

El Campo.

Una visión desde la Terapia

Gestalt.

Memoria final del 3er ciclo de formación de Terapeutas Gestalt del Institut Français de Gestalt – Thérapie.

Valencia 18 de Octubre del 2015

Antonio Guiu Bret
Psicólogo clínico
Gestalt - Terapeuta
Terapeuta sexual.

INDICE:

1. Introducción	4
2. En que perspectiva de la Gestalt me muevo	10
3. Un ejemplo para empezar	14
4. Diferentes definiciones de Campo	17
4.1. Diccionario de la RAE	17
4.2. Concepto de Campo en la física	17
4.3. Un precursor del concepto Campo: Smuts	18
4.4. El concepto de Campo de K. Lewin	18
4.5. El Campo para F. Perls	19
4.6. El Campo según PHG	20
4.7. El Campo según P. Baumgardner	21
4.8. El Campo desde una perspectiva social	22
4.9. Teoría de los Campos Morfogénéticos	23
4.10. El Campo según Dr. Parlett	23
4.11. El Campo en Erving y Miriam Polster	24
4.12. La complejidad del Campo B Laperyronnie Robine	25
4.13. El concepto de Campo para JM Robine	25
5. El Campo: ¿Qué definición de Campo podemos hacer?	27
5.1. Como percibimos, como se crea el campo	27
5.2. Definición de Campo	28
6. Como acercarnos y que observar en el Campo	30
6.1. Abstracciones de la realidad	30
6.2. La percepción	30
6.3. Las leyes que rigen la formación de nuestras percepciones	32
6.4. La Gestalt emerge del fondo	32
6.5. Las Gestalts siempre tienden a cerrarse	33
6.6. La formación de Gestalt implica una nueva organización de sus elementos	34
6.7. Nuestra subjetividad en la percepción	34
6.8. El principio de organización	35

6.9. El principio de contemporaneidad	36
6.10. El principio de singularidad	36
6.11. El principio de proceso cambiante	37
6.12. El principio de relevancia posible	37
6.13. El concepto de imprecisión	37
6.14. ¿Qué percibimos?	38
7. Dos enfoques de trabajo terapéutico en la Terapia Gestalt	42
7.1. Como acercarnos al Campo	42
7.2 ¿Qué implicaciones se desprenden, a partir del concepto de Campo en nuestras sesiones de Terapia?	43
7.3. Trabajo de psicoterapia en la dirección clínica. Perspectiva Individualista	44
7.4. Trabajo de psicoterapia en la dirección de trabajo de Campo. Perspectiva de Campo	45
8. Que sería una psicoterapia eficaz según la Teoría de Campo.	46
9. Una sesión de terapia desde el Campo	46
10. Comentario final	63
11. Notas	64
12. Bibliografía	67

1. INTRODUCCION:

Yo me río con Grosz,

Él se deprime con Grosz,

¿Pero quién conoce a Grosz realmente?

2666. Roberto Bolaño

El presente trabajo ha sido motivado sin ningún tipo de duda por el ultimátum dado por Jean Marie Robine en uno de nuestros grupos de formación:

- ¡Tenéis que presentar una tesina para ser Terapeutas Gestálticos, sino no se os dará el título!

Buena motivación en el Campo, para analizar el Campo y cómo no ponerse a experimentar en el mismo realizando este trabajo, ¿verdad?

Dicho y hecho, aquí estoy metido en estos berenjenales que en un principio se me han hecho muy cuesta arriba y a medida que han ido pasando los días y los meses ha ido tomando forma en el Campo, (mi Gestalt) y le ha dado un sentido a todo lo que en un principio tan solo era una idea que me rondaba en la cabeza, sin dejar de ser una cuestión difícil de plasmar en escritura.

Me ha resultado difícil darle forma a todo lo leído, vivido y estudiado. Pero al final le he dado mi forma, he realizado un acercamiento a mi teoría de Campo como concepto teórico de la Gestalt.

En un principio creo que, al finalizar este pequeño ensayo, he cerrado la Gestalt que abría al iniciar mi trabajo teórico - práctico, pero también me estoy dando cuenta de que con este trabajo, he abierto ante mí otras gestalts, que me invitan a seguir reflexionando y estudiando la Teoría del Campo.

Desde que empecé el estudio y la práctica de la Terapia Gestalt, el concepto Campo siempre me ha llamado la atención; siempre está presente en mí. Cuando leo artículos de prensa, novelas, oigo charlas divulgativas de psicología o de otras ciencias, éste concepto siempre aparece de una forma más o menos implícita en el lenguaje que utilizan los diferentes escritores/as, divulgadores/as científicas, etc., cuando realizan sus exposiciones en sus artículos de prensa, intervenciones

en TV, en la radio... El Campo, además de ser un concepto que lleva a muchas y diversas discusiones, también es un lugar de contactos y de confusiones entre los diferentes puntos de vista que tenemos los terapeutas que formamos parte de la familia de la Gestalt, de mi grupo de formación continua (grupo Self) y también de lo que he ido leyendo a lo largo de los años.

En su libro: "La pasión de la mente occidental", Richard Tarnas apunta: "*Los principios subjetivos que determinan nuestro conocimiento del mundo no pertenecen al sujeto humano aislado, son en realidad expresión del ser propio del mundo. La realidad no es ni fenomenológica, ni objetiva, ni interior, es el propio ser del pensar humano*", (1) lo que equivale a decir que el fundamento individualista de la psicología cambia hacia el fundamento creativo, observar, ver el mundo desde dos perspectivas: el Paciente y el Terapeuta. En la Terapia Gestalt es el Campo el lugar de expresión del mundo, el lugar de contacto entre el acto creativo (crear entre dos) y el mundo que nos rodea.

En otro artículo B. Carey apunta que: "*cuando una persona explica su vida, ¿qué hace su cerebro? ¿Está haciendo algo más que recordar?*"

"Al cerebro le encanta contar historias, con una tendencia a expresar las vivencias como una narración que a su vez moldea la imagen que nos hacemos de nosotros mismos y esta imagen influye en nuestra conducta futura. El modo en que visualizamos cada escena no solo moldea el concepto que tenemos de nosotros mismos, sino que influye en cómo nos comportamos". (2) Es decir la forma como percibimos la situación está influenciada por nuestra percepción de lo que nos rodea y todavía más, está relacionada con la forma de como creamos ese Campo, siempre creado en relación a lo que me rodea, en la situación terapéutica sería el campo del paciente y el campo del terapeuta.

El modo en que percibimos todo lo que nos rodea y también la figura que vamos creando a partir de nuestras percepciones, deduzco que cuando imaginamos, pensamos o hacemos nuestro el mundo, todo lo que ocurre a nuestro alrededor tiene mucho en común con la forma con que la Terapia Gestalt nos habla de la creación de nuestro Campo y cómo percibimos e imaginamos lo que ocurre a nuestro alrededor.

Heisenberg apunta lo siguiente: *“no conocemos la realidad, sino la realidad sometida a nuestra manera de interrogarla”*, lo cual me lleva a pensar que sin interrogatorio tampoco hay conocimiento y sin la exploración de cómo el Campo explora la realidad (situación) no hay Terapia Gestalt.

“Nosotros tenemos tendencia más a predecir que a percibir”. (3)

Esta frase me hace pensar que toda nuestra historia vital va cambiando con el tiempo dependiendo del enfoque que le demos.

Así pues, el modo en que la gente reproduce y reestructura las historias del día a día va profundizando y reformando su historia vital en general. Y a medida que evoluciona su historia general, está a su vez, va dando color a la interpretación de las escenas.

Resumiendo: si tengo una imagen de mi mismo tenderé a comportarme conforme a esa imagen, y cuando haya hecho relevante que ha habido una modificación, la incorporaré.

Nuestra vida no está regida por el azar, no somos un accidente que sucede por suerte o por las coincidencias, nuestra vida es un continuo propósito de relación con la situación que vivimos, con lo que nos rodea, nosotros como terapeutas ayudamos a descifrar esa figura que emerge de la relación que se establece entre el paciente y nosotros (terapeutas).

El creer que nuestra propia vida no depende de nosotros, nos ayuda a eludir cualquier tipo de responsabilidades y mientras seguimos eludiendo esa parte del Campo, marginamos la posibilidad de contactar con él y tratar de encontrar la respuesta que nos ayude a crecer y a contactar con nuestra responsabilidad.

La realidad está llena de posibilidades infinitas que solo se convierten en realidad cuando experimentamos en nuestro Campo las posibilidades que nos brinda la construcción del mismo; por ejemplo, si hemos crecido creyendo que estamos determinados a tener un empleo monótono que nos permita pagar lo que cuesta nuestra vida, eso es lo que precisamente realizaremos en nuestro Campo. Pero cuando cambiamos nuestra forma de pensar y de actuar y tenemos opciones de modificar el rumbo de nuestra existencia, obtendremos otros resultados diferentes.

El hecho de creer que es posible modificar lo que ocurre en nuestro Campo

representa el primer paso para que el resultado de lo que hemos vivido y pensando a lo largo de nuestra vida cambie y podamos vivir nuevas experiencias. Todo lo que ocurre en nuestra vida tiene un propósito. Aunque nos ocurren cosas que aparentemente no tienen nada que ver con las decisiones y las acciones que tomamos en nuestro día a día, estas cosas que están aquí, sirven para que aprendamos algo de nosotros mismos, de nuestra vida y en definitiva, de cómo contactamos a través del Campo.

No existen las coincidencias, sino que nuestras creencias, nuestras formas de pensar determinan nuestra identidad, nuestra existencia y nuestras circunstancias, así que nuestra existencia será un reflejo de nuestros procesos emocionales internos.

Las teorías de la física moderna como la *física cuántica*, la *teoría del caos* y la *teoría del efecto mariposa* reafirman el concepto de que construimos nuestro Campo como lugar en el que todo lo que hacemos pensamos y decimos tiene consecuencias.

En el momento en que estamos explorando el Campo de nuestro paciente con él, obtenemos resultados que nos permiten darnos cuenta de nuestros errores y de nuestros aciertos y de esta forma podemos aprender y evolucionar, disfrutar de nuestro bienestar, vivir nuestra existencia con plena conciencia y ser conscientes de que cada uno de nosotros recibe lo que da, lo que elimina toda posibilidad de caer en el inútil y peligroso victimismo.

Como apunta también L. Ginzburg y Primo Levi: *“el pasar de un yo inferior, egoísta, parcial, que solo mira sus intereses, a un yo superior que descubre precisamente que no está solo en el mundo, sino que hay mundo, que existe la humanidad y que están los demás hombres, las personas queridas”*(4). Para L. Ginzburg y P. Levi el conseguir esta conquista ética es en algunas circunstancias algo cotidiano y en ocasiones algo excepcional, en términos gestálticos el paso de un yo inferior a un yo superior sería el descubrimiento del Campo como algo que creamos entre el yo y lo que nos rodea (el no yo). En la sesión terapéutica, el Terapeuta nos permite situarnos en el Campo y avanzar en la formación de la

figura – que L. Ginsburg i P. Levi denominan la ética de la humanidad – y cómo no: hacer terapia, no desde el Campo sino en el Campo.

El concepto de *Campo*, uno de los pilares de la Terapia Gestalt, marca la forma de acercarme al trabajo terapéutico, lugar en el que ocurre absolutamente todo cuando estamos en una sesión de terapia.

Mi escrito pretende ser una reflexión y una recopilación de lo que he leído y estudiado, no hay en mi más pretensión que seguir el camino iniciado por F. Perls, R. F. Hefferline y P. Goodman y presentar el concepto de *Campo*, desde la perspectiva que defiende J.M. Robine: El Campo es algo que se crea, que se está creando en todo momento en el paciente y en el terapeuta, y es un eje de la práctica de la Terapia Gestalt, siendo muy diferente un trabajo terapéutico si se tiene en cuenta el Campo que si no se le tiene.

Entendiendo por “Teoría del Campo” una referencia al apartado teórico una definición del mismo y el concepto “Campo” tendría relación con todo aquello que ocurre en la sesión de Terapia Gestalt, es este último concepto el que más repetiré durante todo mi escrito ya que es el que hace referencia al modo en que realizamos nuestro trabajo.

Mi intento es hacer una pequeña reflexión sobre dicho concepto y mostrar que el “Campo”, a cuyo término yo personalmente daba muy poca importancia, ha pasado a tener un nuevo sentido para mí y a descubrir que el mismo, en la Terapia Gestalt, es real, nada anárquico y que tiene una estructura. El Campo creo que está fijado a la realidad que nos rodea, presente en todas nuestras sesiones de terapia y es un concepto estructurado, elaborado, totalmente real y que no podemos obviar ni dejar de estudiar.

Este trabajo ha sido posible en primer lugar porque mi mujer Rosa me ha soportado durante todo el tiempo que ha durado la elaboración del mismo, mis dudas, mis arrancadas y paradas, ahora me pongo a trabajar, ahora paro, sus llamadas de atención y confrontación con mi parte menos trabajadora, más vaga, ahora quiero abandonarlo todo,...

Gracias otra vez por soportarme y sostenerme.

A mi hija Andrea por su corrección y lectura, a mi hijo Toño por estar ahí.

Y a mi grupo Self de formación, de apoyo, de lucha, de acompañamiento a lo largo del tiempo (el grupo de los Magníficos como dice Estela): Carmel, Celia, Elvira, Estela, Imanol, Inma, José Luis, Jesús, Lledó, Maite, Tina y como no Joaquín mi amigo del alma, por haber estado siempre ahí, en mi Campo, y haber sido una ayuda inestimable para mí.

Gracias a todos por vuestra presencia, por haber estado siempre ahí, invisibles y presentes al mismo tiempo ayudándome en todo momento a seguir y a no dejar caer en saco roto el esfuerzo de este trabajo. Sin vosotros no habría sido posible nada de lo que he escrito ni vivido.

2. En que perspectiva de la Gestalt me encuentro:

“Para ver claro, basta con cambiar la dirección de la mirada” Antoine de Saint-Exupery.

