

figura/fondo

LA GLOBALIZACIÓN EN LA PSICOTERAPIA O QUÉ NO ES GESTALT

Myriam Muñoz Polit (*)

INTRODUCCIÓN

En los últimos años he tenido la oportunidad de viajar y de estar en contacto con colegas y alumnos de muchos lugares, intercambiando ideas, viéndolos trabajar y en general percatándome de cuáles son las diversas maneras de concebir a la Psicoterapia Gestalt, tanto a un nivel teórico como práctico. Al ir haciendo este recorrido, comencé con la suposición de que la Psicoterapia Gestalt estaba unificada y que las diversas escuelas e instituciones que la enseñan y practican, tendrían una concepción y una aplicación bastante parecida. Desgraciadamente no es así.

Parecería que bajo el nombre de Psicoterapia Gestalt (PG) ocurren cosas no sólo diversas, que tal vez estaría muy bien que sucediesen bajo otro nombre, sino también cosas absolutamente contradictorias y en muchos casos hasta opuestas a lo que teóricamente se concibe como Psicoterapia Gestalt en los libros de texto de la misma.

En nombre de la PG he visto hacer Programación Neurolingüística, Psicoanálisis, Terapia Racional Emotiva, Bioenergética, etc. He visto inducir, provocar, manipular, violentar, imponer y no he visto respetar, empatizar, aceptar, acompañar.

En este momento siento la urgente necesidad de decir en voz alta lo que veo pues amo a la Psicoterapia Gestalt y los valores que ella representa y me preocupa mucho que se le llame Gestalt a casi cualquier cosa. Veo el nombre de la Psicoterapia Gestalt asociada a enfoques y métodos psicoterapéuticos que tienen poco o nada en común con ella, resultando grotesca y antagónica su asociación.

(*) Myriam Muñoz Polit. Fundadora y Directora General del Inst. Humanista de Psicoterapia Gestalt. Dedicada desde hace 26 años a la docencia y la psicoterapia individual y grupal. Sus temas de interés son los sentimientos, los síntomas, los sueños, el nuevo paradigma científico, la psicoterapia comunitaria y todo lo que tiene que ver con el entrenamiento de profesionales de la Psicoterapia Gestalt. Co-fundadora de la revista figura-fondo.

LA “GLOBALIZACIÓN” PSICOTERAPÉUTICA

Parece que hay una tendencia general a una especie de “globalización” psicoterapéutica en donde, como sea, hay que evitar y evadir las diferencias. Parece un nuevo tipo de “pecado” el no unirse, el no homogeneizarse; pero si esto ocurre y perdemos nuestra diferencia con las otras corrientes y aplicaciones psicoterapéuticas, perdemos la posibilidad del autentico contacto, de asimilar lo que nos es digerible de los otros enfoques y de rechazar lo que es contradictorio y nos hace perder originalidad.

Hay muchas escuelas que tienen un fundamento filosófico acerca del ser humano que es opuesto y no compatible con la PG, como todas aquellas que son deterministas o mecanicistas, que ven al ser humano como intrínsecamente destructivo o como totalmente a merced del medio ambiente.

No es que rechazemos lo que otros enfoques han aportado, pero no podemos tragarnos todo lo que afirman, especialmente cuando en sus afirmaciones implícitamente tienen una concepción del ser humano opuesta al humanismo. El grave problema es que con este eclecticismo que ha surgido de un pragmatismo tan avalado por los psicólogos de Estados Unidos, es fácil que se provoque confusión en los profesionales que se contagian de esa sed de “soluciones rápidas” y con ello una pérdida de identidad con el enfoque psicoterapéutico que se pretende aplicar; es por ello importante que los teóricos de la PG, y las escuelas donde se prepara a sus profesionales, se ocupen de mantener, aclarar y enfatizar los principios teóricos y metodológicos en los cuales está fundamentada.

Esta tendencia hacia un eclecticismo me parece una forma muy elegante de llamar a la confluencia y a la introyección; creo que lo que promueve es la formación de profesionales con poca o nada de congruencia interna, incongruencia filosófica, de marcos teóricos y de aplicación.

