidad simbólica e integradora de nuestro hemisferio derecho, a continuación propongo otros significados igualmente válidos y a tono con el objetivo del presente artículo.

Para empezar, una cruz puede simbolizar, al ser la intersección de dos líneas en diferente posición, el encuentro entre el terapeuta y su cliente; se puede decir que éste ocurre desde el momento en que se dan la mano, sin embargo, si lo entendemos en el sentido en que Buber (1923), Rogers (1992) y otros grandes humanistas han propuesto, toma un sentido mucho más profundo.

Los primeros contactos entre estas dos personas, con historias y personalidades diferentes, pueden ser representados por las partes externas de cada una de las líneas, mientras que el verdadero encuentro de persona a persona se representa por el momento de la intersección; es decir, el círculo en el centro de la cruz. Es un momento en el que el terapeuta tiene a flor de piel las tres actitudes propuestas por Rogers: Empatía -"una sensible capacidad de ver a mi cliente y su mundo tal como él los ve", Autenticidad y transparencia -"que pueda yo vivir mis verdaderos sentimientos", y Consideración Positiva Incondicional -"una cálida aceptación y valoración de la otra persona como individuo diferente" (Rogers, 1992, pág. 44).

En términos de Buber expresaríamos que: en el momento en que se da la relación Yo-Tú, "aparece ante mí el ser humano como un todo, y el enfrente pierde todo lo

parcial que tiene en la relación Yo-Ello" (Quitmann, 1989, pág. 54). Es decir, una relación en donde la otra persona está:

Muy próxima a nosotros y que abarque toda nuestra persona, (en ese momento) vivimos una "reciprocidad" completa, un estar en relación. No abarcamos entonces esta relación en un aspecto parcial sino en su singularidad. Nos encontramos con nosotros mismos como "Tú", estamos completamente llenos de la presencia de dicho "Tú".

En el último caso llevamos a cabo con nuestro "opuesto" (la persona) un diálogo en cuanto nos encontramos como "unidad" con otra "unidad". (Quitmann, 1989, pág. 332).

Ese momento (el círculo central en el esquema) es propiamente el "INSTANTE PSICOTERAPÉUTICO", el momento en que, en términos gestálticos, se da el "contacto" entre el cliente y el terapeuta. En el contacto, "yo no soy ya solamente yo, sino que yo y tú somos ahora nosotros... el cambio es producto forzoso del contacto" (Polster, 1994, págs. 104-105; el subrayado es mío).

Para Rollo May el encuentro implica:

Estar abierto al mundo del cliente... Aprender a hacerlo puede resultar muy exigente; sentir la ansiedad de otro puede ser en extremo doloroso. Es suficientemente doloroso sentir la propia, para lo que uno no tiene elección posible y debe soportarla... El encuentro terapéutico exige que nosotros mismos seamos seres humanos en el sentido más amplio de la palabra. Esto nos lleva a un punto en el que ya no podemos hablar de ello sólo psicológicamente, sin un verdadero compromiso personal, sino que debemos zambullirnos en el encuentro terapéutico. Para esto, ayuda comprender que nosotros también hemos tenido experiencias similares y aunque quizá ya las hayamos superado, sabemos lo que significan (May, 1990, pág. 99)

Zinker lo expresa con su singular estilo poético:

Cuando siento al otro totalmente, con aceptación, cuando siento el flujo de su sentimiento, la belleza de movimiento, de expresión, de deseo, entonces sé cual es el significado de la reverencia, la santidad y la presencia de Dios. (Zinker, 1995, pág. 21).

Es posible también entenderlo desde el punto de vista de la teoría de los sistemas y de la teoría de campo de Lewin, en los términos en que lo proponen Yontef (1995) y Unikel (1997).

Desde la teoría de los sistemas; el "todo significativo" que representan tanto el cliente como el terapeuta, se convierte, durante el encuentro en un solo "todo" común que incluye todo lo que les rodea y lo que cada uno de ellos significa, incluyendo la percepción del otro (esto está representado por el círculo que rodea a la cruz en el esquema). Y si recordamos que "el terapeuta es su propio instrumento" (Polster, 1994, pag. 34), entonces la vivencia, personalidad e historia del terapeuta se vuelven particularmente importantes: "...incluir la experiencia del terapeuta es tan simple como que uno más uno es igual a dos" (*Ibid*, pág. 36).

El encuentro terapéutico no puede dividirse en fragmentos, es una totalidad, una *gestalt*, y podría representarse por el esquema de la cruz completa dentro del círculo, de este modo, el instante al que nos referimos sería el punto central de intersección, donde una línea representa al terapeuta y la otra a su cliente.

En términos de Zinker(1995), la línea del terapeuta lleva el siguiente orden de los extremos hacia el centro: Lo que observo, mis fantasías personales, el tema del cliente, lo que me digo a mí mismo, hipótesis o pautamiento (apoyado en los marcos teóricos mas no dependiente de ellos), desarrollo de experimentos y resultado, es posible entender que dicho movimiento se da contemporáneamente, en donde la observación externa (comunicación verbal y no verbal del cliente) y la observación interna (procesos mentales del terapeuta) estaría representada por cada uno de los extremos de la línea. La última parte de este movimiento idealmente estará lo más cerca posible al centro de la cruz; a lo que también puede llamar *impasse*. Una vez en ese momento, es responsabilidad del cliente dar el siguiente paso hacia el "instante psicoterapéutico".