A modo de historia general de la Terapia Gestalt y para poder centrar en qué parámetros me muevo cuando hablo del Campo, es bueno apuntar lo siguiente:

Al desarrollar la Terapia Gestalt, F. Perls no pretendió (a mi entender) romper con los conceptos psicoanalíticos de Freud, más bien fue un intento de integrar los conceptos de la Psicología de la Gestalt con el Psicoanálisis, la fenomenología, la filosofía humanista y también con el intento de introducir los conceptos del lenguaje en el tratamiento de los pacientes.

Entiendo que los autores del libro base de la teoría de la Gestalt: *“Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana”*, escrito por Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline y Paul Goodman (en adelante PHG) intentaron reescribir las bases de la Psicoterapia en algunos aspectos puntuales, sobre todo con la integración de la Psicología de la Gestalt, concepto que les llevo a realizar un cambio radical respecto a los conceptos: del cuerpo y la mente, el organismo y el entorno, o la percepción y la acción.

Estos son conceptos que la Terapia Gestalt entiende como partes de una realidad que se da unida y que solo es posible dividir dichos conceptos mediante la abstracción mental.

El que PHG no utilice el término Psicoterapia, término que tendría más a ver con el trabajo sobre la mente, y sin embargo sí que utilice el término Terapia (que hace referencia a un trabajo en el que intervienen mente y cuerpo) tiene que ver con una voluntad de integración, que tiene más relación con nuestra forma de hacer terapia, nuestro marco teórico.

Este marco se alejará del marco teórico típico, en el cual el paciente es un enfermo que necesita a un experto que le da instrucciones, órdenes de comportamiento y, sobre todo, respuestas.

En la Terapia Gestalt existe un proceso vivo, un encuentro entre paciente y terapeuta, que tiene como objetivo el crecimiento de ambos. Dicho objetivo persigue algo más importante que la corrección de conductas o un ajuste del paciente a la realidad. (5)

En el proceso de evolución de la Terapia Gestalt se han desarrollado y se siguen desarrollando diferentes corrientes del pensamiento que llevan a que casi cada uno de nosotros (Terapeutas), desarrolle un concepto de Terapia Gestalt único e irrepetible, dentro del marco teórico de la misma.

Podríamos considerar que hay, según el enfoque, tres grandes ramas en la Terapia Gestalt:

1. La escuela o rama californiana que fue la que popularizó (en los años 60) el enfoque gestáltico. Formada por los últimos alumnos de F. Perls (fundador de la Terapia Gestalt). Nace a partir del encuentro de Perls con el movimiento hippie, que se concretó cuando Perls fue invitado al famoso balneario de Esalem en California. Del encuentro surgieron movimientos de Espiritualidad, Psicoterapia o Medicina alternativa. El encuentro con los movimientos revolucionarios y la contracultura dio lugar a que lo central fuera la experiencia del presente y los sentidos, lo natural y sobre todo lo espontáneo. Lógicamente esta forma de vivir la Terapia Gestalt se rebela contra cualquier tipo de teoría ya que ésta impide el desarrollo de lo natural y la experiencia presente, desde este punto de vista toda la parte teórica que se desarrolle en la Terapia Gestalt sería fría y mental, por tanto mejor no tenerla. Un representante de esta escuela sería *Claudio Naranjo*.
2. La Escuela Gestalt de Nueva York (también llamado Instituto Gestalt de Nueva York), que sería la depositaria (según mi opinión y de otros muchos terapeutas) del enfoque original de la fundación de la Terapia Gestalt. El punto de partida de la misma tuvo lugar en 1951 con la publicación del PHG. Este sería denominado: "El grupo de los siete". Compuesto por Fritz y Laura Perls, Paul Goodman (escritor, referente de la contracultura), Paul Weisz, (médico generalista interesado en las filosofías orientales), Elliot Shapiro, (educador y miembro clave de las "escuelas progresistas"),

Silvester Eastman, e Isadore From (estudiante de filosofía, formador de JM Robine). A este grupo también se añadió como coautor del PHG, Ralph Hefferline (psicólogo y profesor universitario que posteriormente se dedicó a trabajar en el Campo de la psicología conductista). La base de la teoría desarrollada por ellos es la *Teoría del Self* que orientará nuestra práctica y que durante los años 60 y 70 hicieron una gran difusión de la Terapia Gestalt. Esta corriente llega a Europa de la mano de Jean Marie Robine allá por los años 80. Un representante de esta escuela sería *Jean-Marie Robine*.

3. El tercer enfoque sería el llevado a cabo por el Instituto de Cleveland y supone un enfoque intermedio entre los de la escuela Californiana y la escuela Gestalt de Nueva York. Este instituto fue creado por Perls y I. From, en el que se formaron también Erving y Miriam Polster, Joseph Zinker o Ed y Sonia Nevis. El instituto será dirigido por los Polster y editaran en 1973 el primer libro sobre Terapia Gestalt no escrito por Perls. Este libro desarrolla un enfoque directo y sencillo, basado en la experiencia y que se aleja algo de la Teoría del Self, separándose del instituto de Nueva York. Un representante de esta escuela sería *Erving Polster*.(6)

Las diferencias entre las diversas escuelas ha producido durante mucho tiempo diferencias irreconciliables, con acusaciones entre ellas respecto a lo que es terapéutico o no, o afirmaciones en las que se ha llegado a defender ser los únicos y verdaderos discípulos de F. Perls y los demás ser unos impostores.

Sin embargo y a pesar de las diferencias, hay algo que tenemos en común todos los terapeutas gestálticos: lo creativo y positivo de nuestro trabajo, la aparición del *Self* en nuestro día a día en la consulta, la huida de todo lo mental, la presencia del aquí y el ahora y, sobre todo, el concepto de Campo.

Mi forma de ver el Campo entra dentro de la perspectiva de la Escuela Gestalt de Nueva York. La influencia ejercida por Jean Marie Robine, supervisor de mi formación y del que me considero alumno y seguidor, ha sido y es fundamental en la orientación que sigo y por consiguiente, tanto la Escuela Gestalt de Nueva York

como la Escuela Francesa de Terapia Gestalt tienen una gran influencia en mí y también en el desarrollo presente trabajo.

3. Un ejemplo para empezar.

“Puedo seguir escribiendo mis particulares historias porque, ante un mismo paisaje, capto aspectos distintos de los que captaría otra persona y porque siento cosas distintas o elijo palabras diferentes a las que otro sentiría o elegiría. Con esto se produce también una situación inusual, y es que un numero nada despreciable de personas toma en sus manos esas historias y las lee...”

Haruki Murakami (De qué hablo cuando hablo de correr)

Una paciente se presenta a mi consulta con el siguiente problema:

“En mi trabajo me siento perseguida”

“Mis compañeros no me escuchan y siempre están murmurando a mis espaldas”

“En mi trabajo me encuentro muy incómoda”

“No me siento valorada ni aceptada”

“Muchos días no puedo ni levantarme de la cama para ir a trabajar, ya que el enfrentarme con mis compañeros supone un esfuerzo tan grande que me resulta mucho más fácil permanecer en la cama sin moverme y esperar bajo las sabanas a que las horas vayan pasando, que ir a trabajar”

Mis hipótesis y posibles interpretaciones serían las siguientes:

“En nuestras sesiones de terapia iremos descubriendo que la visión de su realidad está deformada”

“Verá como no son todos sus compañeros los que le hacen estar incómoda, ni son todos los que consiguen provocarle ese miedo y ese terror para acudir a su trabajo”

“¿Descubrirá la importancia que concede a 2 ó 3 compañeros de trabajo y olvida al resto?”

“¿La percepción que tiene su Campo y el pensamiento asociado a dicha percepción, es consecuencia de la percepción equivocada que tiene de ella misma y al mismo tiempo está contaminada por su toma de conciencia?”

“¿El problema de mi paciente tiene que ver más con la forma en que busca la aceptación de los demás que en la forma en que vive el rechazo?”

“¿Es la necesidad de ser aceptada por 3 ó 4 personas de su entorno más inmediato lo que consigue que sus miedos se disparen?”

“Si su incomodidad y sus miedos tienen más que ver con esas 3 ó 4 personas y consigo que la percepción de su Campo se haga mucho *más* amplia, ¿tomará conciencia entonces de que no son esas 3 ó 4 personas las que consiguen que su miedo se dispare?”

A partir de la explicación que doy a lo que le ocurre a mi paciente, me pregunto:

¿Tendrá ella una percepción real?

¿Estará haciendo una predicción correcta de su situación partiendo de su percepción (que yo creo equivocada)?

¿Está haciendo falsas predicciones que de alguna forma alteran y condicionan sus actos, determinando y prediciendo sus reacciones en el Campo?

Del mismo modo, me pregunto, si yo como terapeuta actúo igual:

¿Hago predicciones científicas (¡falsas predicciones!) de lo que está ocurriendo, pero no me atrevo a experimentar con lo que está ocurriendo, con el aquí y ahora?

¿Tengo en cuenta el Campo creado por ella?

¿Me estoy engañando?

¿O me estoy equivocando?

¿Es gestáltica esta forma de trabajar?

¿Estoy trabajando solo desde mi Campo?

Estas y muchas más son las preguntas que me puedo ir haciendo mientras se desarrolla la sesión, mientras estoy haciendo terapia, en el momento en que se acaba la sesión de terapia, etc.

Por lo tanto, mis anteriores hipótesis y preguntas, posiblemente serán unos buenos puntos para iniciar unas sesiones de terapia (en principio). Pero si continúo trabajando de esta forma y me hago las preguntas anteriores sé que, desde un punto de vista Gestáltico, no estoy trabajando en el Campo, simplemente estoy utilizando mis conocimientos para darle una explicación a mi

paciente y a mí, desde mi inseguridad y desde una perspectiva individualista, de lo que ocurre en mi Campo.

Y más concretamente: le doy una explicación de lo que le está ocurriendo a mi paciente desde mi Campo, de lo que le pasa, de lo que hipotéticamente supongo que le está pasando desde mi percepción, pero no estoy atendiendo a lo que ocurre en su Campo, en lo que estamos compartiendo y creando entre los dos: en nuestros Campos.

Pienso que la manera descrita anteriormente no sería la forma de trabajar desde el punto de vista de la Terapia Gestalt. Mis anteriores razonamientos con sus consiguientes deducciones no serían en sí mismas la finalidad de mi trabajo, eso sí, podrían ser posibles hipótesis de trabajo, nada más que eso.

Pienso que si trabajo de la forma anterior, ignoro y no tengo en cuenta el Campo de mi Paciente como eje de mi trabajo terapéutico, solamente tengo en cuenta mi Campo, pero no presto atención al Campo de mi paciente, ni por supuesto a lo que está ocurriendo entre los dos.

Si intento tener en cuenta el Campo, todas estas hipótesis anteriores, todas mis definiciones no son válidas.

Lo que me lleva a la pregunta más importante para empezar: ¿Qué es el Campo?

4. Diferentes definiciones del Campo:

“El terapeuta necesita su propio criterio para mantener sus referencias, para saber en qué dirección mirar” PHG.

Para empezar una sesión de Terapia, el Terapeuta Gestalt tiene siempre como punto de partida el concepto *de Campo*, será a partir del mismo, cuando podremos iniciar nuestro trabajo como terapeutas gestálticos.

Definir el concepto de Campo, entender dicho concepto y a partir de dicha definición ponernos a trabajar en nuestra sesión de terapia, debería ser una de las prioridades de la teoría Gestalt ya que en el Campo es donde vamos a desarrollar nuestro trabajo terapéutico.

Existen diferentes definiciones del concepto Campo y las apuntadas a continuación nos ayudaran a esclarecer dicho concepto.

4.1. El diccionario de la RAE:

Define el Campo como:

Terreno extenso fuera de poblado, tierra laborable, terreno de juego, localidades e instalaciones donde se practican o contemplan ciertos deportes, término municipal, ámbito real o imaginario propio de una actividad o conocimiento ,etc...

En Física: magnitud distribuida en el espacio mediante el cual se ejercen las acciones a distancia entre partículas: Campo eléctrico, Campo magnético. (7)

En términos gestálticos voy a resaltar de esta definición que el concepto de Campo hace referencia a algo externo a nosotros, a un espacio, a un lugar en el que ocurren acciones y para nosotros el Campo sería algo más intrapsíquico que un lugar en el que se ejercen acciones entre el Paciente, nosotros (Terapeutas).

4.2. El concepto de Campo en la física:

El concepto “Campo” aparece en la física a finales del siglo XVIII. Es un concepto que explica los fenómenos y acciones que ocurren a distancia. Campo es una

zona del espacio en donde existen propiedades representadas por magnitudes físicas (temperaturas, fuerzas eléctricas y magnéticas, etc.) a las cuales se les asocian entes matemáticos adecuados para su descripción. Así se puede hablar del Campo gravitacional, del Campo electromagnético, del Campo de las fuerzas nucleares. (8)

4.3. Un precursor del concepto de Campo: Smuts.

Entre otros antecedentes de la Terapia Gestalt, *Smuts* (1926) también pensaba en términos de Campo. Escribió: *“Una de las más provechosas reformas en el pensamiento que la gente podría realizar sería acostumbrarse a la idea de Campos y considerar cada cosa concreta o cada persona, incluso cada idea abstracta, como simplemente un centro rodeado por zonas o auras o esferas de la misma naturaleza que el centro, sólo que más atenuadas y desapareciendo en lo indefinido”* (8). *Smuts* también dice: *“una cosa no viene a pararse en sus fronteras o en las superficies fronterizas... va más allá de sus límites, y el Campo que la rodea es, por lo tanto, esencial... para su correcta apreciación como cosa... y en la forma en la que (las cosas) afectan a otras”* (9).

De todo lo escrito podemos observar (con el concepto Campo) que esta forma de pensar nos lleva a una forma de pensamiento relacional.

4.4. El concepto de Campo de Kurt Lewin:

Su teoría se basa fundamentalmente en una serie de principios, de los cuales destacaría: 1. La conducta ha de deducirse de una totalidad de hechos que coexisten. 2. Estos hechos (que coexisten) tienen el carácter de “Campo dinámico”. 3. El estado de cada una de las partes del Campo depende de todas las otras partes. 4. La siguiente fórmula, reúne estos principios: $C = f(P,A)$ en una fórmula matemática, en la que C es la conducta de un individuo que está en f (función) de la situación total. Esta situación total incluye: las condiciones del individuo (P) y las del ambiente (A).

