

Idea de Hombre en Terapia Gestáltica. Comentarios sobre relación terapéutica¹

Autor: Lic. Juan Pablo Pavía

10 de Julio de 2009

“Prefiero considerar cualquier teoría, y esto incluye la teoría de la Gestalt, como una hipótesis de guía, una estructura auxiliar que creamos y aceptamos para facilitar la comunicación, la racionalización y la justificación de nuestro enfoque personal. Una estructura semántica de este tipo, si es coherente, puede ser una gran obra de arte (...) y como tal, constituye una forma válida de expresar y apoyar la experiencia y el desarrollo de mucha gente dentro de determinada situación cultural. Sin embargo, al igual que ocurre con cualquier gestalt fija, en otras circunstancias puede convertirse en un bloqueo que impida el desarrollo de una persona, de una relación, de un grupo, o de una cultura entera.”

Laura Perls

Introducción:

De las definiciones actuales sobre psicoterapia, me despierta interés el hecho de que, al presentar los rasgos comunes a los modelos de psicoterapia², se hiciera hincapié en la idea de hombre que fundamenta a las psicoterapias.

Como terapeuta de formación gestáltica, me empecé a interrogar sobre cual sería el fundamento antropológico de la Terapia Gestáltica, y a continuación, si este fundamento tendría una presencia congruente en los restantes aspectos que enmarcan a las psicoterapias (método, objetivo y relación).

Me inquietan, y alimentan mi motivación en este camino reflexivo, las palabras de Viktor Frankl:

¹Trabajo monográfico presentado en el doctorado en Psicología de la Universidad de Flores, Argentina.

² Marco Teórico, que incluye la particular idea de persona en la que cada psicoterapia se fundamenta; un Método, que delinea el camino para conocer, así como las técnicas propias de intervención; un Objetivo, ya sea la cura o el alivio; y como último y necesario elemento, un Estilo de Relación entre terapeuta y paciente

“No dudamos en afirmar que una psicoterapia que se tiene por libre de valores, en realidad no es más que ciega a los valores.

Y es ciega a los valores si es carente de espíritu; pues así como antes hubo una psicología sin psique, hoy sigue existiendo una psicología sin espíritu” (Frankl, 1994, pág. 64)

Como primer paso en este camino de reflexión, volví a consultar las numerosas definiciones sobre Terapia Gestáltica, para poder desde aquí ahondar sobre los fundamentos y valores del modelo terapéutico con el cual trabajo. En los diversos textos consultados, se presenta la visión fenomenológica-existencial del enfoque gestáltico, como fundamento filosófico de esta psicoterapia. (Perls y otros 2001; Perls, 1974; 1976; 2001; Naranjo, 1995; 2004; Latner, 2003; Fagan y Sheperd, 1973; Polster y Polster, 1974; Shnake, 1990). ¿El reconocimiento de este fundamento filosófico, reconoce, es decir, lleva implícito una idea de hombre? ¿O se limita a describir la raíz de la cual proviene el pensamiento gestáltico, aunque esta perspectiva no se reconozca en las actuales propuestas teóricas y metodológicas? O por el contrario, ¿hay una clara antropología, con carácter filosófico, en la propuesta del enfoque gestáltico de la psicoterapia? ¿En qué aspectos de esta propuesta se hace evidente?

En este sentido, Robine (2005) menciona que, entre las preguntas fundamentales de la teoría de la Terapia Gestáltica, después de más de 50 años de existencia, se destaca el interrogante de si este enfoque psicoterapéutico, necesita el apoyo de una antropología específica. Según este autor, “el sentido surge más en el planteamiento de la pregunta que en la obtención de una respuesta que no haría más que fijar la Gestalt...” (pág. 7)

Con el interés de reflexionar, a partir de los interrogantes planteados, sobre los fundamentos antropológicos-filosóficos de la Terapia Gestalt; y, mediante el camino de la reflexión, reorientar mi práctica profesional, es que inicio el desarrollo de esta monografía.

