

ÍNDICE

CAPÍTULO PRIMERO	
A VISTA DEL PÁJARO (PANORÁMICA DEL MODELO)	
1. Qué es la Psicoterapia de la Gestalt	9
1.1. Aproximación introductoria.....	9
1.2. Objetivos y medios del modelo.....	11
1.3. Características del modelo	13
2. Evolución histórica del modelo	17
2.1. Fritz Perls y su tiempo.....	17
2.2. Más allá de Perls	21
2.3. Visión de conjunto de la evolución: aportaciones de Yontef	23
2.4. ¿Y después de los 80?	26
CAPÍTULO SEGUNDO	
LAS PIEZAS DEL PUZZLE	
(FUENTES DE LAS QUE SE NUTRE EL MODELO)	
1. El tema de las fuentes	29
2. La Escuela de la Psicología de la Gestalt.....	29
2.1. La percepción unitaria de la experiencia	30
2.2. La tendencia al cierre de la Gestalt.....	33
2.3. La relación figura-fondo	35
2.4. La noción de campo.....	37
2.5. La teoría motivacional.....	38
2.6. El principio de contemporaneidad.....	39
2.7. El proceso de darse cuenta.....	41
3. El Psicoanálisis	42
3.1. Elementos tomados del Psicoanálisis de Freud	43
3.2. Elementos tomados de otros psicoanalistas.....	44
4. Otras fuentes de las que bebe Perls.....	46
4.1. La filosofía existencial.....	46
4.2. Abraham Maslow	47
4.3. Carl Rogers	48
4.4. Alfred Korzybsky	48
4.5. El pensamiento oriental.....	49
4.6. J. L. Moreno	50
4.7. Eric Berne	50
4.8. ¿...y William James?.....	55

CAPÍTULO TERCERO
JUNTANDO LAS PIEZAS (TEORÍA DE LA PERSONALIDAD)

1. El yo y sus circunstancias	59
2. La persona en acción	67
2.1. El significado del ciclo gestáltico.....	68
2.2. El transcurso del ciclo	69
3. El ciclo gestáltico de satisfacción de necesidades.....	70
3.1. Fase de sensaciones	70
3.2. Fase de conciencia.....	07
3.3. Fase de energetización	71
3.4. Fase de acción	72
3.5. Fase de contacto	72
3.6. Fase de satisfacción o realización.....	72
3.7. Fase de retirada.....	72
4. Un ejemplo	73
4.1. El proceso.....	73
4.2. Representación gráfica	74
5. Las diferentes figuras a lo largo del proceso.....	76
6. Los modos de funcionamiento del self.....	76

CAPÍTULO CUARTO
CUANDO ALGO FALLA (PSICOPATOLOGÍA Y PSICOTERAPIA)

1. La concepción de la psicopatología en el modelo gestáltico	79
1.1. Las perturbaciones en la frontera de contacto	79
1.2. La neurosis como déficit de contacto.....	80
2. Las perturbaciones del ciclo gestáltico	86
2.1. La neurosis en marcha	86
2.2. Las diferentes autointerrupciones a lo largo del recorrido del ciclo	90
2.2.1. Interrupción entre la retirada y la sensación.....	90
2.2.2. Interrupción entre sensación y conciencia.....	90
2.2.3. Interrupción entre conciencia y energetización.....	91
2.2.4. Interrupción entre la energetización y acción.....	91
2.2.5. Interrupción entre la acción y el contacto	92
2.2.6. Interrupción entre contacto y realización.....	92
2.2.7. Interrupción entre realización y retirada	93
3. Los mecanismos de defensa.....	94
3.1. Proyección	96
3.1.1. Concepto.....	96
3.1.2. Psicoterapia de la proyección	98
3.2. Introyección.....	99
3.2.1. Concepto.....	99
3.2.2. Psicoterapia de la introyección	102