Para K. Lewin a efectos prácticos, todas las conductas se producen a partir de la totalidad de los hechos que ocurren en un mismo espacio – tiempo. Estos hechos

tienen un carácter dinámico y el estado de cada una de las partes de ese Campo depende de todas las otras partes y del estado en que se encuentren (Lewin, 1952). De él es la siguiente cita: *“no hay nada tan práctico como una buena teoría”*, que podría ser una referencia a su teoría de Campo y su utilidad. En el Campo de Lewin había una representación espacial de la realidad psicológica de la persona.

Lewin recurriendo a la topología y a la geometría de vectores, intentó mostrar, por ejemplo, cómo el deseo o el querer algo podría ser contrarrestado por “obstáculos” que existieran, bien en el “entorno de la persona” o bien en las “creencias y actitudes” de la persona. También mostró cómo la conducta – lo que la persona realmente hiciera – era una función de todos estos grupos de “fuerzas” relacionadas unas con otras, todas interactuando juntas. (10)

Todo esto no resulta extraño a los ojos de nosotros Gestalt-terapeutas y conecta a nivel teórico con nuestra concepción del Campo del Terapeuta o del Paciente..

Podemos afirmar que el concepto de Campo en la Terapia Gestalt procede del trabajo de Kurt Lewin (1890 – 1947). Y si bien es verdad que murió cuatro años antes de la publicación del libro de F. Perls *“Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana”*, sus ideas eran muy populares en su época y eran conocidas por F. Perls. Kurt Lewin fue considerado un miembro de la escuela Gestalt de psicología (Wertheimer y Köhler) y su impacto ha sido enorme en la psicología social, el estudio de las organizaciones y la dinámica de grupos.

4.5. El Campo para F. Perls

La primera definición que F. Perls hace del concepto Campo, desde el punto de vista gestáltico, es la siguiente: *“el individuo es, inevitablemente en todo momento, parte de algún Campo. Su comportamiento es función del Campo total que lo incluye tanto a él como a su ambiente. La naturaleza de la relación entre él y su ambiente determina su conducta.”* (11). Ni ambiente ni individuo se crean a sí mismos.

Perls apunta que el carácter particular de cada uno de nosotros es el resultado de la relación que mantenemos con nosotros mismos, con el otro y con todo lo que nos rodea. Es más, Perls añade que hay un límite, un lugar en el que ocurre todo, límite al que le pone nombre: el límite de contacto, lugar donde ocurren los eventos psicológicos. La forma de contactar tendrá una doble orientación: una será el sistema sensorial que nos dará una orientación y el otro será el sistema motor que nos dará los medios para manipular.

En resumen, el ambiente y el organismo están en una relación de reciprocidad, en una situación (como prefiere llamarlo JM Robine), y es en esta relación, donde el organismo tiene que encontrar sus suplementos para satisfacer sus necesidades que le permitan sobrevivir en el ambiente. Una vez encontrados, el organismo tiene que manipular el objeto que necesita para sobrevivir y entonces el balance se restablece y por tanto la Gestalt se completa.

4.6. El Campo según PHG:

Si nos fijamos en el Campo del que nos hablan Perls y Goodman, veremos que no es una entidad, ni el entorno ni el contexto: el Campo es lo que estamos construyendo.

Toda experiencia se construye, esta contextualizada, y es el terapeuta quien tiene que intervenir y ayudar al paciente a descubrir su significado.

El Campo desde la perspectiva de Perls y Goodman estaría determinado en lo que ellos llaman la relación entre organismo – entorno.

Utilizan la palabra organismo (más general que persona o sujeto) para tener en cuenta que es el cuerpo lo que usamos para definir el Campo; el entorno solo adquiere o toma sentido cuando hay un cuerpo que lo siente, que lo nota en su carne, en definitiva que entra en contacto con él. Así mismo ellos hablan de un principio organizador del Campo: Campo visual del ojo, Campo de la psicología, Campo de fútbol, etc.

Este organizador es el que organiza el lugar donde vamos a definir el Campo.

A modo de conclusión, el concepto de Campo será único y específico para cada organismo y no puede haber – no se puede hablar – de un Campo común externo a ambos. Esa parte externa la llamaríamos: situación..

En “*Gestalt Therapy*” hay una frase que resumiría lo anterior de la siguiente forma: “*Soy creador de la situación en la cual estoy, al mismo tiempo que soy creado por esa situación*” (12)

Quiero apuntar que además del concepto *Campo*, ya se incluye el concepto *situación*. La definición de Campo, como concepto, sería: un lugar en el cual se experimenta y cuyo desarrollo del mismo determina una forma no dualista de realizar la psicoterapia.

En terapia gestáltica no podemos hablar de un organismo y su entorno, ambos conceptos están interrelacionados y van juntos.

4.7. El Campo según P. Baumgardner:

“*La teoría Gestalt asume que el organismo humano y su medio ambiente que incluye a otras personas, forma una sola unidad indivisible.*” (13) que también nos recuerda la frase de F. Perls: “*No puedo ayudarte a hacerlo, pero puedo proporcionarte un lugar en el que tú puedes hacerlo*”. (14)

Nuestra presencia en la situación, la existencia de un lugar, un ambiente, etc., nos va a definir esa relación de reciprocidad que existe entre el Campo y la situación. La sesión de terapia proporciona un lugar especial en que alguien puede descubrir como relacionarse consigo mismo y ser él mismo, el camino va apareciendo en el momento presente ocupándonos del cómo de la conducta. Lo que hace el paciente en el momento presente es algo que hace ahora pero también lo hace en su existencia ajena a la situación terapéutica. Estar con alguien en el Campo es atender a la percepción del proceso que ocurre en el Campo.

“*El cometido del terapeuta es facilitar la aparición en el Campo de las situaciones que el paciente quiere experimentar y explorar y descubrir en función del Campo nuevas dimensiones de experiencia.*” (15)

F. Perls asume como modo de trabajar con el paciente un modo activo en el que el terapeuta no es parte del fondo, sino un actor que actúa con el paciente. No solo

hay que facilitar (sería la parte que comprende), sino que además es necesario asumir un papel activo junto al paciente. En definitiva, es necesario observar el Campo del Paciente desde un punto diferente al que solamente pertenece al paciente.

“Si nosotros nada más nos percibimos a nosotros mismos, seríamos autistas. Tendríamos necesidades como el comer, beber pero careceríamos de los recursos para satisfacer esas necesidades, no podríamos distinguir el agua y el agua fantaseada. Si tuviésemos únicamente percepción del mundo podríamos distinguir el agua, pero no sabríamos cuando tendríamos sed o cuando estábamos saciados... en cualquier caso moriríamos”. (16). Por lo tanto, siempre existe la necesidad de una experiencia completa, amplia, total, de uno mismo y de los demás.

Cuando F. Perls habla en su libro *“Yo, hambre y agresión”* del instinto, éste pasa al primer plano de mi percepción, cuando logra su satisfacción pasa a segundo plano y así sucesivamente.

4.8. El Campo desde una perspectiva social:

Si miramos el Campo desde una perspectiva más amplia vemos que la finalidad no es separar al individuo de los grupos humanos a los que pertenecen y de los que forma parte, grupos a los cuales afecta o modifica al mismo tiempo que es modificado por ellos.

Esta perspectiva, esta manera de ver al individuo plantea una nueva forma de práctica terapéutica en la cual hay que tener presente a la sociedad (al grupo social donde vivimos) y que por tanto nos lleva a ideas diferentes en relación a la práctica de la terapia.

También nos plantea nuevas perspectivas e ideas sobre el desarrollo del adulto además de posibles relaciones con temáticas políticas y sociales.

Como Gestalt-terapeutas, debemos tener presente que nuestro trabajo no es totalmente individual ya que no somos solo un individuo, puesto que como humanos siempre estamos sumergidos en sistemas de relaciones.

Los individuos se identifican con familias, comunidades, grupos profesionales, ciudades,... Dichas afiliaciones, raíces, y continuidades históricas nos sirven como un importante estabilizador humano y contribuyen a darnos un sentido de identidad.

Las personas y los sistemas colectivos se entrelazan y necesitan ser considerados juntos, de aquí que el concepto de Campo pase a ser algo más extenso, que no solo tenga en cuenta la perspectiva individual sino la perspectiva de un individuo en relación con la sociedad que le rodea.

“En el nivel social, parece importante (como terapeutas y como personas insertas en pertenencias más amplias) construir lugares /contexto de encuentro para la red social, en los que esta última pueda, desestructurándose a sí misma y a su mundo, identificar las necesidades sociales y relacionales emergentes y colocarse en relación a ellas en un nuevo ajuste creativo” (17). Esta declaración supone dar un paso más en la definición del Campo: superar lo individual y conectar con lo social, lo que nos aleja del individualismo.

En la Terapia-Gestalt esta red de conexiones se realiza, entre la persona y la situación, el yo y los otros, el organismo y su entorno, el individuo y lo comunitario.

4.9. Teoría de los Campos Morfogenéticos:

Esta teoría debida al biólogo R.Sheldrake propone lo siguiente: *“los individuos no aprenden solo lo que ellos pueden enfrentar directamente, se benefician del aprendizaje de los aprendizajes de los otros individuos de su especie”*.(18) Esto significa que los humanos aprendemos en función del Campo, de la forma como entramos en contacto con las experiencias adquiridas y aprendidas por otros hombres.

4.10. El Campo según Dr. Parlett

En una conferencia dada por el Dr. Parlett habla sobre el concepto de Campo y en la citada conferencia hay frases que nos ayudaran a clarificar dicho concepto.

Parlett dice *“estamos acostumbrados al pensamiento de contrastes... de cuerpo y mente, de organismo y entorno, de self y realidad como si fueran dualidades en oposición”*.

Estos conceptos no nos ayudan a adquirir una “mentalidad gestáltica”, nos hablan de enfoques parciales de la realidad, nos devuelven a un enfoque antiguo, a una forma de hacer terapia trasnochada, sin implicación del terapeuta, huyendo de lo que sentimos.

La siguiente frase, sin embargo, nos lleva a una definición de Campo más completa: *“Nosotros creamos nuestros sistemas, nuestros sistemas nos crean a nosotros”*.

Esta idea, totalmente original, nos devuelve al Campo, a nuestro estilo de hacer psicoterapia y, a mi gusto, a un enfoque natural, sin distorsiones de lo que es la vida.

El Campo visto como un concepto unificado incluye los contrastes y reconoce *“la irreducible unidad del Campo socio-cultural, animal y físico en cada experiencia concreta”*. (19)

4.11. El Campo en Erving y Miriam Polster.

El Campo como concepto no está explícitamente tratado en el libro de Erving y Miriam Polster; “Terapia Gestáltica”, sin embargo, sí que considera que *“los actos de recordar y de planear como funciones presentes, aunque se refieran al pasado y al porvenir”* sin que realicemos *“una exclusión arbitraria, suprime del dialogo terapéutico historias de acontecimientos que han ocurrido, o pueden ocurrir, fuera del marco del aquí y ahora”*. *“El terapeuta parte de sus propios sentimientos y utiliza su propio estado de ánimo como instrumento terapéutico”* todo esto dice algo de la relación que han establecido el terapeuta y el paciente, *“el terapeuta se convierte en un colaborador artístico de creación de nueva vida”*.(20)

De esta manera, el terapeuta contacta con el paciente en el Campo que está creando él. *“[El terapeuta] descubre junto con el paciente la realidad viva al internarse por los numerosos caminos que se abren a su paso”*. Esta idea conecta

con la forma en que nosotros nos estamos aproximando al paciente y a partir de nuestro Campo *“nos ayuda a descubrir cómo uno crea su propia vida”* (21)

4.12. La complejidad del Campo B. Lapeyronnie - Robine.

El Concepto de Campo, según explica B. Lapeyronnie – Robine, es un concepto preciso y lleno de confusión: *“Complejo para transmitir nuestra clínica. Para identificar el Campo de experiencia de nuestro paciente puesto que formamos parte integrante de su entorno inmediato sin por eso ser el objeto de contacto de su experiencia del instante. Así mismo, el paciente forma parte de nuestro entorno sin que estemos permanentemente en contacto con él”.* (22)

Es decir que nosotros estamos creando y al mismo tiempo viviendo el Campo de y con nuestro paciente.

Para Perls no podemos separar el organismo de su entorno, por eso siempre uniremos al paciente con su entorno, es decir: al contacto de éste con su entorno. Campo y entorno son dos conceptos que no podemos superponer: el entorno forma parte del Campo pero el Campo no es solamente el entorno. El paciente es impactado e impacta en el entorno.

“Ahí está definido el Campo como esta unidad indisociable organismo-entorno donde se producen actos de contacto. O podemos decir que los procesos de contacto son fenómenos de Campo y, más precisamente, del Campo organismo-entorno”.(23)

4.13. El concepto de Campo para JM Robine:

El concepto de Campo según JM Robine, sería un concepto que nos llevaría al de situación.

Durante la clausura del IX Congreso Internacional de Terapia Gestalt de Madrid, dijo: *“Hace unos años propuse aclarar nuestra concepción del Campo a la luz de concepto de situación. Como había notado que el término «situación» aparecía en Gestalt Therapy con una frecuencia tres veces mayor que el término Campo, me pareció más fácil entender de manera inmediata la propuesta siguiente: soy creador de la situación en la cual estoy, al mismo tiempo que soy creado por esa*

situación. (...) Si el Campo no es una entidad fija, es que no existe más que como un ahora sin cesar cambiante, es decir, como una situación. El cambio social empieza entre dos...” (24)

5. El Campo: ¿Qué definición de Campo podemos hacer?

“...su origen proviene de la exigencia de leer los fenómenos de nuestro tiempo a partir de la experiencia psicoterapéutica y, circularmente, comprender el malestar del sujeto insertándolo en el contexto no solo personal, sino también social y cultural en el que forma parte”. G. Francesetti.