Este modelo encaja con lo propuesto por Perls como "capas o estratos de la neurosis", en donde la primera capa es la de *clichés*, que es lo que caracteriza a los encuentros casuales: "Hola ¿cómo estás?... Yo muy bien, ¿y la familia?" ; la segunda capa es la de los *roles* o *como-si*, donde la persona y el papel que representa son particularmente importantes; la tercera capa es la del *callejón sin salida* o *impasse*, donde se presenta una actitud fóbica de parte del cliente hacia experimentar dolor y sufrimiento, en este lugar se desarrollan experimentos que permiten al sistema cliente-terapeuta continuar hacia niveles más profundos (o regresarse a niveles más

superficiales). Si el trabajo continúa, la capa siguiente corresponde a la *implosión* en la cual nos comprimimos tomando energía para proceder a la siguiente capa; la *explosión*, que Perls describe como "...el nexo con lo auténtico de la persona", que propone principalmente cuatro tipos: pena genuina, orgasmo, ira y alegría o risa, aunque también puede experimentarse como una repentina paz (Perls, 1994, pág. 65,66).

El "instante psicoterapéutico" tiene lugar a partir de los últimos momentos de la implosión, donde el cliente se siente en la confianza suficiente como para seguir adelante a través de su propia línea, por los dos factores transpersonales que menciona Naranjo de *la toma de conciencia y espontaneidad, mientras que el terapeuta contribuye a ello con el estímulo y apoyo de la expresión genuina y refuerzo negativo de lo patológico* (Naranjo, 1990, pág.10), extendiéndose hasta la explosión. Los términos propuestos por Perls pueden hacernos pensar en algo de mucha intensidad, sin embargo, muchos de estos instantes pueden llegar a pasar inadvertidos por cualquier observador externo.

Desde la teoría de campo, el encuentro terapéutico es:

Una red de fuerzas (energías, eventos) interdependientes que se relacionan entre sí. En efecto, el terapeuta, el cliente, lo que cada uno de ellos significa y hace, el ambiente de trabajo y todo lo que concurre en una sesión de terapia, es una totalidad de fuerzas que se influyen mutuamente...

La relación entre estas fuerzas es de... permanente retroalimentación. Existe una causalidad circular entre esas fuerzas...

Tienen una organización espontánea... se organizan como el agua siguiendo el cauce natural del río donde corre. Esta organización depende de la dinámica de esos eventos, y no de un arreglo especial previamente determinado...

El campo es un continuum de espacio y tiempo... todas las fuerzas actúan simultáneamente en el tiempo y el espacio; son presentes en el aquí y el ahora...

No existe nada que hagan o digan terapeuta y/o cliente que no sea influido o influya...

En un campo, como el del encuentro terapéutico, todo está en proceso, todo está siendo... (Unikel, 1997, pág. 14,15).

Es posible entonces que representemos al campo del proceso psicoterapéutico como el esquema completo: el círculo y la cruz.

Y si bien no hay que empujar el río, porque el río fluye solo, siempre es posible retirar los obstáculos, o incluso, mediante un trabajo de ingeniería, (el equivalente a la psicoterapia), promover que recupere su cauce natural y hasta quizá que sea más caudaloso.

Naranjo (1990) sostiene que lo importante - por encima de la "sistematización teórica" - es el encuentro existencial en que se convierte la relación terapéutica (Sinay y Blasberg, 1995, pág. 146).

Podemos concluir, incluso, que el verdadero agente psicoterapéutico es la relación terapeuta-cliente.

Existe una canción que refleja la esencia de estas ideas:

COINCIDIR

*Soy vecino de este mundo por un rato,
y hoy coincide que también tú estás aquí,
coincidencias tan extrañas de la vida,
tantos siglos, tantos mundos, tanto espacio...
Y coincidir.*

*Si la vida se sostiene por instantes,
y un instante es el momento de existir,
si tu vida es otro instante, no comprendo,
tantos siglos, tantos mundos, tanto espacio...
Y coincidir.*

Por otro lado, la línea horizontal puede representar los dos hemisferios cerebrales, de este modo, el lado izquierdo de la línea representaría las funciones del hemisferio racional o izquierdo:

- manejo de la información verbal
- control del lenguaje
- manejo de la información lógica
- pensamiento proposicional (propone, analiza, usa)

- toma y ejecución de decisiones
- manejo de la matemática
- control del tiempo real
- sintaxis
- atención focalizada
- menos apto que el hemisferio derecho para las tareas manipulativas

y espaciales

- intelectual
- analítico
- secuencial
- control activo; entre otros.