3.3. Retroflexión	103
3.3.1. Concepto.....	103
3.3.2. Psicoterapia de la retroflexión.....	107
3.4. Confluencia.....	107
3.4.1. Concepto.....	107
3.4.2. Psicoterapia de la confluencia.....	111
3.5. Deflexión (o desviación)	112
3.5.1. Concepto	112
3.5.2. Psicoterapia de la deflexión	114
3.6. La desvalorización	115
3.6.1. Concepto.....	115
3.6.2. Psicoterapia de la desvalorización.....	116
3.7. Desensibilización	117
3.7.1. Concepto.....	117
3.7.2. Psicoterapia de la desensibilización.....	119
3.8. Egotismo	119
3.8.1. Concepto.....	119
3.8.2. Psicoterapia del egotismo.....	121
3.9. Un ejemplo.....	122

CAPÍTULO QUINTO
¿CÓMO SE HACE? (EL QUEHACER TERAPÉUTICO)

1. La relación terapéutica	127
1.1. los criterios básicos de Perls.....	127
1.2. La visión de Ambrosi: mayéutica y simpatía	129
1.3. La relación dialogal: aportaciones de Yontef.....	131
1.4. Las matizaciones de Fagan: la tareas del terapeuta	133
1.5. Los estudios de Nevis y Nevis: el terapeuta creativo.....	138
2. Transferencia y contratransferencia.....	141
3. El descubrimiento de pautas cronificadas: psicodiagnóstico gestáltico.....	146
3.1. El tema del psicodiagnóstico en las psicoterapias humanistas	146
3.2. El psicodiagnóstico gestáltico.....	149
4. Métodos e instrumentos del psicoterapeuta	154
4.1. Proceso y sesión.....	154
4.2. El cómo de los experimentos.....	158
4.2.1. Los instrumentos del terapeuta.....	158
4.2.2. Las fases del experimento.....	158

CAPÍTULO SEXTO
VISITANDO A LOS MAESTROS
(ALGUNOS EXPERIMENTOS CLÁSICOS)

1. Características de los experimentos gestálticos.....	163
2. La técnica de las dos sillas (la silla vacía).....	168
3. El trabajo con sueños	173
4. Trabajo con el duelo	180

5. Trabajos predominantemente corporales	186
5.1. La función sensorio-perceptiva: la asunción de responsabilidad	187
5.2. La función significativa: la exageración del gesto y confrontación de las discrepancias	188
5.3. La función energizadora.....	188
5.4. La función ejecutiva: el diálogo con el síntoma y la teatralización.....	189
5.5. La función de contacto: separación y conexión	193
6. Trabajos con fantasía guiada	196
7. Juegos de interacción	200
8. La creación de nuevos experimentos.....	203
Referencias bibliográficas	207

ANEXO I

Qué significa “contacto” en la Psicoterapia de la Gestalt.....	211
Referencias bibliográficas del anexo I.....	217

ANEXO II

La formalización teórica de la Psicoterapia de la Gestalt ante el cambio social	219
La Psicoterapia de la Gestalt ante el cambio de contexto social.....	219
La Psicoterapia de la Gestalt ¿es un modelo terapéutico?	221
Las ventajas de no ser un modelo: capacidad integradora de la Psicoterapia de la Gestalt.....	233
Referencias bibliográficas del anexo II.....	242

ANEXO III

Bajo el signo de la frustración: cuando la Gestalt se interrumpe irremediablemente.....	245
Introducción	245
El cambio social.....	246
Gestalt, frustración y respuestas disfuncionales	249
La respuesta funcional, pasando por el desengaño	253
La confusión sobre la esencia de la felicidad	259
La confusión sobre el contenido de la felicidad	261
La confusión de la autorrealización con la egolatría.....	262
La confusión del presente gestáltico con el presentismo infantil.....	263
La redefinición de metas en la resignación positiva.....	265
¿Qué podemos hacer, específicamente, los terapeutas?	266
Referencias bibliográficas del anexo III	268

A VISTA DEL PÁJARO (PANORÁMICA DEL MODELO)

1. Qué es la Psicoterapia de la Gestalt

1.1. Aproximación introductoria

La Psicoterapia de la Gestalt es uno de los modelos de psicoterapia encuadrados en el movimiento de la Psicología Humanista, y uno de los más conocidos y representativos de aquél. Por ello no conviene confundirla con la Escuela de la Psicología de la Gestalt, cuya actividad —centrada, ante todo, en estudios muy precisos sobre la percepción— es previa a la aparición de dicho movimiento y del modelo que aquí estudiaremos.