Si nuestra concepción del ser humano es una concepción humanista, la primera pregunta que nos tenemos que hacer es ¿qué es ser humanista? Esto está ampliamente escrito, Carl Rogers lo ha descrito con una gran claridad, lo mismo que Maslow, May y muchos otros de los grandes teóricos de la Tercera Fuerza, de la Psicología Humanista. Ser humanista no es estar abierto a todo y aceptarlo pasivamente, es estar abierto a la novedad, pero de una forma activa y crítica. Busca aceptar, pero no implica aprobar todo. Es estar abierto pero tener filtros. Implica que antes de tragarnos algo hay que desestructurarlo para poderlo asimilar.

figura/fondo

Bajo estas mismas ideas humanistas no puedo aceptar lo que considero irrespetuoso, inductor, manipulador y violentador para el ser humano; tampoco puedo aceptar las conductas de los psicoterapeutas que no tienen respeto por sus clientes, que son violentos, que no les escuchan, que no les respetan, que les tratan de imponer ideas y actitudes desde su posición de poder. Nada más lejos del auténtico humanismo y del cuidado de lo que, desde esa perspectiva, consideramos valioso. El humanismo representa un buen intento de tener relaciones horizontales y de respeto con el otro al que se busca ayudar, y todas aquellas posiciones terapéuticas donde el ideal es la relación vertical, son opuestas a dicho enfoque y por consecuencia a la PG.

ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DE UN ENFOQUE PSICOTERAPÉUTICO

La solidez de un enfoque psicoterapéutico se puede medir tanto por la riqueza de su aportación teórica y práctica, como por la realidad de su aplicación. Con esto último me refiero no solo a que se aplique en un extenso ámbito y que tenga un reconocimiento académico, sino también a que dichas aplicaciones tengan coherencia con la teoría que las sustenta.

Un auténtico enfoque psicoterapéutico se fundamenta en marcos teóricos de referencia explícitos que como mínimos han de ser los siguientes:

1. Un **modelo filosófico**. O sea una concepción de ser humano y de la existencia como tal.
2. **Marcos teóricos específicos**. Que abarquen las siguientes áreas:
 - Una teoría del aprendizaje.
 - Una teoría de la motivación.
 - Una teoría del desarrollo.
 - Una teoría de la funcionalidad y disfuncionalidad.
3. Una **metodología de intervención**.

Obviamente el modelo filosófico es de un nivel más alto que el nivel de marcos teóricos y éstos han de estar supeditados a él. Así mismo los marcos teóricos son de un nivel lógico más alto que la metodología y esta ha de estar supeditada a ellos.

La metodología y los marcos teóricos están sustentados y han de ser congruentes con la concepción que se tiene del ser humano.

La concepción del ser humano de la Psicoterapia Gestalt

El ser humano tiende a la preservación y al crecimiento. Tiene innatamente mecanismos de auto-regulación y va siendo y construyéndose a través de su relación con el mundo. Es bueno por naturaleza, en el sentido de que busca espontáneamente lo mejor para su sobrevivencia y para su desarrollo dentro del medio en donde se encuentra. Para lograr desarrollar plenamente su potencial requiere de un ambiente propicio en donde sea tratado con respeto, con valoración y con comprensión, otorgándole oportunidades para desplegar sus recursos. Lo que favorece y obstaculiza el desarrollo está presente aunque provenga de experiencias pasadas y se revisa en su manifestación presente.

Marcos teóricos específicos

La PG ha ido desarrollando diferentes marcos teóricos para explicar de manera más específica el funcionamiento del ser humano en sus diferentes aspectos, pienso en concreto en los diferentes “modos de relación”, la “teoría de campo y su aplicación en la PG”, el “ciclo de satisfacción de necesidades”, etc. Todos estos y muchos más han sido ampliamente desarrollados por Goodman, Perls, Zinker, Robine, Yontef, y muchos otros. No es de interés para este artículo hablar en específico de cada uno de ellos, simplemente he dado estos ejemplos para explicar un poco a qué me refiero con este punto.

La metodología de intervención de la Psicoterapia Gestalt

Otro asunto importante en la práctica es la metodología que se utiliza y aquí es donde creo que no hay que confundir la tecnología con la metodología. La metodología es la visión global del cómo, dónde, cuándo, y para qué de una intervención y las técnicas son las formas específicas que usamos para llevar a cabo dicha metodología. Pero el que se usen las técnicas que algún enfoque ha implementado no quiere decir que se están usando de acuerdo a la metodología que las originó. Por ejemplo: he visto usar la técnica de “la silla vacía” con una metodología no fenomenológica. Así mismo, puedo usar técnicas de otros enfoques que incorporo a mi metodología, el problema es que se llame PG a una intervención donde se usa una técnica implementada en gestalt, pero sin su correspondiente metodología fenomenológica; eso definitivamente no sería estar haciendo PG. Muchos de los llamados psicoterapeutas eclécticos no son más que simples pragmáticos, son coleccionistas de técnicas, mismas que aplican según lo que les parezca puede ser útil para el problema que quieren

figura/fondo

resolver. En la PG la técnica es lo menos importante, lo más importante es trabajar bajo una metodología fenomenológica y esa metodología está sustentada en marcos teóricos y en una concepción del ser humano ampliamente explicitada por diferentes autores.

En toda intervención psicoterapéutica hay diversos niveles: un nivel de actitud, un nivel de habilidad, y un nivel teórico. Lo teórico y la habilidad tienen que estar supeditados a la actitud, que no es más que la vivencia auténtica del modelo filosófico en el que se está sustentado. Se pueden aplicar muchas técnicas en cada una de nuestras intervenciones psicoterapéuticas, pero éstas han de estar fundamentadas y ser congruentes con la teoría en la cual están sustentadas, me parece que una aplicación indiscriminada de las técnicas de la PG, o de cualquier otra técnica bajo el nombre de la Gestalt, puede obrar en detrimento de la solidez del enfoque teórico en el cual se basa la Psicoterapia Gestalt.

La Gestalt ha elaborado técnicas, pero no es una técnica, y son técnicas que han salido de una forma experimental, han sido creadas en la experimentación dentro de un proceso específico y han resultado buenas, por eso han permanecido, pero no empezaron como una técnica pura y mucho menos fueron creadas para resolver un problema determinado. En la PG el énfasis metodológico está puesto en generar experimentos que se van creando de acuerdo a las necesidades específicas de un proceso particular y dentro de un contexto psicoterapéutico, no en técnicas establecidas para facilitar la resolución de problemas específicos. Algunos de esos experimentos han resultado métodos útiles que facilitan la vivenciación de forma general y se han convertido en las llamadas técnicas clásicas de la PG. En específico pienso en el tipo de método que usamos para trabajar con los sueños, los síntomas, en la “silla vacía” etc.

LA PSICOTERAPIA GESTALT Y SU RELACIÓN CON OTROS ENFOQUES

Para poder asociar y hermanar a la Psicoterapia Gestalt con otros enfoques tiene que haber una base de congruencia y coherencia especialmente en cuanto a la concepción que se tiene de ser humano y a su comportamiento funcional y disfuncional, en cuanto a lo que es un desarrollo humano sano y las razones por las cuales dicho desarrollo se ve obstruido. Desde este punto de vista, hermanar a la PG con el Psicoanálisis, con el Análisis Transaccional, con la Bioenergética, con la Programación Neurolingüística, etc., me parece un verdadero desatino.

Definitivamente hay posturas teóricas y/o prácticas incompatibles con la Psicoterapia Gestalt, ya que esta es fundamentalmente una manera de ser, y estar en el mundo, esto quiere decir que pone su énfasis principal en las actitudes, luego en la práctica y por último en la teoría, en ese orden sin que ninguna de las tres formas pierda importancia. Hay cosas específicas de otros enfoques que nos pueden enriquecer, de hecho las hemos tomado haciéndolas nuestras porque no contradicen nuestra concepción del ser humano. Usar algunas de las técnicas corporales que ha aportado por ejemplo la Bioenergética, no quiere decir que aprobemos que la expresión es más importante que el contacto. Que nos parezcan muy interesantes y de mucha aportación teórica algunas investigaciones en el psicoanálisis, no quieren decir que concordemos con su manera de ver al ser humano y con su metodología psicoterapéutica.

La PG sólo puede hermanarse y complementarse con enfoques del tipo terapéutico que comparten con ella una manera de ver al ser humano y a la vida y, además, una metodología congruente con ello. Estos enfoques, que le son complementarios y enriquecedores son aquellos que han surgido de la Tercera Fuerza de la Psicología, o sea de la Psicología Humanista, como por ejemplo el Enfoque Centrado en la Persona, la Psicoterapia Existencial, etc.

CONCLUSIONES

- 1.** Muchas instituciones que forman profesionales y pretenden enseñar Psicoterapia Gestalt y muchos de los psicoterapeutas que se auto nombran como gestálticos no necesariamente lo son, especialmente a un nivel actitudinal y práctico.
- 2.** Hace falta una clarificación y reflexión más profunda tanto en la producción escrita, como en la supervisión de la práctica del modelo teórico y experiencial, respectivamente, de la PG. Especialmente en las escuelas e institutos de formación.
- 3.** Hay que tener cuidado con los intentos de integración con otros enfoques que por cuestiones filosóficas de tipo valoral y ético son incompatibles con la PG.
- 4.** La PG es naturalmente compatible con los enfoques teóricos y psicoterapéuticos que han surgido de la Psicología Humanista, y habría que ser cuestionadores y críticos para valorar en que sí y en que no se es compatible con los enfoques que provienen de la primera y de la segunda fuerza de la Psicología.