Desarrollo:

Para guiarme en este camino de reflexión me pareció³ adecuado recurrir a la definición de Terapia Gestáltica elaborada por Yontef (2005):

La TG es una terapia fenomenológico-existencial, fundada por Fritz y Laura Perls en la década de los 40. Enseña a terapeutas y pacientes el método fenomenológico del darse cuenta, en el cual percibir, sentir y actuar es distinto a interpretar y repetir actitudes preexistentes. Las explicaciones e interpretaciones se consideran menos confiables que aquello que se percibe y siente directamente. En TG los pacientes y terapeutas *dialogan*⁴, es decir, comunican sus perspectivas fenomenológicas. Las diferencias en las perspectivas, se convierten en el foco de la experimentación y diálogo continuo. El objetivo es que los pacientes den cuenta de lo que están haciendo y cómo pueden cambiar, y al mismo tiempo aprendan a aceptarse y valorarse a sí mismos. (pág. 119)

De esta definición se desprenden algunos puntos interesantes para la reflexión:

- la definición de terapia gestáltica se inicia con la presentación del fundamento filosófico (acentuándose “existencial” y no “humanística”, que al tener fuerte desarrollo en Estado Unidos, podría fácilmente describirse como tal).

- el método propuesto es el fenomenológico (haciendo mención al caro concepto gestáltico del “darse cuenta⁵”); método a aprender tanto por pacientes, como por terapeutas.

- el objetivo de la terapia se orienta hacia el aprendizaje según las propias posibilidades y valores con primacía de lo experiencial (o vivencial), como tinte existencialista del método en Gestalt⁶.

³ Si bien no es lo que usualmente se estila y recomienda, al tratarse este escrito de un proceso reflexivo, haré uso de la primera persona.

⁴ Cursiva en el original

⁵ *Awareness* en el original

⁶ Esta primacía sería concordante con la definición de la psicología como “*el estudio de las conductas y las vivencias, en su doble nivel de lo consciente y lo no consciente*” (Oro, 2005 pág. 28)

- el diálogo, como marco fundamental de la terapia, y que reconoce igualdad entre los participantes de la relación y permite la comprensión y reflexión, mediante la comunicación de las perspectivas fenomenológicas. En palabras de Naranjo (1995): “lo crítico en el proceso de curación es la *relación personal* entre el médico y el paciente” (pág. 11)

Desde este último punto continuó mi reflexión, haciéndome eco de la pregunta que, al describir los modos de relación entre terapeutas y pacientes⁷, se hace Garriga Bacardí (1991): “Entonces, ¿cura la relación?” (pág.16). Presupongo la respuesta como afirmativa. Esta afirmación a su vez despierta un nuevo interrogante: ¿dónde y cómo se aprende a desarrollar la actitud apropiada para construir relaciones terapéuticas? Además, ¿cuál es el fundamento antropológico de esta actitud? Dejo el interrogante para más adelante.

Tal como expone Yontef (2005), el objetivo de la Terapia Gestalt consiste en aprender a captar la vivencia propia y autovalorarse. Esta propuesta se arrima al lema socrático: “conócete a ti mismo”, capacidad reflexiva que nos hace distintivamente humanos (Oro, 2005). Lo cual conlleva a la comprensión como camino en la búsqueda de la identidad (comprender el qué, el por qué y el para qué de nuestras vivencias y valoraciones). Hay aquí un planteo antropológico. La comprensión como camino reflexivo para ampliar la conciencia (el darse cuenta gestáltico) que el hombre tiene de sí mismo, reconociendo la responsabilidad y la libertad que lo define como tal. En términos de Rivera: “un hombre comprometido con la trascendencia que, precisamente al inquirir acerca de su identidad *–el quid del hombre desde sus raíces fundamentadoras–* logra asirse a los valores humanos” (Citado por Oro, 2005 pág. 45)

Este camino de interrogación sobre la identidad, necesita de la hermenéutica para comprender, mediante el diálogo en la relación terapéutica, y así favorecer la (auto)conciencia y la responsabilidad, o en palabras de Sichea: “la terapia, en una visión hermenéutica, es, ante todo, un lugar donde se plantea el tema del sentido” (Sichea, 2002 pág. 34). Y esta visión hace

⁷ La figura del terapeuta como sacerdote, prostituta, científico y gurú

foco tanto en el paciente como en el terapeuta, y orienta sus respectivas vivencias en el campo relacional, en el intercambio que se produce en la relación.

En este sentido, al presentar la modalidad esperada para los terapeutas gestálticos, Perls describía tres posibilidades: el terapeuta apático, no tiene interés por el campo relacional; el empático, con el interés solo en el paciente, con exclusión del terapeuta como parte de la vivencia; y el terapeuta simpático, compromiso con el campo relacional, hay una darse cuenta de sí mismo y del paciente, es decir, de la vivencia (1976). Este modelo de terapeuta gestáltico ha orientado un cambio en el modo de trabajo terapéutico, al reconsiderar y ponderar la relación terapéutica como un compromiso dialogal entre paciente y terapeuta por sobre la teatralidad y el carisma, propio de los orígenes de esta terapia. Tal como refiere Yontef: “parte del nuevo desarrollo de la Terapia Gestáltica ha sido una creciente apreciación de la idea de Buber de ‘sanar por medio del encuentro’, del compromiso persona-a-persona (Yontef, 2005 pág. 29)

El interés actual de los terapeutas gestálticos por la relación terapéutica (Ambrosí, 1982) surge de la comprensión de que las personas se convierten en seres únicos a través de la confirmación de otras personas, donde “la inclusión es sentir en la perspectiva del otro, manteniendo el sentido de uno mismo” (Yontef, 2005). La forma elevada de tal confirmación deviene de la mirada fenomenología existencial, de la primacía de la vivencia en la relación, ya que no me puedo confirmar a mí mismo (mi existencia) tal como otra persona lo hace al estar en relación conmigo.

Retomando los interrogantes planteados en la página 4, pienso que aprender a construir relaciones terapéuticas, dispone iniciar un modo de estar en el mundo, un modo de relación que se construye relacionándonos. A la vez que voy construyendo este modo de relación me voy construyendo. Tal como el artesano se hace mientras hace su artesanía, tal como voy siendo padre mientras mi hija va siendo. Tanto puedo decir que estoy criando a mi hija como que ella me está criando. Tanto puedo decir que construimos una relación de carácter terapéutico

mientras nos relacionamos, y así, en pleno acto de relación vamos co-creando reglas de lo que tal relación implica. Se va estableciendo un marco ético particular para la relación Este marco ético implica a su vez el establecimiento de un marco estético (distinguimos a esta relación, con estas características, como una relación de modo terapéutica).

Creo que la actitud apropiada para construir relaciones terapéuticas (simpatía, inclusión fenomenológica, comprensión) se aprende⁸, pero no se enseña. Al menos no desde la representación más tradicional que tenemos del acto de enseñar. Es un descubrimiento personal, en el sentido de propio e individual, a la vez que relacional, que se aprende con otros. En relación con otros terapeutas-pacientes (personas, bah), vamos descubriendo que, *jeureka!* mediante, existe una actitud esencial para establecimiento de relaciones terapéuticas. Actitud construida (aprendida) mediante experiencias de intimidad y contacto emocional.

Presumo que quienes transitamos la profesión de “terapeutas” desarrollamos una profesión que puede ser metaforizada como un “oficio artesanal”. De este modo cobran mayor importancia los procesos de formación de terapeutas donde, además de instruir sobre los elementos y pasos que conforman los procesos terapéuticos, así como favorecer la adquisición de técnicas, se incluye el trabajo personal a fin de potencializar las habilidades propias. Proceso idéntico al que realizamos con nuestros consultantes. Desde la materia prima (las habilidades y capacidades propias) se busca el cambio donde la artesanía es el artesano. El oficio artesanal es sobre sí mismo, nos vamos dando forma y en el proceso, cambiamos. Sin darnos cuenta de esta capacidad no hay posibilidad de acompañar procesos de cambio (Schnake, 1990; Cohen, 2001; García, 2009). El maestro artesano es entonces, quien puede, a partir de las capacidades del aprendiz, brindar experiencias (experimentos) para potencializar estas capacidades y adquirir nuevas habilidades, y en íntima relación con la materia prima, se va produciendo la artesanía. De este modo, la capacidad técnica queda supeditada a la posibilidad de favorecer la construcción de

⁸ Como dice Perls (1974): aprender es descubrir que algo es posible

relaciones terapéuticas (Perls, 1976; Ambrosí, 1982). Entendida así, la relación terapéutica no es cosa privada de los titulados como terapeutas.