¿Qué es lo más específico de éste? Fritz Perls, el iniciador de la Psicoterapia de la Gestalt, la define como “la filosofía de lo obvio”, porque presume de que se centra en ayudar a captar lo que es evidente en un momento dado.

Me gustaría llamar a la terapia gestáltica la filosofía de lo obvio. Por lo general, tomamos a lo obvio como un hecho establecido. Pero al examinar lo obvio más detenidamente, vemos que tras lo que llamamos lo obvio hay una cantidad de prejuicios, fe distorsionada, creencias y cosas por el estilo. Para llegar a lo obvio y para entender lo obvio, en primer lugar tenemos que captar lo obvio y esto es lo más difícil. [...]

Ustedes ya tuvieron la oportunidad de darse cuenta de las dificultades que tienen para tratar con lo obvio. Un neurótico es sencillamente una persona que no ve lo obvio (Perls, 1976, p. 164).

Por eso se utilizan frecuentemente, asociadas a su nombre, expresiones como “terapia del aquí y ahora”, “terapia del darse cuenta”, “terapia del contacto” (con la realidad presente) y otros similares que hacen referencia al núcleo mismo de la concepción de la terapia. Éste consiste en ayudar a la persona, a través de la observación de su propia experiencia, a una toma de conciencia global (a la vez cognitiva y emocional) de cómo hace para esquivar una parte de la realidad, y enseñarle a no apartarse de

ella. En un principio, la concepción optimista del ser humano —típica, por otro lado, de las psicoterapias humanistas— hizo pensar a los gestaltistas que bastaba con esa toma de conciencia para sanar los procesos psicológicos, puesto que confiaban en que a partir de ahí aquéllos se reorganizaban espontáneamente en forma sana.

Es por ello por lo que Perls, basando todo el quehacer del terapeuta en acercar a la persona a lo evidente, rechaza —aparentemente— las técnicas, como si éstas pretendieran introducir cambios innecesarios y artificiales, o distraer a las personas de la aceptación de su realidad:

Una de las objeciones que tengo contra cualquier persona que se llame a sí misma un terapeuta gestáltico es que usa una técnica. Una técnica es un truco. Un truco debería ser usado únicamente en casos extremos (Perls, 1974, p. 13).

Esto le lleva a subrayar, al igual que harán sus seguidores, que lo importante en terapia no es el seguimiento de un procedimiento técnico concreto, sino la capacidad del terapeuta para, en un momento dado, disponer a la persona a enfrentar cosas desagradables, cuya evitación lo aleja de un buen contacto con la realidad. Y para ello se pueden utilizar toda clase de recursos, sin atenerse a otra limitación que la propia creatividad del terapeuta ante cada momento, que siempre es único e irrepetible. A veces el recurso es, simplemente, señalar hacia eso evidente que el cliente (o paciente) no está viendo. Se entiende entonces que Perls, a quien le gustaba hablar en forma distendida y chocante en términos académicos, apunta, como los seis componentes de su oficio: su destreza, la silla caliente (el lugar el que se sienta el que va a trabajar en terapia), la silla vacía (el lugar simbólico donde se coloca con la fantasía el personaje o la característica conflictiva), la caja de kleenex, su paquete de cigarrillos y el cenicero. Y también apuntan en esa dirección Erving y Miriam Polster cuando afirman que “el terapeuta es su propio instrumento” (Polster y Polster, 1974, p. 34).