El hemisferio derecho por su parte cumple las siguientes funciones:

- manejo de la información espacial
- percepción de uno mismo
- permitirse sentir confusión
- automatismos verbales
- aspectos emocionales en general
- atención difusa
- pensamiento totalizador
- reconocimiento y producción musical
- atemporalidad
- manejo de lo simbólico (sueños, rituales, imágenes, etc.)
- capacidad de asombro
- juego y sentido del humor
- intuición
- ver simultáneamente el todo, la gestalt
- lo pasivo y receptivo; etcétera (Robles, 1990; Sinay, 1995; Zinker, 1995)

Así, el **INSTANTE PSICOTERAPÉUTICO (I.P.)** tiene lugar cuando el hemisferio izquierdo y derecho del cliente se conectan con el hemisferio izquierdo y derecho del terapeuta (línea vertical), ya que, a pesar de que en toda conducta tienen interacción ambos hemisferios, normalmente pueden producir pensamientos

totalmente opuestos entre sí. La tarea de la psicoterapia es producir un fluir simultáneo de ambos hemisferios o "cerebros", como los llama Robles (1990); reconociendo emociones, aumentando conciencia y creando un "concierto para cuatro cerebros"; donde el I.P. es el momento más importante de la sinfonía.

Ésta es una idea que me parece particularmente importante, ya que tradicionalmente se considera que dentro del paradigma de la psicoterapia humanista se enfatizan los aspectos emocionales dejando de lado todo lo referente a lo racional. Se considera un error "irse a la cabeza", sin embargo, la psicología humanista y específicamente, la gestalt no son divisionistas, sino más bien integradoras; no se trata de restar funciones, sino de sumarlas. Si recordamos aquello de que "él todo es más que la suma de sus partes", entonces no se trata de nulificar alguno de los dos "cerebros", sino de integrarlos.

Este concepto del privilegio de un hemisferio sobre otro se origina quizá en el énfasis de Perls en no sobre-intelectualizar, en no caer en sobreísmos y cualquier otro tipo de evitaciones intelectuales del contacto (o "masturbaciones mentales" en palabras de Perls); aunque en la observación de esta regla, en ocasiones, nos hemos ido al extremo de creer que todo aquello proveniente de la parte racional de nuestra mente debe ser desechado, olvidando lo necesario que nos resulta el hemisferio izquierdo en nuestra vida cotidiana.

A su vez, la línea vertical puede representar el estudio longitudinal, la observación de lo histórico, es decir, hacia abajo aquello del pasado que sigue siendo presente y que puede manifestarse como asuntos inconclusos, introyectos o experiencias obsoletas; y hacia arriba las fantasías y expectativas sobre el futuro. La línea horizontal representa el estudio transversal o fenomenológico, aquello que está ocurriendo "aquí y ahora" dentro del espacio psicoterapéutico, a la izquierda fomentando el darse cuenta (que es una actitud tanto hacia el interior como al exterior), y hacia la derecha fomentando la responsabilidad (la cual es también una actitud dirigida hacia ambos sentidos).

De este modo, el I.P. ocurre cuando se realiza la unión de mi pasado (mis experiencias de vida), con mis imágenes sobre el futuro en el único momento existente: el presente; y éste se contacta plenamente mediante un adecuado darse

cuenta con responsabilidad. Otra manera de plantearlo es a través de las tres preguntas básicas de la psicoterapia gestalt: la línea vertical al apuntar hacia arriba representa a la pregunta "¿Qué?" Y al apuntar hacia arriba a la pregunta "¿Para qué?"; mientras que la línea horizontal representa a la pregunta "¿Cómo?", hacia la izquierda refiriéndose al ambiente interno y hacia a la derecha al ambiente externo.

La línea vertical también puede simbolizar, al unirse con la horizontal, la unión entre la luz (parte superior) - todo aquello que podemos clasificar como valores e impulsos autoactualizantes como los ha descrito Maslow (1988), entre los que podemos mencionar la belleza, la bondad, la justicia, etc. -; y la sombra como la ha descrito Jung (en Fadiman 1979) - aquello que forma parte de nosotros pero que vivimos negando y reprimiendo por resultar incompatible con nuestro concepto de nosotros mismos -. Esta unión se lleva a cabo en el self, es decir, en el centro de la personalidad, que quedaría representado por la línea horizontal.

Así, el I.P. se logra con la integración (previa identificación y aceptación) de todas las ideas, pensamientos, emociones, sentimientos y acciones del cliente, tanto las aceptables como las previamente alienadas: *aunque el aceite, la harina o los polvos para hornear son desabridos, resultan indispensables para el desarrollo de la torta* (Simkin, en Yontef, 1995, pág. 124).

Ying-Yang:



Esta es una idea que concuerda con el pensamiento del Tao donde los opuestos se complementan formando una unidad. Este último simbolismo es paralelo al tradicional, que menciona que en la cruz se da la unión, en la tierra y lo humano, del cielo y el infierno; es decir, que en el centro de la cruz está aquello que trasciende las dicotomías entre lo bueno y lo malo para quedar simplemente, con aquello que ES, sin juicios ni sobrevaloraciones. De hecho, se puede decir que en el I.P. se da un momento de tales características. Es entonces un momento que trasciende (aunque sea sólo por un breve momento) la dualidad entre lo que "debe ser" y lo que "quiero que sea", para quedarme con aquello que desde lo más íntimo y profundo de mí ya es.

siguiendo sobre el mismo estilo, a través de la recta vertical se representa la unión de lo instintivo con lo espiritual; desde aquello que tiene que ver con los impulsos básicos como el de supervivencia, hambre y sed hasta los impulsos de trascendencia y transpersonales, como el amor y la amistad profunda uniéndose en la realidad material cotidiana (representada por la recta horizontal).