5.1. Cómo percibimos y cómo se crea el Campo:

Me atrevo a afirmar que, en general, *nosotros nos dedicamos más a predecir que a percibir lo que pasa en el Campo.*

Y es en el Campo donde tiene muchísima importancia la predicción de lo que se percibe, de lo que ocurre; es aquí precisamente donde creo que se mueve el concepto de Campo de la Terapia Gestalt, en el Campo entendido como todo lo que ocurre en el paciente y en el Terapeuta cuando contactan con la situación.

Tenemos que tener en cuenta que con el concepto Campo siempre haremos referencia a la existencia del Campo del paciente y del terapeuta.

Lo que ocurre en el Campo tendrá que tener presente y no olvidar:

1. Las experiencias que tiene el paciente
2. El momento histórico que estamos viviendo
3. La cultura y grupo social en que vivimos
4. Nuestra forma de ver lo que está ocurriendo

De esta forma, en el Campo intervienen la historia personal del paciente, el conjunto de su evolución, problemas, características, historia personal, familiar, sociedad en la que vivimos, sus necesidades, las teorías psicológicas que sabe y, en general, la dinámica personal del cliente.

Pero también interviene la dinámica personal del propio Terapeuta, todas las situaciones inacabadas que tiene, la forma de utilizar la terapia – ¿lo hace para resolver y cerrar sus propias situaciones inconclusas? ¿Para dar solución a sus necesidades? ¿Para ser reconocido? ¿Para darse apoyo, afirmarse? – así como

las teorías psicológicas que sabe, utiliza y que forman parte de su Campo teórico, dándole una visión subjetiva del saber.

Podría afirmar que los hechos se consideran anteriores al organismo, a la respuesta y a la realidad. Si tomamos al organismo como base de los estímulos, los hechos se consideran anteriores al mismo.

Comunicar, imitar, tener cuidado o depender son la naturaleza social orgánica de algunos animales.

La experiencia se da en la frontera entre el organismo y su entorno.

La experiencia está en función de esa frontera.

El organismo está en contacto con el entorno, el contacto es la realidad más simple e inmediata. (43)

El contacto siempre implica cooperación entre el sentido y el movimiento y éste contacto se forma por las necesidades interpersonales. La simbiosis entre los organismos y las fuerzas inanimadas es una interacción del Campo. Las emociones o las preocupaciones son las funciones-contacto definibles solamente como las relaciones, las necesidades y los objetos. Tanto la identificación como la alineación, son modos de desenvolverse en un Campo. Sin embargo, en estos casos, la tendencia común es abstraer y aislar, tanto al organismo con el entorno para recombinarlos un segundo después.

5.2. Definición de Campo:

Desde mi punto de vista, la forma de explicar el Campo sería la siguiente:

Si un organismo se define y realiza en el Campo – *“la definición de un organismo es la definición de un Campo organismo / entorno”* (26) – no existe uno sin el otro. Todo organismo se define en su relación con el entorno y fuera de él no existe.

Así, la realidad *interna* y la realidad *externa* están contenidas en el Campo, como lo están otras distinciones – persona y situación o figura y fondo. El Campo es un concepto que unifica, no elimina esas divisiones sino señalándolas como provisionales y relativas. Las diferenciaciones tienen solo un status fenomenológico temporal, no absoluto, fijo u objetivo.

El organismo está establecido como principal organizador, como elemento referente, y el entorno es la otra parte del Campo, estando incluido el organismo en el Campo, de tal forma que en el Campo se incluirían el organismo y el entorno de ese organismo.

Redundando en esta definición se podría entender que el Campo es todo lo que ocurre en el Paciente y en el Terapeuta cuando contactan con la situación, o también, tal y como expresan PHG, *“no existe ninguna función de ningún animal (incluida la relación Paciente / Terapeuta) que sea definible salvo como una función de ese Campo”* (27).

El Campo sería todo lo que ocurre en el Paciente y en el Terapeuta en su día a día, en la sesión de terapia (el centro de nuestro trabajo), todo lo que ocurre en el organismo de ambos, la forma en cómo se crea la relación entre los dos, el ambiente en que viven, la cultura que han adquirido, el ambiente social, el tipo de sociedad donde viven, la forma en que aprenden de su grupo social... En definitiva, todo aquello que les hace únicos.

Todos estos factores intervienen en una relación que se está creando entre los dos, una relación que se crea y destruye en todo momento, así como durante la sesión de Terapia. Si tengo en cuenta a lo que dice Jean Marie Robine, el Campo será todo aquello que forma parte del Paciente y del Terapeuta en relación con la situación que están viviendo tanto el uno como el otro.

6. Cómo acercarnos y qué observar en el Campo:

“Todas las técnicas, una vez que se han descubierto, cobran vida propia, en estado de potencia, a la espera de la ocasión que las convierta en acto”. Primo Levi. Vivir para contarlo.

Hay diferentes formas de acercarse y observar el Campo (Psicología de la Gestalt). A continuación, voy a enumerar las diferentes formas que tenemos para podernos acercar y que, sin duda, contribuirán a entender y acercarnos de una forma mucho más práctica a nuestros Pacientes.

6.1. “Tenemos que tener en cuenta que muchas de las funciones que se realizan en el Campo, son abstracciones de la realidad”

Cuando yo introduzco alimentos en mi sistema digestivo, la asimilación de los mismos es una selección de lo que como e introduzco en mi aparato digestivo.

El organismo se desarrolla del mismo modo, asimilando del entorno lo que le es útil para su desarrollo. *“Solamente es a través de la asimilación como los elementos heterogéneos pueden unificarse en una nueva totalidad”.* (28)

Esto aplicado a la Terapia Gestalt se traduce en que, como Terapeuta, observo, pregunto, estoy atento a lo que le ocurre a mi paciente, a lo que ocurre entre los dos, a lo que ocurre en mí y siempre hago abstracciones de la realidad, nunca, o en contadas ocasiones, soy un observador objetivo.

El Terapeuta siempre digiere la realidad y, por supuesto, con un sistema digestivo que no tiene por qué digerir de la misma forma que la del Paciente y lo mismo hace nuestro Paciente al revés.

6.2. “Tenemos que tener presente la percepción”

También tenemos que tener presente la percepción que interviene en la formación del Campo. Aclarar dicho concepto nos hará más fácil la comprensión, el entendimiento y observación de cómo interviene la percepción en la formación del Campo, tanto el Campo del paciente como el del terapeuta.

Cuando percibimos lo que ocurre a nuestro alrededor, hacemos siempre una selección.

La percepción y lo que percibimos no es algo sencillo; nuestras percepciones siempre son algo más que la suma de las respuestas, y estas respuestas, a su vez, siempre están influenciadas por todo lo que ocurre en la situación y la forma en que yo la percibo.

Tomando ideas de la Psicología de Gestalt, se tiene que hacer notar que las percepciones no son ni pueden ser objetivas, ya que todas ellas están sujetas a nuestra subjetividad y también a los sentidos con que percibimos el medio (nuestros sentidos determinan siempre las percepciones).

Digamos entonces que es esa percepción la que forma mi Campo; el Campo del terapeuta y, cómo no, el Campo de mi Paciente.

De acuerdo a lo aportado y estudiado por la Psicología de la Gestalt, en el mundo de la percepción habría que tener en cuenta que la percepción desde el Campo en los humanos siempre se realiza según los dos siguientes principios:

- El de **simplificación**: nuestras percepciones tienden a completar lo que ocurre e interpretan el mundo.
- El denominado **fenómeno adaptativo**: principio que para los Psicólogos de la Gestalt estaría muy relacionado con la resolución de problemas, por tanto, no se limitaría al empleo mecánico de la experiencia pasada (pensamiento reproductivo), sino que supondría la experiencia de algo nuevo, no mimético, que provendría de la información recibida del pensamiento productivo. Ese algo nuevo sería una «*Gestalten*» que produciría un «*insight*», una configuración perceptiva alcanzada bruscamente. (29)

Ejemplo de «*insights*» serían la que tuvo el mono Sultán cuando se realizó con él, el experimento de la banana en su jaula. Cuando al mono vio que no alcanzaba la banana de una forma natural, inventó una solución creativa para alcanzarla. (30)

Nosotros, los Terapeutas Gestalt, igual que los Psicólogos de la Gestalt, cuando estamos en una sesión de terapia, analizamos la situación con nuestro paciente

(banana en el techo de nuestro despacho) y vamos tomando conciencia de lo que ocurre (esto es también en la habitación, en la sala de terapia).

Es en esos momentos, realizamos pequeños «*insights*» de lo que ocurre, ponemos en duda nuestra capacidad adaptativa (trabajamos en el pre-contacto) y comprendemos de pronto («*insight*») una relación nueva entre los elementos que forman parte su Campo, que nos conduce a ayudar a nuestros pacientes, a buscar una solución nueva y creativa para alcanzar la banana del techo. En ese momento estamos viendo no el Mundo, sino el Mundo que ha creado nuestro Paciente y entre los dos; el Paciente y el Terapeuta – como el mono Sultán – hacemos algo creativo, creamos una nueva situación que nos coloca plenamente en el pre-contacto y nos permite avanzar hacia el contacto.

6.3. Leyes que rigen la formación de nuestras percepciones:

Muchos de nuestros comportamientos se rigen por unos principios que la psicología de la Gestalt denomina leyes y que de alguna forma influyen en nuestras percepciones desde el Campo y, por lo tanto, en nuestras respuestas y comportamientos. Podríamos hablar de las siguientes leyes:

- a. **Ley de proximidad** que nos avisa de la tendencia que tenemos a estructurar. En lugar de ver de una forma total, vemos por proximidad.
- b. **Ley de semejanza** por la cual agrupamos nuestras percepciones en función de la similitud que se establece entre nuestras diferentes percepciones, más que por lo que percibimos en sí.
- c. **Ley del completar figuras.** Todas nuestras percepciones son incompletas y tenemos tendencia a completarlas, ver completo lo que es incompleto.
- d. **Ley de continuidad, familiaridad, estado...** Toda una serie de percepciones que nos provocan ver las cosas adaptadas a nuestras percepciones subjetivas o bien a nuestras formas de percibir la realidad objetiva. (31)

6.4. La Gestalt emerge del fondo:

Siempre estamos formando figuras – visuales, auditivas, táctiles – que destacan en un momento sobre el resto de nuestra percepción para volver al instante siguiente a formar parte del fondo. Pasado ese momento, en el instante siguiente, otro elemento cobra importancia, y así sucesivamente.

Cuando miramos a nuestro alrededor, los objetos y las acciones que llaman nuestra atención van destacando sobre el fondo; en cada momento hay una figura que destaca sobre el fondo de lo que miramos. Así por ejemplo, puede llamarnos la atención un coche que pasa a nuestro lado, pero bastará sentir un ruido para que inmediatamente dirijamos nuestra atención hacia el ruido y posiblemente dispare en nosotros alguna respuesta de tipo fisiológico, etc.

Este proceso continuo, no se detiene mientras estamos despiertos. En la mayoría de los casos, la formación de la figura es automática, inconsciente e irreversible. Al formarse una figura, ésta cobra intensidad mientras que el fondo se apaga. De alguna forma parece que le cede su energía.

A efectos prácticos, cuando estamos en sesión de terapia, habrá que tener en cuenta que el Paciente dará un significado a su experiencia (formando una figura) a partir de un fondo formado por sus recuerdos y su experiencia, que será único y diferente para cada uno de nuestros pacientes. (32)

6.5. Las Gestalts siempre tienden a cerrarse

Hay una tendencia a percibirlo todo como cerrado, completando los huecos, incluso creando líneas o palabras donde no las hay. Parece que existe una necesidad que nos empuja a cerrar las figuras, muchas veces movidos por la necesidad de encontrar sentido a lo que percibimos. *Joel Latner* pone el ejemplo siguiente sobre cómo cerramos las Gestalts que percibimos:

“(...) un vendedor se acostó a dormir en un hotel. Poco después de hacerlo, lo despertaron los pasos de su ruidoso vecino. Después oyó el sonido apagado de un zapato al caer al suelo (...) y más tarde, silencio. Al cabo de veinticinco minutos de irritación y frustración crecientes, el vendedor se levantó, fue a la habitación de su vecino y llamó a la puerta hasta despertar a su vecino para preguntarle malhumorado qué había sido del otro zapato”.(33)

Las situaciones inacabadas y que han vuelto forzadas al fondo, son uno de los temas fundamentales en terapia.

6.6. La Formación de la Gestalt implica una nueva organización de sus elementos.

En la formación de una Gestalt se construye un significado a partir de unos elementos dados. Ese significado se obtiene organizando esos elementos de una cierta forma. La forma de percepción de un rostro varía según la parte del rostro que se nos muestre; entonces creamos una Gestalt. El reorganizar los elementos para verlos de otra forma, es uno de los componentes básicos de la creatividad, esencial en Terapia Gestalt.

En la experiencia perceptiva hay una tendencia a que nuestras percepciones se constituyan en grupos, a que las figuras incompletas se completen definan y precisen y a que nuestro Campo este organizado en figura/fondo.

Nuestra percepción del mundo exterior es un proceso que busca un equilibrio, donde las formas van a alcanzar un máximo de estabilidad y la organización de todas las percepciones nos llevan a producir percepciones completas o, lo que es lo mismo, percepciones cerradas. De este modo, la percepción total es más completa.

Los objetos perceptibles a través de nuestra vista y oído existen mediante el interés que les prestamos y, por tanto, todas nuestras percepciones estarán influidas por la forma de aproximarnos desde el Campo. De aquí la importancia que tiene el buscar en el pre-contacto aquello que realmente es lo que está motivando nuestra percepción y nuestra toma de contacto con la realidad. Indagar, bucear, investigar el pre-contacto, nos ayudará a que tomemos consciencia de nuestras percepciones y éstas se hagan conscientes, llenas de significado. (34)

6.7. Nuestra subjetividad en la percepción

Es interesante hacer notar que nuestras percepciones están llenas de clips y de bolas que, como en un juego de magia, el mago hace desaparecer.

Cuando un mago hace desaparecer ante nuestros ojos una bola que tira al aire, nuestros sentidos nos están engañando; con toda probabilidad la bola no ha salido de la mano del mago, pero nuestros sentidos nos dicen lo contrario: la bola ha salido y ha desaparecido en el aire.

¡Algo maravilloso!

Lo mismo pasa con las observaciones que hacemos sobre la figura de Dalí que tiene por título “La joven y la vieja”. *¿Qué es lo que vemos?*

Mirando esos dibujos durante un buen rato nuestra conciencia experimenta «*flips*» entre sus interpretaciones posibles y en momentos determinados vemos una mujer vieja y en otros momentos vemos una mujer joven.

Generalmente, nuestros lóbulos frontales en lugar de esperar a recibir los datos que reciben nuestros sentidos, experimentan y toman decisiones equivocadas pero que a nuestro cerebro le resultan reales y creíbles.

De hecho, los últimos experimentos realizados sobre la percepción de caras, nos indican una predisposición a ver rostros humanos en manchas de humedad o de pintura, percepciones que no tienen nada de objetivo ni de real. (35)

Volviendo al ejemplo del mago y la bola, nuestro cerebro a nivel perceptivo funcionaría en principio de una forma «*bayesiana*» (36), formulando una serie de hipótesis tan buenas que luego le bastaría con tomar un dato de su entorno para comprobarlas o para decir: “la bola se ha esfumado en aire”. Este funcionamiento sería bueno mientras no apareciera el mago.

Aquí, en el lugar en el que está el mago, es donde coloco la retroflexión, la reflexión, la introyección,...que serían las formas que determinarían el cómo yo percibo, entiendo, fabrico y elaboro mi Campo.

En resumen, la forma de percibir es siempre una parte, percibimos datos parciales del entorno y la percepción de los mismos está sometida a nuestra subjetividad y conflictos neuróticos y éstos son los que crean nuestras Gestalts en nuestro Campo de acuerdo a las leyes de la Psicología de la Gestalt.

6.8. El principio de organización

Todo está interconectado, como dice M Parlett, y el significado final derivará de la situación total. Todo lo que ocurre, su significado, está en función del contexto. Las propiedades de los objetos que crean nuestros Campos se definen en función de su interdependencia. Como Gestálticos sabemos que no hay nada que sea aleatorio o inconsecuente, sino que todo está organizado, todo tiene sentido en algún contexto del que podemos ser o no conscientes. El comportamiento y la experiencia fenomenológica son vistos como parte de nuestro Campo, organizados y dotados de significado. (37)

6.9. El principio de contemporaneidad

No son los acontecimientos reales, pasados o futuros, los que nos preocupan, porque las condiciones de la situación y las condiciones reales de esos momentos no están presentes ahora. Como Terapeutas Gestálticos, vamos a centrar nuestro foco en la experiencia presente, porque nosotros estamos interesados no tanto en los planes en sí mismos sino en la manera global en la que forman parte de su realidad presente, compartida con nosotros los Terapeutas. (38)

6.10. El principio de singularidad

Cada situación y cada Campo son únicos. Las circunstancias nunca son las mismas y diferentes personas tienen diferentes perspectivas, puntos de vista, diferentes lugares y tiempos. Para cada uno de nosotros es diferente lo relevante de lo que ocurre. Cada uno de nosotros, cuando hace una lectura de lo que yo he escrito, hace distintas interrelaciones con lo que él sabe, con la forma en que interpreta mi escrito, etc.

Generalizar nos lleva a estructurar la realidad percibida por nuestros pacientes y por nosotros mismos a una “solución prematura” al no tener en cuenta la realidad en toda su especificidad, ya que utilizamos leyes, verdades generales, cómodos parecidos que nos hacen percibir la realidad de una forma parcial.

El ver la singularidad de cada persona y de cada grupo requiere respeto y voluntad de tolerar la ambigüedad y la falta de certeza.

Cuando un terapeuta Gestalt trabaja, debe atender a las circunstancias individuales, a su nivel de auto apoyo, al grado de conciencia inmediata, etc.

Nadie somos igual ante la misma circunstancia ni nadie respondemos igual a los mismos estímulos o situaciones. Nuestros campos nunca son iguales.

Debemos estar atentos a todas las condiciones que influyen en la conducta en una dirección o en otra, tanto en lo excepcional como en lo habitual. (39)

6.11. El principio de Proceso cambiante

Si cuando hablamos de singularidad hacemos referencia a que las perspectivas, puntos de vista, etc., son únicas para acontecimientos únicos, cuando hablamos de proceso cambiante nos referimos a que la experiencia es provisional más que permanente. Ya el filósofo griego Parménides escribió que *nada es fijo, todo cambia, no nos podemos bañar dos veces en el mismo río*, lo que significa que nada es estático de un modo absoluto. La realidad nunca puede ser predicha del todo, la gente, nosotros, nos adaptamos a nuevas circunstancias, nos acomodamos a los cambios y aprendemos nuevas formas para manejarnos ante los problemas que se nos presentan.

En Gestalt Terapia no hay pacientes, personas que retroflectan y proyectan, sino que hay procesos, los cuales realizamos con relativa frecuencia pero que no siempre los hacemos así. Nosotros debemos ser cautos en realizar categorías diagnósticas. (40)

6.12. El principio de relevancia posible

Todo lo que ocurre es parte de la organización total y es potencialmente significativo; nada debe ser excluido, debemos estar abiertos a todas y cada una de las influencias que contribuyen a la realidad de una persona o de un grupo.

Por ello, vamos a estar atentos a lo que se manifiesta en el momento o de forma relevante y esto nos va a mostrar cómo organiza el Campo en ese momento; no podemos restringir lo relevante solo a algunas partes del Campo total. Todo lo presente (Terapeuta, Paciente, sala, sociedad, etc.) debe tenerse en cuenta. Todo forma parte de la situación global. (41)

6.13. El concepto de la imprecisión

Se entiende como imprecisión lo indeterminado, la lógica difusa, en contraposición a lo que hasta ahora hemos considerado la lógica clásica. (42)

Esta forma imprecisa nos llevaría, o bien, a no tomar decisiones, o bien a tomarlas.

Lo que sucede cuando se toman decisiones en la perspectiva del Campo es que muchas veces nos sentimos inundados por el miedo a errar y tomar la decisión equivocada. Pero, ¿podemos afirmar que cuando tomamos una decisión, es una decisión equivocada?

Creo que casi siempre será la decisión equivocada porque siempre nos estaremos equivocando en el momento que tomemos una decisión.

A mí me gusta decir a mis pacientes: “Tu vida está montada sobre las decisiones equivocadas”

Cuando me preguntan:

- ¿Por qué?

- Mi respuesta es: Porque la decisión rechazada, nunca sabremos si es la equivocada o no, simplemente por el hecho de que no la has vivido y eso nos lleva a pensar (muchas veces) que la rechazada fue mejor.

Las decisiones que tomo en el Campo y ante la información que recibimos, no son decisiones de verdadero – determinista, es decir, las decisiones no acostumbran a ser de tipo verdadero – falso sino de verdadero – no determinista. Esto significa que las decisiones pueden ser verdaderas y a la vez indefinidas; que ante las imprecisiones de las percepciones, tenemos que tomar decisiones.

La indefinición, por lo tanto, nos obliga a ser muy cautos en el momento de interpretar el Campo (del paciente y el mío propio) y a tener muy presentes todos los dominios del Campo en las sesiones de psicoterapia con los Pacientes.

6.14. ¿Qué percibimos?

Nosotros no percibimos elementos sino unidades estructuradas. El todo es más que las partes, la conciencia abarca mucho más que el ámbito de la conducta.

Toda percepción y todo pensamiento son algo más que meras respuestas; la percepción y el pensamiento están dirigidos al Campo y al mismo tiempo provienen de él.

Yo me creo la realidad, creo mi Campo.

Por otra parte, estas respuestas, no pueden estar separadas del organismo, ni pueden ser anteriores ni posteriores a nuestra percepción, ya que entonces dejaría de ser el Campo y pasarían a ser nuestros recuerdos, fantasías e incluso nuestro futuro.

Cuando prestamos atención, según Edgar Rubin (43), los elementos que captan nuestra atención son percibidos con gran claridad formando la figura, mientras que el resto del Campo visual constituye el fondo. Percibimos de tal forma que los elementos observados se organizan como un todo, una Gestalt, una figura.

Prestando atención a otros tipos de estímulos, que la Psicología de la Gestalt denomina “estímulos subliminales” (el fondo), veríamos que éstos tienden a darle más sentido a nuestros conceptos teóricos del Campo. Nos daríamos cuenta de que existe otro tipo de percepción de la que no somos conscientes y que cuando llevamos a nuestro paciente a que tome conciencia de lo que surge en su Campo, muchos de esos pequeños estímulos subliminales se hacen conscientes.

En resumen: nosotros percibimos muchas más cosas de las que somos conscientes, tenemos acceso a mucha información que pasa desapercibida a nuestra percepción consciente. Creo que al hacer conscientes a nuestros pacientes intentamos que puedan prestar atención a esas percepciones que se salen de nuestra percepción selectiva y presten atención a toda esa información no selectiva a la que tenemos acceso. Esta situación la llevamos a cabo en el análisis del pre-contacto.

Sirva de ejemplo el famoso experimento realizado por *J. Vicary* que, con la ayuda de un proyector estroboscópico, bombardeó la pantalla de un cine de Nueva York en la década de los 50 con una diapositiva que decía:

“Beba Coca- cola”

“¿Tiene hambre? Coma palomitas de maíz”

En ese cine se registro un aumento de las ventas de coca-colas y de maíz. (44)

Sucede lo mismo al leer un periódico, ver una película, un anuncio o pintura o escuchar una canción (de todos es conocido la utilización de canciones en los años 70 por grupos como Beatles, Electric Light Orchestra o Led Zeppelin que introducían mensajes subliminales en sus canciones respecto a diversos consumos e ideas): nosotros captamos todas las otras imágenes que bombardean nuestro cerebro aunque no formen parte de la trama de la película ni formen parte del anuncio, ni de la canción, ni del cuadro, ni de nuestra vida. Percibimos seamos conscientes o no de lo que estamos percibiendo.

Por tanto en el proceso Gestáltico, la organización de lo percibido afecta mucho más allá de lo que somos conscientes, afecta a todo lo relacionado con la entrada de la información sensorial a través de nuestros sentidos en nuestro organismo.

Muchas veces aparecen camuflados estímulos, diversas partes no conscientes que se harán efectivos en nuestros sueños o en cualquier momento posterior.

Por otro lado hay que hacer hincapié en que el ser humano tiene la capacidad de bloquear esa información cuando se opone a sus valores conscientes.

Creo que la Terapia Gestalt aprovecha esta parte subliminal y la hace consciente en el trabajo terapéutico. Muchas veces, nosotros los Terapeutas, trabajamos con esa parte subliminal.

Podríamos afirmar que no percibimos conjuntos de elementos, sino unidades con sentido estructuradas o dando formas.

El todo es siempre más que la suma de sus partes. La conciencia abarca siempre más que el ámbito de la conducta.

“La atención, la pertenencia, el interés, la consideración, la excitación y la gracia son representativos de una formación figura/fondo en una persona sana, mientras que la confusión, el aburrimiento, la compulsión, la fijación, la ansiedad, la amnesia, la paralización y el azoramiento indican perturbaciones en la formación de la relación figura / fondo”. (45)

Se podría afirmar que las percepciones son una visión rígida de una realidad y esta visión nos muestra los grados de estabilidad ante lo que percibimos (de nuestras percepciones). Es la Terapia Gestáltica el modo con el que buscaríamos romper esa visión rígida y equilibrada de la realidad para reconstruirla después y

hacerla otra vez inestable y constructiva en el Campo: proceder otra vez a construir el Campo.

Creo que es a partir de estos conceptos, cuando toma sentido la siguiente definición:

“La percepción humana no es la suma de los datos sensoriales de nuestros sentidos, sino que pasa por un proceso de reestructuración. Esta reestructuración se configura a partir de toda la información recibida y esta percepción toma forma y crea una Gestalt que se destruye cuando se intenta analizar, y esa experiencia, sería el problema central de la psicología” (46)

7. Dos enfoques del trabajo terapéutico en la Terapia Gestalt

“Un artista supuestamente desequilibrado recibe en la celda en que se encuentra, en una institución para enfermos mentales, la visita de un inspector. En la pared ha dibujado un garabato, el inspector le pregunta: ¿Qué significa esto? El artista coge una hoja y hace con ella una especie de trompeta de papel, sopla, produce un sonido, y después le responde: Representa esto.” La vuelta al día en ochenta mundos. Julio Cortázar.”

7.1. Como acercarnos al Campo.

Para sobrevivir, el organismo tiene una serie de funciones que siempre ejerce cuando entra en contacto con la situación, teniendo en cuenta los modelos particulares de cada uno de nosotros – unos modelos que hemos ido construyendo a partir de la experiencia personal y que eventualmente modificamos con nuestros modelos de relación. La experiencia se desarrolla en el lugar en donde se realizan nuestros contactos.

El Campo, por definición, estará relacionado con todo lo que ocurre. Así por ejemplo, comer nos está relacionando con lo que comemos, con la forma en la que lo comemos y hasta la manera de asimilarlo. La forma en la que como yo, por ejemplo, es totalmente distinta a la forma en la que come otra persona en función del grupo social al que pertenece, la cultura... Nuestra forma de comer es una forma de relacionarnos a través del Campo con la situación..

Los modelos que tenemos estructuran nuestro modo de pensar y sobre todo estructuran nuestra comprensión de la situación e influyen en nuestro Campo.

Teniendo en cuenta la Psicología de la Gestalt y lo que he expuesto anteriormente, puedo afirmar que nuestras percepciones están siempre relativizadas por la manera como nosotros observamos lo que nos rodea, ya que no observamos de una forma imparcial sino de una forma que viene predeterminada por nuestros sentidos y por nuestra manera de percibir el medio.

La situación siempre será percibida de acuerdo a nuestras percepciones y nunca será vista de una forma imparcial; la subjetividad será inmanente a la forma propia

mediante la cual cada uno de nosotros percibe de forma diferente y hace suyo desde su Campo.

Tener en cuenta la afirmación anterior nos ayudará a comprender mejor el concepto del Campo.

La teoría del Campo será, por tanto, una elección (algo radical si tenemos en cuenta en los parámetros es que se mueve la Gestalt Terapia), una forma o un modelo de enfocar el proceso terapéutico.

Cuando nos acerquemos al Campo vamos a tener presentes las siguientes ideas:

- Que al mirar la realidad la podemos percibir de acuerdo a las leyes de la Psicología de la Gestalt,

- Que debemos ser conscientes de cómo percibimos esa realidad, es decir, nuestra forma de percibir,

- De la subjetividad en nuestra percepción del Campo,

- Que siempre debemos bucear en el fondo para que emerja una figura,

- Nuestra forma de acercarnos que consiste más en predecir que en nuestra capacidad de observar de forma imparcial,

- Tener en cuenta nuestra imprecisión (ser muy cautos al interpretar el Campo)

- Además tener presente nuestro modelo de contacto,

Tener presentes estas ideas nos obligará a tener más coherencia y mayor eficacia en el trabajo terapéutico si tenemos presente lo anterior. (47)

7.2. ¿Qué implicaciones se desprenden, a partir del concepto de Campo, en nuestras sesiones de Terapia?

Nosotros los Terapeutas, cuando intervenimos en sesión con nuestro Paciente somos parte de esa situación, somos creadores de la misma y vamos creando diferentes percepciones, diferentes satisfacciones que van sucediéndose en la relación terapéutica.

Las formas de acercarnos al Paciente definen el enfoque terapéutico y nuestro trabajo como Terapeuta Gestáltico.

“Nuestro trabajo terapéutico está basado en el encuentro en el Campo. La Gestalt-Terapia es una forma de psicoterapia centrada en todo aquello que se produce, que se vive entre dos personas, un encuentro entre el organismo /entorno” (48).

Desde un punto de vista Gestáltico, el Campo – el lugar donde se perciben y se desarrollan nuestras percepciones – supondría el principio fundamental de la Terapia Gestalt y determinaría nuestro comportamiento, tanto como Paciente como Terapeuta, marcando las líneas de nuestro modo de trabajar cuando estamos en una sesión de terapia.

Bajo la hipótesis del Campo, podríamos definir la Gestalt-terapia de la siguiente forma:

“Las disfunciones, la psicopatología, a las que cualquier terapeuta se verá enfrentado, serán la expresión de las distintas formas de alteración de esa unidad del Campo...Se trata de considerar los fenómenos que se verifican en el Campo organismo/entorno como fundadores y paradigmáticos”. (49)

Muchas veces fijamos nuestras interpretaciones, limitamos nuestras soluciones y rara vez nos atrevemos a experimentar con lo que ocurre en el Campo.

La Terapia Gestalt pone el acento en el Campo y a partir de ese momento, se hacen evidentes nuestras limitaciones y nos permitimos experimentar y nos atrevemos a realizar nuevos pensamientos y crear nuevas soluciones para todo lo que está ocurriendo; todo ello, teniendo el derecho a equivocarnos en la búsqueda de nuevas soluciones.

El Campo se podrá ver desde el punto de vista del Paciente o del Terapeuta. El objetivo de la sesión de Terapia es construir algo nuevo, que no le pertenece ni al Paciente ni al Terapeuta.

Teniendo en cuenta la forma de enfocar el Campo, podemos ver, dos enfoques del trabajo terapéutico: la perspectiva individualista y la perspectiva del Campo.

7.3. Trabajo de psicoterapia en la dirección clínica: Perspectiva Individualista

El trabajo de psicoterapia en la dirección clínica establecería la comprensión, el diagnóstico y la psicopatología.

El enfoque clínico se basaría en los conceptos que el Terapeuta sabe sobre el Paciente y cómo los puede aplicar. El Terapeuta es el experto y el que sabe lo que hay que hacer:

Yo sé, yo te voy a arreglar.

Tú no sabes, confía en mí.

Cuando el Terapeuta actúa de este modo, tanto el Paciente como el Terapeuta no tienen una percepción real del Campo. Tienen una percepción parcial, muy puntual de la realidad y esta percepción mágica de la realidad la convierte el Terapeuta, a través de sus hipótesis, en una percepción global de la situación del Campo del Paciente.

En resumen:

Terapeuta: Entiendo tu Campo.

Paciente: No

7.4. Trabajo de psicoterapia en la dirección del trabajo de Campo: Perspectiva de Campo

Bajo la perspectiva de Campo, el Terapeuta debe estar presente en su Campo, atento a lo que está ocurriendo en el mismo y capaz de contactar con lo que pasa en ese momento. Debe acercarse y observar el Campo del Paciente, tener en cuenta las formas como este percibe la realidad, saber que es el organismo en su conjunto el que interviene en el proceso terapéutico. Estar atento a lo que ocurre entre el Paciente y el Terapeuta (la situación) nos dará un enfoque más real de la Terapia Gestalt.

Cuando el Terapeuta experimenta con el Paciente, el Terapeuta vive en el Campo, buscando “en el ello de la situación”.

El Terapeuta dirige la atención (la del Paciente y del Terapeuta) hacia aquello que han percibido, sentido (hayan sido conscientes o no). Mediante el trabajo

terapéutico, enfocado en el preconscious, el Terapeuta consigue hacer consciente lo percibido en el presente – en el Campo – y ayudar así al Paciente a observar su Campo y dejarse llevar por él, creando y experimentando situaciones nuevas que provoquen «*insight*» en el Paciente y, cómo no, en el Terapeuta.

En definitiva, el Campo no sería el análisis de la condición humana situada en su mundo, sino el análisis de un mundo fabricado por el Paciente en presencia del Terapeuta, lleno de artefactos y elucubraciones elaboradas por él o, mejor aún, por ambos. Y, además, en el momento de experimentar en su Campo se deben tener en cuenta las leyes y principios de cómo acercarnos a él.

El Campo es algo que se crea en un contexto cultural determinado; sin un contexto cultural no existe. Cada Campo, aparte de la co-creatividad, tendrá también en cuenta el lugar y la sociedad en la que se crea y se desarrolla.

8. ¿Qué sería una psicoterapia eficaz según la Teoría de Campo?

“De hecho forma parte de mi credo que algunas convicciones deben poder cambiarse con el paso de los años y, desde luego, después de 45 años de práctica de la psicoterapia, pienso que tengo menos certezas de las que tenía al principio” JM Robine. El cambio social empieza entre dos.

- Si me fijo en lo que me trae el paciente, sin tener en cuenta: yo, el lugar, sociedad, país al que pertenece, lugar donde lo expone, etc., ¿me quedo a medias en el trabajo terapéutico?
- Si me fijo en que lo que me trae el paciente a la sesión en función de lo que me está pasando, lo que ocurre en la sesión, situación que estamos viviendo, sociedad que vivimos, lugar donde residimos... ¿estaría trabajado de forma Gestáltica?

Responder afirmativamente a la segunda pregunta sería sin lugar a dudas mucho más Gestáltico que responder afirmativamente a la primera.

A partir de ahí, resultará mucho más fácil conseguir que la persona viva la terapia como una forma de adaptación continua y no como una batalla, (cosa que vive y persigue la Terapia Gestalt). A la gente que realiza terapia se le debe dar una sensación de poder (si estamos en el Campo es fácil) que en la práctica alterará la historia de su vida.

Creo que la forma de mi trabajo como terapeuta no puede ser vivir para el Campo (implicaría simplemente hacer aquello que nos hace sentir bien sin tener en cuenta las consecuencias) sino vivir en el Campo, prestar atención a nuestras sensaciones, complejas, y ser conscientes de lo que es bueno para nosotros.

Dicho de otro modo, hay que distinguir entre trabajar para el paciente – perspectiva individualista – o trabajar con el paciente – perspectiva de Campo –.

Trabajar teniendo en cuenta que lo que me ofrece en la sesión es la forma como contacta con el Campo (yo incluido). Como apunte final y teniendo en cuenta a Heisenberg: “No conocemos la realidad, sino la realidad sometida a nuestra forma

de interrogarla” y como muy bien sabemos sin interrogatorio no hay Terapia. El Campo será la realidad para el Paciente y el Terapeuta en ese momento.

Vernos como actores de nuestra terapia y darnos cuenta que todas las percepciones que realizan tanto el Paciente como el Terapeuta están determinadas por las leyes de la percepción que nos dice la teoría de la Psicología de la Gestalt así como por la forma en que son vividas las experiencias por el Paciente y el Terapeuta, nos ayuda a dilucidar quienes somos. Ser conscientes de que vivimos en una sociedad determinada, que pertenecemos a unos grupos sociales y tenemos unas relaciones dentro de estos grupos nos ayuda a descubrir quién somos y en qué podemos convertirnos. Como apunta JM Robine:

“Es cierto que la complejidad de la situación terapéutica nos lleva a elegir algunas modalidades de trabajo... pero toda nuestra filosofía, nuestra ética y nuestra metodología deben contemplar todo lo que tenga lugar en el contacto entre lo humano y el mundo, para que se prolonguen en lo cotidiano el apoyo, la pertenencia y la solidaridad que son superiores a la formación de la relación terapéutica”. (50)

9. Una sesión de terapia desde el Campo

“Nosotros con nuestro Paciente observamos y construimos el espacio temporal que nos acoge. (...) Observamos con él las partículas que lanza fuera de sí y nosotros dentro del contexto de la situación vamos analizando con él esas partículas e intentamos darle sentido a esa información que realizamos entre los dos.” A partir de una idea del artículo de Stephen Hawking, *Juega Dios a los dados*.

Análisis de una sesión de terapia desde la perspectiva del Campo:

El análisis es sobre un ejercicio práctico de terapia entre una paciente Pilar y el terapeuta y formador G. Francesetti.

He colocado en letra bastardilla puntos de vista, relación con el contexto y aclaraciones de las situaciones que viven la Paciente y el Terapeuta y en color rojo los comentarios que explican, desde el Campo lo que ocurre en la sesión de Terapia .

La sesión empieza cuando el Terapeuta G. Francesetti (a partir de ahora T) pide al Paciente Pilar (a partir de ahora P) que elija un lugar que le resulte cómodo para realizar la sesión de psicoterapia en el grupo de formación que asiste. La paciente, después de observar la sala, escoge un lugar que según ella le permite una seguridad ante el T y el grupo y se inicia la sesión.

El lugar escogido para la sesión es un sillón con respaldo y bastante acogedor, situado en una punta de la sala.

El T se acerca a ella y empieza la sesión.

El T deja que la P examine la situación y deja que sea la P quien escoja el lugar donde se va a iniciar la sesión de terapia, de esta forma el T deja en manos de la P el inicio de la construcción del Campo y del lugar donde se va a realizar la sesión terapéutica.

P. Aquí estoy bien, necesito un respaldo detrás.

En este momento el terapeuta se acerca para empezar la sesión y la paciente interviene.

P. Ya está bien aquí, es la distancia en que me encuentro cómoda.

El terapeuta se coloca en el lugar que dice el paciente (separado unos 2 metros)...

T. ¿Te parece bien así?

La paciente asiente con la cabeza.

P. Para mí es muy complicado hablar,.... *(Se interrumpe su voz por la emoción del momento y guarda unos segundos de silencio).*

P. Bueno de hecho me tiembla todo el cuerpo, es algo que ya me había familiarizado con ello y que me ha pasado a lo largo de este año, eh... hace un año viví una situación... Hace un año mi hijo pequeño que ahora tiene 9 años, eh... después de acercarme poco a poco a algo que estaba sucediendo en casa de su padre, me conto que la mujer de su padre había estado maltratándolo verbal y físicamente, calculo que aproximadamente desde que el tenía 6 años y había ido en aumento.

El tiene una enfermedad y ha sido complicado acompañarlo a lo largo de su vida, y esto agrava todavía más la situación, a partir de ahí para mí ha sido un infierno este año, porque tengo el agravante de que su padre no lo cree *(sollozo entrecortado)*

Y estamos en el proceso del juicio y está siendo muy duro para toda la familia.

T. Tu hijo, ¿vive contigo?

P. El vive conmigo... A partir de ahí mi vida ha cambiado totalmente. Y me he encontrado con mi propia vulnerabilidad la necesidad de contener todo lo que siento y darle el marco legal y frente a lo que nace desde los instintos, y a la vez la necesidad de mantener bien para que mi hijo tenga el soporte suficiente. Y hace un par de meses o tres él conto algo más y parece ser que también hubo abusos...

T. Por parte de la compañera del padre

P. *(Asiente con la cabeza)* Y a partir de que el me cuenta esto se despertó una memoria en mi de mi propia experiencia que había estado tapada hasta entonces sobre los abusos que yo recibí de mi hermano en la infancia y el maltrato físico

que lo recordaba pero que nunca le había puesto la palabra, también de él, hacia mí y hacia mis hermanos,...

Buceando en el campo

T. ¿Lo has recordado solo o con imágenes?

El terapeuta busca en el Campo la formación de una figura, indudablemente esta figura será mucho más fuerte si va acompañada de imágenes.

P. He tenido recuerdos e imágenes muy lucidas sobre el abuso, si que era consciente de que había sucedido pero entre nosotros en la familia el maltrato físico se normalizo, y ahora en cualquier día y en cualquier momento me ocurre esto, voy caminando y no puedo respirar, todos estos síntomas de que me quedo paralizada, entro en estados casi autistas.

T. ¿A qué te refieres?

El T busca concretar mucho más, darle más forma a la figura que se está formando.

P. Pues tengo como crisis de ansiedad y entonces a partir de ahí no puedo expresar verbalmente, no puedo moverme y no reacciono a nada y me voy a un espacio mental del que siento que no voy a salir y esto me ha ocurrido en otras ocasiones en mi vida, y siempre me ha dado la sensación de que en cualquier momento de mi vida podía volverme loca y quedarme ahí. En una psicosis.

T. ¿Cómo te sientes al decirme esto?

Busca la relación entre la figura que aparece en el Campo y las sensaciones que está viviendo la P

P. ¿Cómo?

El terapeuta repite la pregunta.

T. ¿Cómo te sientes al decirme esto?

Ahonda en la percepción de lo que está sintiendo la paciente, la invita a organizar sus elementos

La paciente parece no entender la pregunta.

P: Mi parte teórica me dice que no pasa nada, que tiene solución, y yo como persona me muero de miedo.

T. Entiendo (O.K.)

P. Sobre todo cuando pienso en mi hijo, y siento que necesita una madre con la mayor estabilidad posible.

T. ¿Estás haciendo todo lo que puedes para darle esta estabilidad pero tienes miedo de no conseguirlo?

(Llora y moquea ligeramente).

P. Si porque son estados de que por primera vez no veo, no provocho, simplemente aparecen.

T. ¿Cuándo aparecen que pasa?

Vuelve a insistir en lo que está apareciendo en el Campo: llorar, gemir, busca el principio de organización.

(Hay un largo silencio).

P. Todo se paraliza

T. ¿Te pasa también cuando esta tu hijo?

Pregunta a la paciente para hacerle ver que todo es interdependiente, principio de organización.

P. A veces sí. Ahora menos. Hace tres meses pasaba más.

T. Si. Me cuentas algo más de lo que te pasa cuando te paralizas.

Vuelve al aquí y ahora, lo que le ocurre a la P, a la función ello.

P. Eh... La sensaciones, como desde dentro del pecho, hay algo que quiere estallar, como si fuera algo muy caliente, muy caliente que intenta estallar, en el espacio mental es horrible, aparecen... pensamientos o voces que machacan...

Las sensaciones que está viviendo, en lo que le ocurre, principio de relevancia posible.

T. ¿Recuerdos?

Hace que la P traiga los recuerdos al momento presente, que aparezcan en su Campo.

P. También... también y el temblor que es... me imposibilita

T. ¿Cuánto dura?

P. Depende.

T. ¿Sí...?

P. Puede durar horas...

T. Hay algo en tu mirada que me llama la atención, los momentos en que tus ojos no se fijan en mi...

Volvemos a lo que ocurre, volvemos a la situación y el T muestra a la P lo que le ocurre a ella, terapia de Campo.

P. Desde que soy pequeña

T. Ah.

P. Y se acentúa en los momentos en que estoy muy nerviosa o en crisis.

T. Mi sensación es que en ese momento es como si tú te alejaras de mi. Corresponde eso a la verdad es así o...

El T hace hincapié en lo que está ocurriendo en su Campo, a lo que observa lo que dice el Principio de relevancia posible.

P. No lo sé, me aleja.... Porque es incomodo...

T. ¿Incomodo?

P. Si porque el movimiento es incomodo, porque no puedo fijar...

T. Es incomodo porque no puedes mirarme fijamente o poner distancia entre tú y yo,... yo lo recibo como una forma de protegerte

(Se abre un largo silencio....)

T. ¿En qué piensas?

Le hace volver al aquí y ahora

P. Estaba pensando que es la primera vez que hablo de este tema frente un hombre, siempre he evitado los hombres a nivel terapéutico...

Aparece una figura muy clara, lo intrapsíquico de la P aparece en el Campo y consigue que aparezca la figura.

T. ¿Tuviste una terapeuta mujer?

P. Siempre

T. ¿Cómo llevas esto de que yo sea un hombre...?

P. Contigo bien, ya lo valorare...

T. Cierto...

T. Yo siento que tu lo has querido y me has llamado cerca, por eso me llama la atención: que por un lado me pides que me acerque ... y por otro lado te proteges,

no fijando la mirada y me hace pensar que tiene necesidad de sentirme muy cerca como de sentirte segura..

(Silencio).

T. ¿Qué pasa?

Que está sintiendo, como contacta a través del Campo.

(La paciente suspiras y gime, empieza a hablar entre sollozos).

P. Aparte de la pregunta eterna de cómo proteger a mi hijo, cuando yo no tuve protección, es como si se hubiera convertido en un reto: ¡Si protejo a mi hijo aprenderé a protegerme a mí misma!

T. Entiendo... *(silencio)*.... pero yo creo que no es verdad...

(La paciente se mantiene en silencio y sigue sollozando.)

T. Estoy pensando una cosa... Estoy pensando una pequeña cosa... Estoy pensando que esta forma de protegerte desenfocándome... Hm... reduce tu percepción de mí, pero no te protegería mucho si yo quisiera acercarme más de lo que tú quieres.

Trae a la Situación el tema de la protección y la no percepción del T, haciendo que se fije en que lo que está ocurriendo es lo terapéutico.

(Hay un momento de silencio, la paciente se queda quieta.)

T. ¿Cómo sientes el resto del cuerpo?

Atención a las percepciones corporales de lo que ocurre al Ello.

P. Muchas veces con dolor y cuando has dicho esto último como si me hubieran puesto una... denuncia, lo que produce más temblor.

T. ¡Aja!, me gustaría que intentáramos encontrar una manera de regular la distancia entre los dos, en la que tú serias la parte activa, y de esta forma sigues siendo activa. Te apetece... Ahora la distancia justa que sientes conmigo ¿es esta?

En las siguientes frases el T establecerá los límites del Campo, mediante la aproximación con su silla al sillón que ocupa la P y después acercando su mano. Así, de esta forma, el T centrará a la P en su percepción en la situación creada por los dos en la sesión de terapia.

P. No lo sé... hay una sensación de acercarme más y por otra parte una sensación de miedo, de que si te acercas mas te tiro contra la pared.

T. Quieres probar regulando la distancia de mi mano. Yo voy acercando la mano y tú la vas regulando

P. Vale...

(Su respuesta está llena de ironía y al mismo tiempo sonríe).

T. ¿Qué tal estas ahora?

P. Un poco más...

(Se refiere a la distancia de la mano del T cuando la va acercando a ella).

(Llora desconsoladamente).

(El T mantiene la mano cerca de ella).

(La Paciente respira de forma entrecortada).

(Sigue llorando).

T. Quiero preguntarte una cosa. ¿Este es el llanto por el daño que te he hecho yo, o por todas las veces que no has podido parar a alguien?

La pregunta estaría dentro de los parámetros del Campo, de tal forma que el T está preguntando: ¿Es la percepción de Campo la que te hace creer que te he hecho daño yo o son otros los que ha hecho daño?

P. Lo segundo

(Sigue respirando de forma alterada).

P. ¿Y por qué no puedo estar para proteger a mi hijo?

T. Si... Si... Tu hijo te lo ha contado a ti, tú eres alguien para el.

(Silencio).

T. ¿Puedo intentar otra cosa contigo? Me acerco y me paras y me lo dices como quieras, si quieres no tienes porque contestarme pero siente como te sienta el que yo me acerque a ti.

El T vuelve a insistir en el aquí y ahora, en lo que está ocurriendo en su Campo.

(El T mueve su silla y se va acercando a la P).

T. Sientes el deseo de acercarte pero no puedes hacerlo, ¿a qué si? Sigo acercándome.

P. Tengo toda mi espalda muy tensa.

T. ¿Puedes estar más cómoda? ¿No?

T. Yo estoy cómodo, me ves cómodo, ¿cómo te sienta que yo esté cómodo?

P. Me calma tu mirada, pero tu cuerpo me pone en tensión.

T. Siiii, ¿qué deseo tendrías conmigo?

Las sensaciones que está viviendo en este momento.

P. Que fueras lo bastante fuerte, lo que me transmite tu mirada para poder confiar en ti.

T. No puede ser, tienes que coger mi cuerpo para poder tener confianza.

P. ¡Hm!

T. En que parte de mi cuerpo podrías tener más confianza, si quieres.

P. Pienso en una mano y con la otra mano te puedo agredir, y a si con todo... Soy complicada.

T. Lo sé eres complicada.

(El T calla y toma un tiempo para pensar).

T. Quiero decirte una cosa que he elaborado. Que desde que trabajamos en como acercarme, me parece que ya no tienes la mirada desenfocada. ¿Es verdad?

El T hace presente algo obvio que está ocurriendo en la P.

P. ¡Sí!

T. Y también noto que es muy complicado, pero al mismo tiempo que es un lugar muy vivo. Donde tu estas muy viva. ¿Qué sucede?

P. Que soy valiente

T. Me lo imagino, ya que has querido trabajar enseguida y pienso algo sobre ti y es que: con tu hijo algo va a ser más fácil. Pero por lo que respecta a ti, en lo de ser más activa, en lo referente a los hombres, es algo muy importante. Podemos explorarlo: ¿más o menos? Yo tengo interés en seguir un poquito más.

También quiero decirte algo, tu miedo y tu desconfianza tienen sus optimas razones, por el sentido entre nosotros, el sentido de esta exploración entre nosotros, es lo de intentar regularla y seguir estando activa y desconfiada.

Vuelve a hacer presente lo que está ocurriendo en el Campo: el aquí y ahora.

P. No lo entiendo.

T. Está bien que seas desconfiada, no es ese el problema, puedes explorar la distancia entre nosotros siendo desconfiada, lo que me gustaría que pasara es que sigas siendo activa. De acuerdo, estoy pensando que eres tú la que me ha llamado para que me acercara, en eso has sido activa pero yo he sido más activo que tu y he venido hasta aquí.

(Hay un largo silencio).

T. ¿Qué pasa?

P. Llevo fatal el silencio.

T. Cuándo te callas, ¿qué pasa?

Habla de lo que ocurre en el momento presente

P. Algo pasa con el silencio, si hablas estoy mucho más tranquila pero si te callas...

T. Entiendo. ¿Qué pasa, qué piensas? Si me miras ¿qué ves?

El T huye de la forma individualista, una vez más y se centra en la terapia del Campo.

P. Te veo a ti pero no tengo imagen

T. Vale, deja que vengan las imágenes pero no me pierdas a mí y si me pierdes me lo dices.

P. Gracias

T. ¿Qué miras de mí? ¿Qué ves bien de mí?

P. Tu mirada

T. ¿Qué cosa de mi mirada?

P. Es una mirada dulce. Con tu mirada me siento protegida.

T. ¿Cómo sientes mi cuerpo? ¿Qué efectos te provoca mi cuerpo ahora en ti?

P. Me gusta que estés aquí al lado

T. ¡Aja! Siente a ver si quieres explorar algo de mi cuerpo.

Vamos a construir algo entre los dos.

(Suspira...

Piensa...)

P. Hay algo en ti suave. Y eso me da confianza para trabajar contigo, es algo que me anima a seguir contigo.

T. Eso es bueno. Y en esta situación con esta suavidad que te gustaría explorar más de mi cuerpo.

P. Explorar, ¿Cómo?

T. Acercarte, alejarte, tocar...

(Suspira y se toca la garganta carraspea, el T también carraspea).

P. Me llama la atención tu cara.

T. ¿Sí? ¿Quieres tocar mi cara?

P. Me cuesta acercarme

T. Sé que es complicado, sé que te cuesta, también es una pequeña cosa. Pero es algo que hay en este momento entre nosotros. Te has dado cuenta de que tus manos ya están listas.

P. Pero prefiero cogerte una mano

T. Ven a cogerla.

Después de diversas posibilidades: el T anima a explorar lugares de contacto, la P coge a través de su Campo aquello con lo que se atreve a experimentar de la nueva situación que se ha creado: coger la mano del T.

La P acerca su mano al T y la coge.

T. ¡Qué fría!

(Hay un largo silencio...)

La P suspira.

Después solloza de forma entrecortada...)

T. Que llanto, muchas veces te han faltado unas manos así para poder expresar tu llanto...

Lo que ocurre en el momento presente sirve para hacer explícito momentos pasados

P. Creo que no han estado

T. Están muchas veces las manos.

(Llora, moquea ligeramente.

Respira profundamente.

Hay un largo silencio durante el cual sigue llorando...)

T. Estas temblando.

P. La llamada que siento sería abrazarte.

T. Pero se lo complicado que es... ¿Cómo te sienta que te diga esto?

El T hace visible lo que está ocurriendo y que la P no se atreve a ponerle nombre

P. Me gusta, me gusta que lo entiendas.

T. Respira, respira. ¿Cómo es la distancia entre nosotros?, ¿bien? Quieres un pañuelo...

(El T ofrece las dos manos y la P las coge).

T. Ha sido fácil ¿verdad?

P. Demasiado.

T. ¿Qué tal esta distancia?

P. El estomago, hay una bola

T. Mira a ver si alejándote empeora o mejora.

Volvemos una vez más a ver como el Campo experimenta con la situación, con las distancias.

(Experimenta alejándose y acercándose ligeramente, sin grandes desplazamientos).

P. Mejor cuando te alejas.

T. ¿Cómo sientes el cuerpo?

P. Ahora puedo respirar. Me provoca mucha tristeza.

T. ¿Estoy demasiado cerca?, ¿próximo...? ¿Qué efecto te provoca mi cuerpo ahora? Tuviste un momento rapidísimo, rapidísimo de estar cerca. Te diste cuenta, ¿qué ha pasado?

P. ¡Qué es muy triste que no me pueda permitir que te acerques!

El T hace partícipe a la P de lo que le ocurre a él y hace notar la presencia del grupo, el campo desde una perspectiva social, como parte también de lo que ocurre entre P y T.

T. Yo pienso que esto que es muy bonito, que tú me puedas mantener alejado y debes estar segura de que me puedes mantener alejado. Cuando estés segura de eso entonces yo también me podre acercar....

(Silencio..)

T. Lo entiendo porque es algo que pasa entre nosotros. Yo estoy tranquilo, siento un Campo muy intenso. ¿Y tú?

El T hace visible lo que está ocurriendo en este momento.

Silencio largo, la P se mueve en el sillón...

T. Ahora me alejo un poco,.. ¿Sí? ¿Sí?

P. Si quieres.

T. Quiero probar alejarme un poco, solo un poco. ¿Qué diferencia hay ahora?

La finalidad del T parece ser que la P tome conciencia de otras cosas que están ocurriendo, y que estas percepciones modifiquen su Campo, y es entonces cuando puede desaparecer su tristeza, a partir de darse cuenta de la percepción subjetiva que tiene de la situación que está viviendo.

P. Me hace contactar con otras cosas.

T. ¿La tristeza cómo va?

P. Se mete para adentro, va como en un segundo plano.

T. Y en primer plano

P. Es una especie de decepción frente a los hombres.

T. Este es un punto importante “P”, antes de terminar, antes de acabar, que deseas que ocurra entre nosotros.

El T reacciona ante la frase “decepción ante los hombres” impulsando a que la función Personalidad elabore otra respuesta diferente a la que siempre elabora.

P. ¿Qué ocurra algo diferente a lo que siempre ha ocurrido

T. Yo también quiero y ¿qué quieres conmigo?

(Respira fuerte, se le escapa una sonrisa)

P. Es algo relacionado con la mirada, pero no puedo ponerle nombre.

T. Entonces haz esto, quédate con la mirada y mira si hay algún gesto, observa que te provoca mirarme y mira si hay un gesto que nace entre nosotros.

Pide a la P que este atenta a lo que ocurre.

(La P se queda un tiempo en silencio, se remueve en su sillón).

P. Contigo puede haber dialogo,

T. Si, entonces cuando.

P. Me pongo nerviosa.

T. Ok. Sientes si hay un gesto que marque antes de cerrar nuestro trabajo.

P. ¿Un gesto físico?

T. Si todos los gestos son físicos

P. Me gustaría contactar con tu cara.

T. Vale.

P. Pero necesito acercarme.

T. ¿Me acerco un poco yo?

(La P se ríe y para la aproximación del T).

T. Me gusta que me hayas parado.

Hace visible a la P a partir de cómo se relaciona con el T la forma como se relaciona con los demás

P. Ahora me acuerdo de cómo marco la distancia.

(Se abraza al T desplazándose de su sillón, permanecen abrazados durante un tiempo bastante largo. Durante el abrazo la P llora y se deja llevar por la sensación de tristeza que la invade).

(Suspira con insistencia.

Con un pañuelo se suena.

El T mantiene el abrazo de la paciente y le pregunta):

T. ¿Qué pasa P?

El T hace volver a la P al aquí y ahora. Al ello de la situación, le pregunta `por lo que está ocurriendo en su Campo

P. Me tranquilizo.

(Se separa del T y guarda silencio).

T. Si hago algo que no está bien me paras.

El T experimenta con el Campo de la paciente a partir de lo que ocurre entre ellos dos: P y T

(Hay un largo silencio, durante el mismo la P mira al T y ríe).

T. Todavía no me has tocado la cara, lo puedo soportar.

(Están mirándose el uno al otro).

T. Te pudo tocar el hombro.

P. Si

(El T toca el hombro de la P).

Lo que ocurre en el momento, lo que está ocurriendo en la P, hace consciente a la misma de cómo se modifica el Campo.

T. Siente un poco como quieres cerrar. Pero así estoy un poco incomodo.

P. No sé.

T. Ahora tu y yo vamos a acabar y antes de que esto pase me gustaría que sintieras si te hace falta algo más, antes de cerrar nuestra sesión.

T. ¿Qué ocurre?

Volvemos al ello de la situación, siempre a lo que ocurre entre T y P. El T como desencadenante de lo que ocurre en la P y la P como la impulsora de lo que hace el T

P. No lo sé, estoy bien.

T. ¿Qué pasa?

P. No me pesa nada

T. Quieres acabar aquí. ¿Qué tal?

(El T y P se separan).

T. ¿Qué tal?

Vuelve otra vez a poner el punto de mira en lo que está sintiendo, en cómo se esta modificando su Campo

P. Confusa por lo que ha ocurrido ahora aquí.

T. Pienso que te has bloqueado, porque tal y como yo lo siento, en nuestro trabajo hay todavía mucho más para explorar, pero ya es el momento de acabar y por eso he hablado de cerrar aun cuando hay mucho por abrir, ¿te dice algo?

El T como desencadenante de lo vivido por la P y como se ha modificado el Campo de la paciente a partir de todo lo ocurrido.

P. Si.

T. Que pasa te noto los ojos más húmedos que te pasa.

P. Toma de conciencia de lo que...

T. ¿También tristeza? ¿Qué más?

P. Hay esperanza en mí. Me has traído la vivencia de que hay hombres buenos más allá de las relaciones que yo he tenido.

T. Mi experiencia es que ha sido un buena sesión y que ha sido fundamental sentir como me llamabas y me mantenías a una cierta distancia. Lo que me gustaría para ti en un futuro, algo así como un chiste, es que puedas tener encuentros buenos con hombres que no son buenos. Eso tiene relación con mantenerlos a la distancia buena.

Hace partícipe a la P de como su percepción de la situación también a variado y como su el Campo del T también se ha modificado.

P. ahora vamos a despedirnos. ¿Cómo lo quieres hacer?

(La P piensa un rato y se levanta de la silla y dice):

T. Vamos a intentarlo

(Se dan un largo abrazo y acaba la sesión).

10. Comentario final:

En esta sesión de Terapia, he intentado analizar la forma de trabajar desde la perspectiva de Campo, no es la única forma posible de analizar dicha sesión, existen muchas más.

He centrado mis comentarios sobre el Campo, sobre lo que está ocurriendo en el Paciente y en el Terapeuta desde una perspectiva de Campo y teniendo presente la situación.

En definitiva he comentado la sesión, como dice JM Robine en su libro: “Manifestarse gracias al otro” desde la perspectiva de que la Terapia Gestalt es:

“Una forma de hacer terapia centrada en el Campo, huyendo de la forma individualista, lo que importa es lo que estamos construyendo entre Paciente y Terapeuta, léase tu y yo”.

11. NOTAS:

1. La pasión de la mente occidental (2008). Richard Tarnas. Ed Atalanta.
2. La vida como la narra el cerebro. Benedict Carey. El País Salud de 8 de Septiembre 2007.
3. J Mossbriggd, y otros Predictive Physiological abnticipation preceding seemingly unpredictable stimuli: a meta-analysis.
4. Qu'est-ce que l'étiqque? (2001) Pierre Hadot. Propos recueille par Andra Langier et Arnold Davidson en Cités nº 5, pag 138
5. Apuntes de la formación de Terapeutas Gestalt (1987-1991)
6. Memoria final de 2º Ciclo de Formación de Terapeutas Gestalt. Contactonomia para principiantes. José Manuel Fayo. (2011)
7. Diccionario de la RAE. Decimonovena edición (1970).
8. fisicanet.com.ar/física/dinámica/ap03_Campo_gravitatorio.php
9. Malcom Parlett (1977) Gestalt Review 1 (pag 16 – 33)
10. Vikipèdia (2014) Teoría del Campo de K. Lewin.
11. El enfoque Gestáltico.(1986) Testimonios de Terapia. Fritz Perls. Cuatro vientos Edit,. (pág. 29)
12. Terapia Gestalt. (2002) Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline, Paul Goodman. Los libros del CTP-4 (Terapia Gestalt PHG).
13. Terapia Gestalt: Teoría y practica Fritz Perls. (1994) Una interpretación. P. Baumgardner. Edit. Concepto (pág. 24)
14. Ídem. (pág. 43)
15. Ídem (pág. 63)
16. Ídem (pág. 152)
17. Gianni Francesetti (2012) Ataques de pánico y posmodernidad. Los libros del CTP-23 (pág. 194)
18. Una nueva ciencia de la vida (2013) R. Sheldrake. Edit. Kairos.
19. La Teoría del Campo aplicada a la Terapia Gestalt (1991). Malcolm Parlett. The British Gestalt Journal. Conferencia del Dr. Parlett, terapeuta Gestalt, cofundador del Instituto de Formación de PsicoTerapia Gestalt del Reino Unido, y editor del British Gestalt Journal en Suiza y publicada en 1994 en

- Jahre Fritz Perls, Facultas-Universitöts Verlag, GES.m.b.H. Wein, Austria.2
(1951, p.14)
20. Terapia Gestaltica (1985). Mriam y Erving Polster. Amorrortu Editores.
 21. Ídem
 22. Brigitte Lapeyronie-Robine (2013). La complejidad del concepto de Campo en la Gestalt Terapia. Cahiers de Gestalt.
 23. Idem
 24. JM Robine (2009) Conferencia de clausura del XI Congreso Internacional de Terapia Gestalt. Madrid (Aportado por Gestal.net, traducción de R Amutio).
 25. Terapia Gestalt, PHG
 26. Terapia Gestalt PHG
 27. Terapia Gestalt PHG
 28. Terapia Gestalt. PHG Introducción.
 29. Dr. Antonio Caparros. (1977) Historia de la Psicología Tomos I y II. Ed. Circulo Editor Universo. Barcelona
 30. Volgang Köhler (experimentos con simios) mbasic.facebook.com/_experimentos.
 31. Las leyes de la Gestalt: uv.es/asamar4/exelearning/21_las_leyes_de_la_gestalt.html
 32. Terapia Gestalt. PHG. Introducción
 33. Las leyes de la Gestalt. Ídem
 34. Las leyes de la Gestalt Ídem.
 35. Las leyes de la Gestalt. Ídem.
 36. Teorema de Bayes: wikipedia.org/wiki/Teorema_de_Bayes
 37. Malcolm Parlett (1991) Reflexiones sobre la teoría del Campo. The British Gestalt Journal.
 38. Malcolm Parlett. Idem
 39. Malcoml Parlett. Idem
 40. Malcolm Parlett. Idem
 41. Malcolm Parlett. Idem

42. Basado en la teoría de la lógica difusa, termino acuñado por Lofti A. Zedeth, ingeniero iraquí nacionalizado EEUU.
43. E Rubin: ilusionario-blog.blogspot.com/2014/01/la-copa-de-rubin.html
44. James Vicary: eu.wikipedia.org/wiki/James_Vicary
45. Terapia Gestalt. PHG. Introducción general
46. W Köhler.(1996) Psicología de la forma. Biblioteca Nueva.
47. Apuntes de la formación de Terapeutas Gestalt (1996-2002)
48. Apuntes curso de formación el Self dado Por JM Robine (2002, 2003, 2004)
49. Apuntes de la formación de Terapeutas Gestalt (1987-1991)
50. JM Robine (2012) El cambio social empieza entre dos (pág. 259) Los libros CTR-25.

12.BIBLIOGRAFIA.

- Apuntes de mi Formación como Terapeuta Gestáltico (1990 -1996)
- Apuntes Seminarios dados por JM Robine: Teoría del Self (2002 – 2005)
- Apuntes Seminarios dados por JM Robine: Terapia de Parejas (1998 -2001)
- Baumgardner, Patricia (1994) Terapia Gestalt. Teoría y práctica. Fritz Perls una interpretación. Árbol editorial. México DC.
- Bolaño, Roberto (2004) Edit. Anagrama. Barcelona.
- Caparros, Dr. Antonio (1977) Historia de la Psicología Tomos I y II. Edit. Circulo editor Universo Barcelona.
- Carey, Benedict. (8 de Febrero de 2007) La vida como la narra el cerebro. El País. Salud.
- Cortazar, Julio (2010) La vuelta al día en ochenta mundos Edit. Rmverlag Barcelona.
- Francesetti, Gianni (2012).Ataques de pánico y postmodernidad. La psicoterapia de la Gestalt entre clínica y sociedad. Los libros del CTP-23. Madrid.
- Hawking, Stephen (2009). ¿Juega Dios a los dados? //ciencia.astroseti.org/hawking/dios.php
- Lapeyronnie – Robine, Brigitte (2009). La complejidad del concepto de Campo en la Gestalt Terapia. Poliphonie. États Généraux de la Gestalt-thérapie. Éditions de la Gestalt- thérapie..
- Levi, Primo (2011) Vivir para contar, escribir tras Auschwitz. Ed. Diario Publico.
- Miller, Michael Vincent (2009) Que hay mas allá del Campo. Aportado por Eva Araco Belmonte, colaboradores: Alberto Guzman, Paulino Aparicio, David Picó. Laboratorio de traducción de Gestalt.net.
- Moosbrigd J, Tressoldi P y Utts J (17/10/2012) Predictive Physiological anticipation preceding seemingly unpredictable stimuli: a meta-analysis. Frontiers in Percepcion Science.

- Parlett, Malcolm (1991) Teoría del Campo, The British Gestalt Journal, Coordinador traducción Paulino Aparicio, colaboradores: Eva Aroca, David Picó. Laboratorio de traducción de Gestaltnet.net.
- Petit, Marie (1987) La Terapia Gestalt, Kairos Edit. Barcelona.
- Perls, Fritz S. (1993) Dentro y fuera del tarro de la basura. Edit. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Perls, Fritz S. (1986) El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia. Ed., Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Perls, Fritz S. (1999) Sueños y existencias. Terapia Gestáltica. Edit. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Perls, Fritz S. (2010) Yo, hambre y agresión. Los libros del CTP-13. Madrid
- Perls, Fritz S. Hefferline, Ralph F. Googman, Paul (2002). Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Los libros del CTP-4. Madrid.
- Platón (1981). El mito de la caverna, versión de JM Pabon y M Fernández Galiano, Instituto de estudios políticos. Madrid 1981.
- Polster, Erving y Miriam (1985) Terapia Gestáltica. Amorrortu Edit. Buenos Aires.
- Robine, JM (1994). La Gestalt-thérapie. Editions Morisset.
- Robine, JM. (2002) Contacto y relación en Psicoterapia. Segunda edición aumentada. Edit. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Robine, JM ((2006) Manifestarse gracias al otro. Los libros del CTP-11. Madrid.
- Robine, JM (2012) El cambio social empieza entre dos. Los libros del CTP-25. Madrid.
- Robine JM (2009) Una terapia de las formas de la experiencia. Conferencia de clausura del Congreso Internacional de Terapia Gestalt de Madrid. Traducción Robert Amutio en gestaltnet.net.
- Robine, JM (2007) Quelle figure dévoiler? Revue Gestalt nº 33, décembre.
- Sellés Martínez, Antonio (2006) Teoría de Campo. V Conferencia de escritores gestálticos en español.

- Sheldrake, (2013) Una nueva ciencia de la vida. Edit. Kairós.
- Spagnuolo Lobb, Margherita (2013) El ahora-para-lo-siguiente en psicoterapia. Los libros del CTP - 26
- Spagnuolo Lobb, Margherita. (2002) Psicoterapia de la Gestalt. Gedisa Edit. Barcelona.
- Staemmler, Frank–M (2006) The British Gestalt Journal vol. 15, nº 2, 64-83. Traducido al francés por JM Robine.
- Tarnas., Richard (2008) La pasión de la mente occidental. Edit. Atalanta Girona.
- Wikipedia. Notas en relación a la Psicología de la Gestalt.
- Whittaker, James O (1977) Psicología. Edit. Iberoamericana.