El énfasis en la creatividad terapéutica y la improvisación constituye ya un lugar común en este modelo. Ello ha llevado a considerar, como señalan Ginger y Ginger (1990) que “la Gestalt es tanto un arte como una ciencia, y cada cual puede practicarla con su propio estilo, traduciendo su personalidad, su experiencia y su filosofía de la existencia”. Sin embargo, no hay que llamarse a engaño: la improvisación y creatividad están al servicio de los fines terapéuticos, y necesitan no sólo de la intuición del terapeuta, sino de la asimilación de un profundo conocimiento teórico que permita emerger esa intuición en forma oportuna y realista. Fritz Perls, y el conjunto del grupo con el que creó el modelo, ni siquiera

mencionaron esa necesidad, porque ellos la daban por sentada en sí mismos, ya que sus aportaciones no salían del vacío, sino de un conocimiento amplio y honda reflexión sobre las diferentes teorías psicológicas vigentes en el momento en que se creó el modelo. A lo que apuntaban es a que no bastaban esos conocimientos, ni su aplicación de una forma rígida y nomotética, sino que ésta había de hacerse en forma fresca y viva en conexión con el momento terapéutico. Pero ello no exime que más allá de lo brillante o no de la intervención, el terapeuta gestáltico, como cualquier otro terapeuta, tiene que poder responder preguntas tales como: ¿por qué elegí tal tipo de intervención en este momento y con esta persona determinada? ¿qué pretendía conseguir? ¿lo he conseguido? ¿podría haber utilizado otro tipo de intervención que hubiera sido más eficaz?

A pesar de ese aparente desprecio por las técnicas, la Psicoterapia de la Gestalt es acaso el modelo que más herramientas concretas ha ido creando, de manera que tiene en su haber un riquísimo repertorio al que acudir, no como recetas a emplear, sino como fuente de inspiración para crear otras en un momento dado, o para emplearlas en forma idiosincrásica, aguda y eficaz.

1.2. Objetivos y medios del modelo

Perls señala que los objetivos del modelo son los mismos que en otras formas de terapia. Él los formula diciendo que el objetivo de la terapia es madurar, crecer, y “para mí el madurar es la trascendencia del soporte ambiental al autosoporte” (Perls, 1974, p. 40). Otras veces lo describe diciendo que se trata “de convertir a las personas de cartón en personas de verdad” (Perls 1976, p. 119), permitiendo a la persona utilizar todo su potencial, restaurando así la unidad de la persona:

Tal como estamos hoy día, somos personas fraccionalizadas, somos personas divididas en partes y pedazos. Y de nada sirve analizar estas partes y pedazos y dividir aún más. Lo que queremos hacer en la Terapia Gestáltica es integrar todas las partes dispersas, alienadas y desposeídas del sí mismo y hacer de la persona, nuevamente, un todo entero. Una persona entera es una persona que funciona bien, que puede confiar en sus propios recursos y que puede resumir su propio crecimiento donde quiera haya sido que se quedó atascada (Ibidem, p. 166).

El objetivo del proceso no significa que la persona no vaya a seguir teniendo problemas, sino que ha aprendido a desplegar una conciencia de la realidad que le permitirá solucionarlos y continuar creciendo, desarrollando su potencial y funcionando en forma eficaz. Perls se refiere a

ella en forma que recuerda al “artista creador” de Rank, o a la persona que vive desde el “ser” y no desde el “tener”, en términos frommianos, cuando señala como modelo de persona al que es “líder sin ser rebelde” y “que tenga un centro, en lugar de vivir apoyándose en cosas” (Perls, 1976, p. 119).

También habla del objetivo de la psicoterapia en términos similares al Análisis Transaccional:

Investigamos la estructura, y al entender la estructura, sólo entonces podemos cambiar la estructura. Y una estructura que nos interesa muchísimo es la estructura de nuestro argumento vital —a menudo también llamado karma o destino—, que por lo general está compuesto de autotortura, juegos fútiles de automejoramiento, realizaciones y cosas por el estilo.[...]