Sin relación terapéutica no hay oportunidad de que se produzca el acto creativo del oficio artesanal, el cincel no llega al mármol, o lo lastima desinteresadamente... Con una relación apática, no hay contacto; con una relación empática, el contacto es sin fricción y no hay cambio, con la relación simpática hay posibilidad de artesanía (Perls, 1976)

Para transmitir nuestros conocimientos sobre el oficio tenemos nuestras teorías, que apenas llegan a la cualidad de ser hipótesis desechables sobre el acto creativo, sobre la construcción de la relación, y no son vivencias sobre el acto creador. Aquí hacen falta los procesos de formación de terapeutas, para que se produzcan vivencias, que si se vuelven experiencias para el aprendiz, se aprenderá el oficio artesanal. Como cuenta el viejo cuento del maestro relojero, aprender donde y cuando soplar... Y como bien dice Yontef: “no hay atajos para la formación de buenos terapeutas” (Yontef, 2005, pág. 23).

Texto de Laura Perls en Fagan y Shepherd

Conclusión:

Tal como dice Frankl (1994): “No hay ninguna psicoterapia sin una concepción del hombre y sin una visión del mundo” (pág. 64)

Si hacer Terapia Gestáltica implica hacerlo prestando atención particular a la relación terapéutica, se puede responder el interrogante de Garriga Bacardí (1991) y sostener que la relación es lo que cura. Entendiendo la cura como favorecer el cambio mediante el “conócete a tí mismo”. Aventura pensar que abrazar el oficio de ser terapeuta, desde el enfoque gestáltico al menos, implica:

-Tener como guía una postura antropológica filosófica (fenomenológico existencialista).

-Aceptar la incertidumbre de lo que irá siendo, incluso sobre uno mismo (la vivencia y la inclusión fenomenológica).

-Desarrollar la capacidad de favorecer la construcción de relaciones terapéuticas (actitud de simpatía).

-Una postura ética que contempla la relación terapéutica como un encuentro persona-a-persona, que necesita a la vez de una buena relación del terapeuta con uno mismo, lograda por la reflexión (sentirse tan “paciente” e involucrado en su propio conocimiento y cuestionamiento como lo espera del paciente).

En consonancia, la Terapia Gestáltica entiende al Hombre un ser reflexivo. Un ser que busca dar sentido a su propia existencia mediante el camino comprensivo del autoconocimiento, dándose cuenta de la propia vivencia. Búsqueda que se hace posible en el encuentro con otro. Y de este modo, en esta búsqueda, trasciende y se vuelve más humano. Y hace humana a la humanidad.

Vale esta aclaración, pertenezco a un grupo de terapeutas que entiende a la Relación Terapéutica, como una relación entre seres humanos. Relación a la cual los profesionales de la salud tenemos que darle, una atención especial y preferencial, por que es ahí, en ese vínculo, donde el acto terapéutico se hace posible (Schnake, 1990; Cohen, 2001). Acto que puede ser directamente iatrogénico cuando el profesional no tiene la conciencia de su rol y pretende desde la supuesta sabiduría otorgada por la habilitación de un título universitario, apropiarse del derecho del consultante a conducir su salud. Saltarse esta obviedad contribuye al pernicioso uso que puede hacerse de la ciencia para satisfacer neuróticas “necesidades” de poder, de autoafirmación, de simple soberbia, y así se pervierte en impar una relación humana (García, 2009).

La relación terapéutica nace impar. Es alguien que siente la necesidad de ser ayudado es el que busca orientación. Es misión de quien ejerce el oficio de terapeuta construir la paridad

devolviendo el poder a quien consulta para que aprendan a construir su salud desde su propia sabiduría. Estas son características propias de las terapias existencialistas, que conciben a la terapia como una relación humana de doble mano (Polster y Polster, 1974). Somos los profesionales de la salud los que debemos encontrar las maneras de realizar esta devolución. Sin la conciencia explícita de esta postura ética, difícilmente se aporte para que la construcción del encuentro entre dos personas se transforme en un proceso terapéutico (Ambrosí, 1982; Schnake, 1981). El riesgo, pienso, incluso podría ser análogo a transformar, según la nosografía de la logoterapia (Frankl, 1994), una neurosis noógena en una neurosis de masas.

Para la propuesta metodológica de la terapia gestáltica, en el marco de una relación terapéutica, y en consideración del fundamento antropológico existencialista, prima la inclusión fenomenológica del terapeuta por sobre la capacidad técnica (García, 2009). Tal inclusión nos posibilita a los terapeutas, poder discriminar entre la sabiduría del otro y la propia. Acomoda los roles que se van dando en el fenómeno naturalmente, sin falsas posturas logra la paridad, dentro de la cual, el que consulta puede observar su potencia para iniciar el cambio y aprender a “conocerse a sí mismo”. Todos los que participan de la relación pueden disfrutar de este beneficio. Esto está lejos de la asepsia pretendida del terapeuta apático y del único interés en el beneficio para el paciente del terapeuta empático.

Bibliografía:

- Ambrosi, J. (1982): *Simpatía*. París: L'Harmattan. (Traducción de Naparstek, J.)
- Cohen, G. (2001): *Un camino real. Vida y terapia según el enfoque gestáltico*. Buenos Aires, Editorial Luz de Luna.
- Fagan, J.; Sheperd, I. (1973): *Teoría y técnica de la psicoterapia Gestáltica*, Buenos Aires, Amorrortu Editores. Edición original: 1970.
- Frankl, V. (1994): *Logoterapia y Análisis Existencial*. Barcelona, Herder. Edición original: 1987.
- Frankl, V. (1995): *La psicoterapia al alcance de todos*, Barcelona, Herder, 6º edición. Edición original: 1980.
- García, R. (2009): *Premisas Fundamentales*. Comunicación personal, escrito póstumo. Inédito.

- Garriga Bacardí, J (1991): Sobre el Proceso Terapéutico y el Cambio. La figura del terapeuta como sacerdote, prostituta, científico y gurú. *Boletín de la Asociación Española de Terapia Gestalt. Nº 12. Págs. 15 - 18.*
- Keeney B. (1994): *Estética del Cambio*. Barcelona, Paidós Terapia Familiar. 2º reimpresión. Edición original: 1983.
- Latner, J. (2003): *Fundamentos de la Gestalt*, Sgo. de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 2003, 3º edición. Edición original: 1973.
- Naranjo, C. (1995): *La vieja y Novísima Gestalt*. Sgo. de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 3º edición. Edición original: 1989.
- Naranjo, C. (2004): *Gestalt de Vanguardia*. Buenos Aires, Saga ediciones (Ed. Lumen).
- Oro, O.R. (2005): *Persona y Personalidad. Distintos enfoques a partir de una visión de conjunto*. Buenos Aires, Fundación Argentina de Logoterapia "Viktor E. Frankl". Segunda Edición, 3º reimpresión.
- Perls, F. (1974): *Sueños y Existencia*, Santiago de Chile, Cuatro Vientos. Edición original: 1969.
- Perls, F. (1976): *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. Sgo. de Chile, Cuatro Vientos. Edición original: 1973.
- Perls, F. (2001): *Dentro y fuera del tacho de la basura*, Sgo. de Chile, Ed. Cuatro Vientos. 13º Edición original: 1975.
- Perls, F.; Hefferline, R. y Goodman, P. (2001) *Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Oleiros, Sociedad de Cultura Valle-Inclán Ed. Edición original: 1951.
- Polster, E.; Polster, M. (1974): *Terapia Gestáltica*, Buenos Aires, Amorrortu Editores. Edición original: 1973.
- Robine J.M. (2005): *Contacto y relación en psicoterapia*. Sgo. de Chile, Ed. Cuatro Vientos. 2º edición. Edición original: 1997
- Shnake, A. (1981): Transferencia y Contratransferencia en Terapia Gestáltica. *Revista de Psiquiatría y Psicología América Latina. Vol. XXVII págs.304-9.*
- Shnake, A. (1990): *Sonia te envió los cuadernos café*, Buenos Aires, Ed. Estaciones.
- Sichea, A. (2002): Una comparación con Gadamer: para una epistemología hermenéutica de la Gestalt. En: Spagnuolo Lobb (coord.): *Psicoterapia de la Gestalt. Hermenéutica y clínica*. (págs. 25 -53) Barcelona, Gedisa. Edición original: 2001.
- Yontef, G. (2005): *Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Santiago de Chile, Cuatro Vientos. Edición original: 1995.