También se puede plantear como la unión de lo primitivo con lo sublime, entre lo que nos acerca más a nuestros semejantes, los otros seres humanos y todo el reino animal, y lo que nos acerca cada vez más a Dios, unido en la experiencia diaria del momento presente.

En términos de Wilber (1980), es aquel momento en que se trasciende la falacia pre/trans, ya que el momento del I.P. es personal y va más allá de lo prepersonal (lo que pertenece a nuestros primeros estadios infantiles) conectándonos con lo transpersonal (lo que trasciende la dualidad sujeto-objeto).

Lógicamente, en algunas ocasiones los I.P. se presentan en el marco de una experiencia cumbre que, como Maslow (1995) las ha descrito, son momentos de conciencia no ordinaria (generalmente expandida), que pueden ser producto de sucesos internos y estimulantes, y que se caracterizan por una emoción placentera intensa, una incapacidad para describir la experiencia con palabras ya que éstas se quedan cortas (inefabilidad), etc. dando como resultado una experiencia que transforma la vida.

Del mismo modo, la línea horizontal puede simbolizar un adecuado equilibrio entre la frustración y el apoyo. Frustración de lo incongruente, las manipulaciones, máscaras, evasiones y la exagerada búsqueda de apoyo ambiental hacia la izquierda; y apoyo de lo congruente, el contacto, el autoapoyo, etc. hacia la derecha; distribuido equilibradamente a su vez en una línea vertical que representa hacia arriba calidez y las tres actitudes rogerianas de empatía, autenticidad y consideración positiva incondicional anteriormente expuestas, y hacia abajo firmeza y direccionalidad.

Si una manera de definir el proceso de la terapia gestalt es decir que va del apoyo ambiental al autoapoyo, entonces el proceso consiste en ir de los extremos

de la cruz hacia el centro, en donde la línea vertical simboliza la unión de la figura y el fondo, es decir, el I.P. ocurre cuando hacemos figura (hacemos conscientes) aquello que nos es un buen soporte para iniciar el autoapoyo en al menos algún área de nuestra vida.

Observando el esquema completo, y si le otorgamos al cliente la línea horizontal (ya que es de acuerdo a sus experiencias de vida lo que se trabaja en la psicoterapia) y al terapeuta la vertical (por incidir en la vida de su cliente en un momento determinado); es posible otorgar al lado derecho de la línea horizontal la conducta no verbal del cliente, y al lado izquierdo todos sus comentarios verbales; a la parte superior de la línea vertical la experiencia clínica y vital del terapeuta, y a la parte inferior todos sus marcos teóricos de referencia, que para ser específicos, me refiero a la observación de: las fronteras del contacto, las formas de relación-evitación, el ciclo de satisfacción de necesidades, los "tres demonios del crecimiento": introyectos, asuntos inconclusos y las experiencias obsoletas, etc. y todos aquellos marcos que el/la terapeuta va anexando con su experiencia y preparación.

Así, el I.P. tiene que ver con todo lo que conforman el cliente y su terapeuta en un momento dado.

También es importante aclarar que quizá la mejor manera de representarlo no es mediante un esquema rígido sino a través de un esquema dinámico, es decir en movimiento y tridimensional, donde el movimiento sea desde los extremos hacia el centro (hacia el INSTANTE PSICOTERAPÉUTICO) como en una espiral descendente (en el sentido de alcanzar cada vez mayor profundidad) para de ahí surgir hacia el desarrollo en forma ascendente, concordando con "la espiral del desarrollo humano transpersonal" (González, 1994). Para la visión de este esquema apelo a la imaginación del lector.

Es importante tomar en cuenta que el esquema muestra todo el proceso psicoterapéutico, en un ir y venir de los extremos al centro, es decir, que no debemos desechar aquellos momentos que parecen ser menos provechosos, ya que en realidad estos forman el camino (al fomentar la relación terapéutica y el trabajo sobre algunos *ítems* difíciles), para que los instantes psicoterapéuticos ocurran.

Todas estas descripciones pueden servirnos para estar atentos al momento preciso en el cual podemos propiciar que se dé un instante hacia el crecimiento. Es importante no perder el momento preciso, y es por ello que la terapia más que una técnica es un arte, una danza, una pintura, un ritual que nos conecta con nuestra sabiduría ancestral que se esconde en lo más profundo del inconsciente, en ese inconsciente que más que ser personal es colectivo y que nos vincula con nuestros antepasados y sucesores. Es ahí en donde reside la sabiduría orgánica, el impulso innato hacia el desarrollo de todas nuestras potencialidades y la motivación hacia la autorrealización, es ahí en donde se manifiestan los INSTANTES PSICOTERAPÉUTICOS.

APLICACIÓN

Y a todo esto, ¿Cómo podemos estar atentos a estos momentos? ...

Considero que hay algunos tips que podemos tomar en cuenta y que forman parte de la teoría básica de la terapia gestalt:

Para empezar, una herramienta básica en psicoterapia gestalt es el uso de los experimentos terapéuticos. Éstos tienen la característica de mantenernos en el aquí y ahora, además de fomentar el darse cuenta y la responsabilidad, de esta manera son una importante vía para acceder a los I.P. Lo relevante es poder tener la mejor graduación posible del experimento, es decir, que el nivel de intensidad que obtengamos sea correspondiente con lo que puede soportar el cliente, ni demasiado que le sea insoportable y sólo favorezca su resistencia, ni tan suave como para que se permanezca en lo conocido y manejable sin acceder a la zona en donde se da el crecimiento (Zinker, 1995, pag. 111-114). Esto podría denominarse, en palabras de Zeig (en Robles, 1991): una terapia "cortada a la medida"

Es importante también que cada paso del experimento se conecte con el inmediato anterior y posterior de manera justa, esto quiere decir que se siga lo que Polster denomina "secuencias terapéuticas ajustadas": donde cada movimiento es como un engrane que se conecta con otros engranes intentando no sólo no aminorar la velocidad del mecanismo, sino de preferencia, ir apretando paulatinamente, sin llegar a *reventarlo*.

De hecho, es oportuno recalcar que la totalidad del proceso psicoterapéutico es importante, ya que los momentos que pueden parecer de poca relevancia, las sesiones que parecen más flojas en comparación con aquéllas en las que accedemos a los I.P., son en realidad lo que prepara el camino para que estos instantes ocurran.

Para lograr la mencionada "secuencia terapéutica ajustada" es necesario tener en cuenta lo que Zinker denomina "Características del terapeuta creativo", que se adecuan perfectamente con la propuesta del presente artículo:

1. Buen sentido de la distribución del tiempo y de la oportunidad,
 2. Capacidad para advertir el momento en que se puede llegar al interior del paciente, se le puede activar y conmover,
 3. Conocimiento de dónde se encuentran los "botones" psíquicos y del instante en que se los debe pulsar,
 4. Capacidad para accionar la palanca de cambios, o sea dejar ciertas cosas y pasar a otras zonas de mayor interés,
 5. Voluntad de apremiar, enfrentar, halagar, persuadir, activar a la persona para que haga su trabajo y
 6. Sabiduría para saber cuándo debe dejarse a la persona en estado de confusión de modo que ella pueda aprender a forjarse su propia claridad.
- (Zinker, 1995, pág. 52).

Otra manera de plantearlo es desde la perspectiva de Fagan (1993), donde lo importante para llegar a estos momentos sería cubrir adecuadamente las "cinco tareas del terapeuta":

1. Pautamiento, donde lo importante es realizar una hipótesis efectiva de trabajo;
2. Potencia, aquí lo importante es adecuar la hipótesis a un experimento que promueva la toma de conciencia (con una graduación adecuada);
3. Control, cuya función es mantenerse en la secuencia terapéutica ajustada como se describió anteriormente, es decir, un buen equilibrio entre la frustración y el apoyo;
4. Humanidad, en donde todo lo descrito por Rogers toma un especial sentido, es decir, es la capacidad de ser verdaderamente humano con el otro; y
5. Respeto, cuya esencia es el reconocimiento y valoración del otro como un ser diferente, con sus propios puntos de vista y manera de ver al mundo, a la vida y a los demás (Fagan, 1993, págs. 93-112).

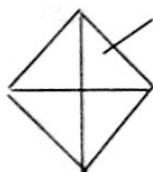
Pero ¿Qué es un experimento terapéutico en sí?, Merino lo define como: "... la vivencia asociada por parte del cliente, de un acontecimiento, ficticio o real, generado propositivamente por el terapeuta, con la finalidad de generar un aprendizaje significativo en el cliente." (Merino, 1992, pág. 59).

El experimento tiene la característica de ser una experiencia en donde el canal kinestésico de la persona: emociones y sentimientos, sensaciones físicas, etc., están a plena disposición, además de que involucra el área emocional y "combina la realidad exterior con su experiencia interna" (Polster, 1994, pág. 223).

A su vez, Merino sugiere que las cinco habilidades que propone Zeig son básicas en la elaboración de experimentos. A continuación, se presenta el esquema que Zeig denomina "el diamante de Erickson" ya que tiene semejanza con el que se propone en el presente artículo:

Cortar a la medida

Envolver para regalo



Utilización

Establecer una meta

Tener una meta

Tener una meta.

Tener una meta: se refiere a la importancia de tener un objetivo hacia el cual dirigir el experimento, lo cual permite evaluar su éxito; cabe aclarar que el objetivo base de los experimentos en gestalt no es la catarsis emocional sino, además de ampliar el darse cuenta del cliente, ampliar su repertorio de conductas, promover la responsabilización y el aprendizaje significativo, completar situaciones inconclusas, promover el autoapoyo, integrar fuerzas en conflicto, superar bloqueos en el ciclo de satisfacción de necesidades, explorar partes del sí mismo, y por supuesto, promover la utilización del hemisferio cerebral derecho para, de este modo, favorecer el libre fluir de ambos hemisferios.

Envolver para regalo: esto es la manera como el terapeuta propone el experimento, así como el tipo y características de éste.

Cortar a la medida: como ya se dijo anteriormente, tiene que ver con la graduación del experimento.

Establecer un proceso: es importante que el experimento sea un proceso (que una parte de una secuencia terapéutica ajustada), ya que encaja en la relación terapéutica que es otro proceso *per se*, además de que intenta promover el darse cuenta del proceso vital del cliente.

Utilización: este último punto tiene que ver con la observación de todo lo que ocurre en el momento con el cliente para, de este modo, incorporar al experimento las conductas que vaya presentando. (Robles, 1991, págs. 28,29)

Así, al experimento terapéutico podríamos llamarlo "la vía regia" hacia los
INSTANTES PSICOTERAPÉUTICOS.

Otro aspecto que nos puede acercar a los I.P., al ocurrir en el libre fluir de ambos hemisferios como se dijo anteriormente, es potencializar el uso del hemisferio derecho para de esta manera, equilibrar su funcionamiento con respecto del izquierdo. Esto puede conseguirse con experimentos que trabajen directamente sobre el cuerpo (masajes y otras técnicas de la terapia psicocorporal o de terapias alternativas como el Reiki) o que utilicen técnicas artísticas como la pintura (el uso de mandalas y collages es un ejemplo), la escultura (como el trabajo con barro y/o plastilina), el teatro (y/o el psicodrama de Moreno) y la expresión corporal, la música (ya sea a nivel pasivo mediante la escucha, o a nivel activo a través de la producción musical) etc.; a su vez, mediante el uso de metáforas, cuentos, poesías, escritura, visualizaciones, rituales, símbolos. En sí, todo aquello que fomenta y promueve la creatividad:

La creatividad es la celebración de nuestra propia grandeza... es la expresión de la presencia de Dios en mis manos, ojos, cerebro: en todo mi ser... es la ruptura de límites... (la creatividad) establece: estoy dispuesto a arriesgarme al ridículo y al fracaso para poder experimentar este día con novedad y frescura. Aquel que se atreve a crear, a trasponer límites, no sólo participa de un milagro, sino que llega además a descubrir que en su proceso de ser él es un milagro. (Zinker, 1995, pág. 11)

De esta manera, la psicoterapia (al menos como la conocemos los gestaltistas) es una invitación al proceso creativo y artístico del cliente, a través del proceso creativo y artístico del terapeuta; donde se conjugan ambos procesos es un campo fértil para los I.P.

La experiencia artística no se logra si no se entabla una comunicación intrapersonal e interpersonal, en la cual el artista a través de su expresión y el espectador en un acto contemplativo, se funden en una única vivencia que va más allá de los conceptos, las teorías, las estructuras, las técnicas, los convencionalismos y las dicotomías, para enlazarse en un espacio y tiempo indefinido, ilimitado, eterno; de esta manera, el arte se convierte en el lenguaje del cosmos. (González, 1995, pág. 177)

La expresión artística se ha usado desde tiempos inmemorables para conectarnos con nuestra realidad más profunda. Los gurues y chamanes la aprovechaban con fines terapéuticos.

El ritual, a su vez, tiene una gran importancia ya que desde siempre el hombre ha sido un ser de ritos "no podemos negar la fascinación que las ceremonias continúan ejerciendo; así, los ritos siguen estando presentes en los momentos más cruciales de la vida: nacimiento, adolescencia, matrimonio, defunción e inicio profesional". (Merino, 1992, pág. 58)

De hecho, el ritual puede considerarse el antecedente de la psicoterapia actual. Por esto, específicamente, la utilización de rituales en la psicoterapia nos acerca decididamente a los I.P.

La experiencia vivencial, que caracteriza al ritual, convierte al participante no ya en un sujeto receptivo de una nueva información, sino en un sujeto activo de un evento que es análogo de la información que se le desea transmitir. El aprendizaje así generado es mucho más profundo y significativo, pues es fruto de un descubrimiento vivencial que favorece la asimilación e integración de la información por él generada. (Merino, 1992, pág. 58)

Existen varios textos que nos pueden ofrecer ideas sobre este tipo de trabajo. Algunos ejemplos son: Oaklander (1992); Moccio (1994); Jodorowsky (1995); Stevens (1976); Rosen (1986); O'Hanlon (1997); Zinker (1977); y otros. Sin embargo, recordemos

que lo importante es que el terapeuta deje fluir su espontaneidad y creatividad, para hacer de la psicoterapia más que una repetición de técnicas, el arte del que hablamos anteriormente. Ya Perls (1994) advirtió sobre el peligro de ser un simple repetidor, dejando de lado el proceso vivencial que surge de la relación entre el terapeuta y su cliente.

Es importante aclarar que como muchas de estas técnicas no focalizan la interpretación racional de lo que está ocurriendo, es posible que la experiencia del I.P. no se pueda entender intelectualmente ni comunicar verbalmente (a menos que sea por medio de una metáfora); lo que permanece es la sensación de que "algo" ocurrió, se acomodó o se desvaneció. Juan de la Cruz tiene un poema que expresa esta idea:

*Entréme donde no supe
y quedéme no sabiendo
toda ciencia trascendiendo.
Estaba tan embebido
tan absorto y enajenado,
que se quedó mi sentido
de todo sentir privado
y el espíritu dotado
de un entender no entendido
(González, 1995, pag. 180).*

En general, podemos decir que lo principal que fomenta los INSTANTES PSICOTERAPÉUTICOS es la actitud del terapeuta, cuando ésta fomenta el contacto mediante la relación dialogal que en términos de Yontef estaría caracterizada por:

1. **Inclusión:** aceptación de la experiencia del cliente, sin juzgar ni positiva ni negativamente.
2. **Presencia:** que el terapeuta muestre su verdadero sí mismo, se comparta.
3. **Compromiso con el diálogo.-** el compromiso con el diálogo contempla que el terapeuta se permita ser afectado por el cliente (inclusión), y a su vez, permita a su cliente ser afectado por él (presencia); además, que el resultado sea determinado por él entre y no controlado por ninguno de los individuos.
4. **No explotación:** aunque la reciprocidad entre cliente y terapeuta no es completa y hay una diferenciación en la tarea/rol, no existe una jerarquía estimulada o impulsada por el terapeuta, la relación es de persona a persona, es decir, horizontal.
5. **Vivir la relación:** este punto se refiere a la importancia de vivenciar más que analizar y/o hablar acerca de vivir (Yontef, 1995).

De acuerdo con Zinker, la actitud del terapeuta que puede favorecer los I.P. es una actitud "amorosa":

Mi amor por el cliente es un amor altruista: es más un sentimiento de buena voluntad hacia la humanidad que un amor romántico, sentimental o posesivo... el amor desinteresado del terapeuta engendra confianza. Porque el proceso a menudo trata con las partes más vulnerables de la persona, la confianza debe estar siempre presente para que ambas partes se permitan manifestar sus sentimientos. Es ese "amor", en todas sus formas, el que lubrica el proceso creativo entre cliente y terapeuta... Como lo expresó Martin Buber: no se puede ordenar a alguien que sienta amor por una persona, pero sí que la trate con amor. Así el terapeuta debe actuar con amor hacia su cliente... En los niveles más avanzados de la relación ambos nos turnamos el papel de abuelos; cada uno utiliza su propia capacidad para enriquecer la vida del otro. (Zinker, 1995, págs. 13,14)

Cuentan que Erich Fromm solía decir que para que la terapia funcionara había que "querer mucho a la persona y ponerse en sus zapatos".

Otro aspecto que nos puede colocar en los márgenes de un I.P. es tener en cuenta que la persona que está frente a nosotros tiene su propio proceso existencial, es decir, que no importa tanto el tema sobre el que estemos trabajando a nivel superficial, sino aquello a lo que hace referencia dicho tema en cuanto a su modo de vivir, de encarar al mundo, a los demás y a sí mismo. Si tomamos esto en cuenta, resulta más sencillo realizar un trabajo que no se mantenga en la superficie, sino que avance hacia terrenos más profundos, desconocidos y terapéuticos para la persona.

Además, el hecho de tener en mente el esquema propuesto, con todos sus significados, ya es una ayuda para encaminarnos hacia los INSTANTES PSICOTERAPÉUTICOS; recordemos que la intención puede funcionar como una flecha que dirige nuestro camino y, lo más importante, tener presente dicho esquema nos puede mostrar el momento adecuado en que debemos ser simplemente, un participante del proceso que ya se está dando, para no obstaculizarlo sino, por el contrario, coadyuvar a que se presente de manera más intensa, y así promueva el aprendizaje y desarrollo no sólo del cliente, sino también del terapeuta. A final de cuentas, a lo que aspiramos es a reconectar a la persona con su propio proceso de autoactualización, con su sanador interno.

Una mujer estaba inclinada sobre la víctima de un accidente de tráfico, y la multitud lo observaba.

De pronto, se vio bruscamente apartada por un hombre que le dijo: "haga el favor de echarse a un lado. Yo tengo un curso de primeros auxilios."

La mujer estuvo durante unos minutos observando lo que aquel individuo hacía con la víctima. Luego le dijo tranquilamente: "cuando llegue el momento de ir en busca del médico, no se preocupe, ya estoy aquí."

Más a menudo de lo que te imaginas, el médico ya está ahí...

dentro de la persona a la que querías tratar!

De modo que déjate de primeros auxilios.

¡Llama al médico!

(De Mello, 1988, pág. 182)

Por otro lado, ojalá fuera más sencillo determinar la forma como podemos acceder a dichos instantes, sin embargo, ¿A quién le gusta que le *den la fruta masticada*?; además es muy probable que si hiciéramos nuestro trabajo como recetas de cocina se le perdería la sazón que cada uno de nosotros puede brindarle, sazón que es imposible poner en palabras ya que escapa a nuestro intelecto. Oaklander cuenta una anécdota que a continuación se narra:

Debby (9 años):- "¿Cómo haces para que la gente se sienta mejor?"

- "¿Qué quieres decir?". (Obviamente estoy bloqueada)

- "Bueno, cuando la gente te ve, se siente mejor. ¿Qué haces para que eso ocurra?. ¿Es difícil lograrlo?"

- "Suena como que estuvieras sintiéndote mejor, ¿Cómo es esto?"

Me embarco en una gran explicación acerca de cómo lograr que la gente hable de sus sentimientos, cómo hago esto, cómo lo hice con ella, y finalmente digo: "Debby, realmente no lo sé con seguridad" (Oaklander, 1992, pág. 1).

Los tips que anteriormente propongo son solo eso: orientaciones, nunca está de más recordarlos y reflexionar sobre su capacidad terapéutica para, de este modo, esforzarnos por cada vez realizar mejor nuestro trabajo; esa gran aventura que es el privilegio de poder acompañar y facilitar a otra persona en el proceso de crecer y desarrollarse y, de esta manera, estar abiertos a continuar nuestro propio proceso de mejorar como seres humanos, y así colaborar con nuestro grano de arena a construir un mundo mejor, de mayor salud, conciencia y amor.

A lo largo del presente artículo reflexionamos sobre lo que son los INSTANTES PSICOTERAPÉUTICOS, su importancia y algunos tips para fomentar que se presenten. Como hemos visto, parece ser que la mejor manera para que esto suceda es que el terapeuta esté abierto al encuentro profundo con su cliente con una actitud amorosa. Además, el tener presente el esquema que propongo (con todos sus atributos) puede ayudarnos a estar más atentos a los momentos en que dichos instantes están próximos a ocurrir y, de esta manera, aprovechar al máximo su potencial de desarrollo tanto para el cliente como para el terapeuta.

No olvidemos que el mejor instrumento con el que contamos para facilitar el proceso de desarrollo de nuestro cliente somos nosotros mismos, con nuestro propio proceso. Así, la invitación para seguir reflexionando sobre lo que significa la psicoterapia para nosotros está abierta; considero que es un campo fértil para aprender y mejorar nuestro trabajo, y no olvidar estar abiertos a nuevos puntos de vista y sobre todo a aquellas enseñanzas que nos brinden nuestros más grandes maestros: los clientes.

BIBLIOGRAFÍA

- FADIMAN, James y FRAGER, Robert.**(1979). *TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD*. Edit. Harla. México.
- FAGAN, J. y SHEPERD, I.** (1993). *TEORÍA Y TÉCNICA DE LA PSICOTERAPIA GESTÁLTICA*. Edit. Amorrortu. Argentina.
- GONZALEZ-GARZA, Ana María.**(1994). "Enfoque transpersonal: la espiral del desarrollo" en *PROMETEO*, No. 7, Invierno 1994. Departamento de Desarrollo Humano, Universidad Iberoamericana. México.
- GONZALEZ-GARZA, Ana María.** (1995). *DE LA SOMBRA A LA LUZ*. Edit. Jus. México.
- MASLOW, Abraham.** (1995). *EL HOMBRE AUTORREALIZADO*. Edit. Kairós. Barcelona.
- MASLOW, Abraham.** (1988). *LA AMPLITUD POTENCIAL DE LA NATURALEZA HUMANA*. Edit. Trillas. México.
- MAY, Rollo.** (1990). *EL DILEMA DEL HOMBRE*. Edit. Gedisa. México.
- MELLO, Anthony de.** (1988). *LA ORACION DE LA RANA*. Edit. Sal Terrae. España.
- MERINO, José.** (1992). "El experimento terapéutico" en *PROMETEO* No. 1, Primavera 1992. Departamento de Desarrollo Humano, Universidad Iberoamericana. México.

- NUEVO DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO LAROUSSE (1983). Edit. Larousse. México.
- NARANJO, Claudio. (1990). *LA VIEJA Y NOVÍSIMA GESTALT*. Edit. Cuatro Vientos. Chile.
- OAKLANDER, Violet. (1992). *VENTANAS A NUESTROS NIÑOS*. Edit. Cuatro Vientos. Chile.
- PERLS, Fritz. (1994). *SUEÑOS Y EXISTENCIA*. Edit. Cuatro Vientos. Chile.
- POLSTER, Erving & Miriam. (1994). *TERAPIA GUESTÁLTICA. Perfiles de teoría y técnica*. Edit. Amorrortu. Argentina.
- QUITMANN, Helmut. (1989). *PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA*. Edit. Herder. Barcelona.
- ROBLES, Teresa. (1990). *CONCIERTO PARA CUATRO CEREBROS*. Edit. Instituto Milton H. Erickson. México.
- ROBLES, Teresa. (1991). *TERAPIA CORTADA A LA MEDIDA*. Edit. Instituto Milton H. Erickson. México.
- ROGERS, Carl. (1992). *EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA*. Edit. Paidós. México.
- SINAY, Sergio y **BLASBERG**, Pablo. (1995). *GESTALT PARA PRINCIPIANTES*. Edit. Era Naciente. Argentina.
- UNIKEL, Alejandro. (1997). "Los nuevos criterios para contactar la realidad y sus efectos en la psicoterapia" en *FIGURA-FONDO*. Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. Vol.1 No.1 primavera. México.
- YALOM, Irvin. (1984). *PSICOTERAPIA EXISTENCIAL*. Edit. Herder. Barcelona.
- YONTEF, Gary. (1995). *PROCESO Y DIÁLOGO EN PSICOTERAPIA GESTÁLTICA*. Edit. Cuatro Vientos. Chile.
- ZINKER, Joseph. (1995). *EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTÁLTICA*. Edit. Paidós. México.