De modo que lo que queremos hacer es reorganizar nuestro argumento vital (Perls, 1976, pp. 12s.).

El éxito de esta reorganización, al igual que ocurre en el modelo de Berne, no se mide por el éxito convencional ni por la aceptación social, sino por la realización comprometida y eficaz del propio camino, libre y lúcidamente elegido.

En cuanto a los medios para lograr esos objetivos, en parte ya han quedado explicitados en las frases anteriores: se trata de comprender la estructura que utiliza la persona para alejarse de la realidad del momento, mediante la alienación respecto a facetas de sí misma, para que pueda volver a poseerlas, aprendiendo a desarrollar una continuidad en la percepción de la realidad, una fluidez en el contacto con la misma.

La condición para lograr este proceso de maduración es pagar el precio de aceptar con honestidad las situaciones desagradables. Perls pensaba que las personas no crecen porque tienen fobia al dolor, y al evitar aquello que lo produce, se quedan en actitudes infantiles de desvalimiento que les hacen creer que no tienen alternativas, cuando éstas conllevan dificultades. Deja claro que el pasar a la reconstrucción de la propia personalidad implica pasar por la frustración de encararse con las propias manipulaciones y reconocerlas como tales. Entre ellas, está la de proyectar en el terapeuta las posibilidades que tiene en sí mismo, para que él se las dé. Al terapeuta le toca frustrar estas expectativas para movilizarlo a buscar dentro de sí lo que espera recibir de fuera y descubrir que él mismo se lo puede dar tan bien como el terapeuta.

La tarea del terapeuta consistirá entonces en estar del todo presente en el aquí y ahora, observando directamente la estructura del contacto con la realidad y cómo se producen autointerrupciones por parte del

cliente, o bien proponiendo determinados juegos (también llamados “experimentos”) que, como señala Ambrosi (1984) “varían el nivel simbólico del discurso” y permitan verificar esas interrupciones en el mismo seno de la sesión. Tras la verificación tocará confrontarlas para pasar a generar un aprendizaje que permita salvarlas en el futuro.

Hay que recalcar que el terapeuta no tiene una función interpretativa, como por ejemplo en psicoanálisis, sino una tarea cuestionadora.

1.3. Características del modelo

Algunos de los rasgos que caracterizan este modelo terapéutico son los siguientes:

- Pretende ofrecer unos fundamentos sencillos y una estructura pedagógica, que permita enseñar y aprender con facilidad los principios básicos del propio funcionamiento psicológico en base a observaciones que se pueden comprobar fácilmente. Utiliza un enfoque de sentido común y un lenguaje simple, asequible a cualquier persona.
- Ofrece —como la mayoría de las psicoterapias humanistas— una visión básicamente positiva del ser humano, en el sentido de confiar en su capacidad de cambio hacia la salud global. Bajo sus presupuestos late el concepto de autorrealización de Maslow, que llegó al fundador de la Psicoterapia de la Gestalt a través de su compañero el neurocirujano Goldstein. Éste afirmaba dos motivaciones básicas: sobrevivir y autorrealizarse. Bien lejos quedan estas afirmaciones de las freudianas que situaba dos fuerzas opuestas y equiparables en el ser humano: el principio de vida y el principio de muerte.
- No está dirigido exclusivamente a enfermos mentales: se considera que puede ser una fuente de conocimiento y de desarrollo para personas psicológicamente sanas, y que por ello sería una lástima que sólo se pudieran beneficiar de sus hallazgos quienes tienen una perturbación psicológica seria. De hecho, ya desde el principio del funcionamiento del modelo —que se inició a través de terapia en grupo— los grupos estaban formados, indistintamente, por personas claramente neuróticas mezcladas con personas que no tenían estos problemas pero que salían enriquecidas de las sesiones.
- Sus bases teóricas, más que originales de su iniciador, son fruto de la reorganización de elementos procedentes de otros enfoques, utilizados en forma peculiar. Cuando Perls se refiere al modelo creado por él —y por su grupo de trabajo de Nueva York— señala que: