

La psicoterapia Gestalt: su fundamentación y pertinencia en el contexto actual

Gabriel Alejandro Pérez Bueno

Dentro del contexto actual es sensato el preguntarse sobre las posibilidades de los diferentes enfoques que brindan atención psicoterapéutica a las personas que asisten a un proceso de esta índole. Al preguntarse sobre los fundamentos que sustentan la práctica psicoterapéutica es necesario tener una visión clara de la realidad del ser humano actual para así, al conocer las necesidades, poder entender tanto los alcances como la pertinencia de los diferentes modelos de abordaje, en este caso en particular, el de la psicoterapia Gestalt.

El analizar desde una posición reflexiva no sólo nuestra realidad, sino también el evaluar al conocimiento mismo, nos da la posibilidad de llegar a tener un conocimiento racional fundamentado. La antropología filosófica deja al descubierto la reducida perspectiva implícita en el modelo actual acerca del ser humano integral, es decir, de todos y cada uno de aquellos elementos que lo conforman. Los conceptos de ontología, gnoseología y epistemología sirven de guía para tener una visión más amplia de los principales aspectos que conformaban la fundamentación del conocimiento, implícitos aquellos saberes previos que subyacen al saber a lo largo de la historia tales como la noción del ser y lo que hay, la relación con la naturale-

za y el cosmos, las cualidades del ser implícitas en el conocer y la base sobre la que se sustenta la racionalidad-aceptabilidad del saber. En gran parte de la historia, incluyendo la de la civilización-sociedad-cultura occidental se ha desarrollado y desarrollará su conocimiento con una ontología, gnoseología y epistemología, en donde en la sociedad actual no se ha logrado desarrollar totalmente la condición y potencial integral humano (Varreto, 2013). Lo humano integral se ha alcanzado en antiguas civilizaciones de las que hoy solo quedan algunas que denominamos como nativas –indígenas.

El término ontología tiene varias connotaciones. Desde la filosofía, estudia la naturaleza y organización de la realidad. Desde la metafísica estudia y analiza las diferentes entidades fundamentales que conforman el universo. Aplicada a la investigación atiende al objeto, a la naturaleza de los objetos a conocer y su clasificación entre reales e ideales. Aplicada al ser humano estudia al ser en general y sus propiedades (Varreto, 2013). En algunas de estas antiguas civilizaciones el ser no es un agregado o elemento que produce a la unidad, en sí, la unidad no es la suma de lo que realidadiliza a lo humano integral. Al no ser la suma, es la

combinación e intra-combinación unitaria de energía-materia del ser a la totalidad. La ontología de la unidad incluye lo humano integral en su ser o totalidad, con todas sus potencialidades no sólo con la logización del ser con la palabra racional, desde la distancia de quien posee los conceptos de donde se construye un tratado de palabras racionales del ser -ontología-. En este sentido, en el modelo de la ontología occidental se limita al ser a lo finito de lo humano particular (como raza solitaria) reduciendo su identidad y posibilidad de complementación de lo finito-infinito de lo humano integral con el mundo, el cosmos y el todo en el constante flujo de intercambio de energía y materia. El desarrollo del ser humano integral se daba en la unidad consigo mismo, con el medio ambiente, la naturaleza, el planeta, el cosmos y la totalidad.

Desde esta perspectiva el ser humano actual vive una realidad sumamente reducida en donde se educa sólo el aspecto social, intelectual y conductual. Las instituciones contribuyen conteniendo en vez de potencializar muchas de las habilidades que forman parte de lo que identifica al humano como tal y que son necesarias para el desarrollo íntegro de las personas. El gran avance científico-tecnológico y el impacto ambiental del ser humano son sin duda los principales elementos que resaltan en la actualidad. Pareciera que entre más avance hay en un aspecto, mayor deterioro se presenta en otro, sarcástica analogía del pensamiento diferencial al que se refería Perls. Emerge como relevante el impacto que la ciencia y tecnología tienen en nuestras vidas inmediatas, el lujo, la comodidad y el gran poder económico que es capaz de emerger in-

cluso del trasfondo del gran desastre natural y del abandono del ser humano mismo y capitalizarlo.

El término gnoseología se refiere a una rama de la filosofía que estudia los principios, fundamentos, extensión y métodos del conocimiento humano. Podemos decir que en términos generales estudia la naturaleza, el origen y los alcances del conocimiento. En occidente marca la pauta fundamental sobre el conocimiento y sobre cómo obtenerlo de la realidad a conocer. La gnoseología actual también reduce y limita las formas del conocimiento y a aquello que se ha de conocer dejando de lado en dicho hecho a la razón e intuición inter-combinadas con la totalidad de potencialidades del humano integral, tales como sentimientos, instintos, deseos, imaginación, fantasía, sueños, voluntades, vibraciones, etc., dejando de ser en sí un tratado del conocimiento a ser una teoría del conocimiento.

En la actualidad es sólo el uso de la razón, y su racionalidad lógica como única potencia, la que delimita desde su gnosis el objeto de lo que su logos o tratado estudia. Pareciera que la sociedad actual está condenada a llevar de forma continua su fondo gnoseológico que se caracteriza por la discontinuidad de la forma gnoseológica a la que pertenece naturalmente su ser. Dentro de la perspectiva de unidad en el total del potencial humano, desarrollado desde lo humano integral, se integra la razón e intuición inter-combinados con el total de potencialidades del humano pleno para obtener un conocimiento con sentido no sólo particular.

La epistemología estudia los principios del conocimiento humano. En la sociedad occi-

dental se ha convertido en la doctrina o teoría de los fundamentos y métodos del conocimiento científico –producto del método científico-. Como doctrina se adhiere a alguna filosofía que postula abiertamente o se desarrolla implícitamente. Como teoría se separa de cualquier filosofía postulando la separación del conocimiento científico y otros –no científicos-. De forma general se transforma en teoría general del conocimiento de la ciencia y de manera individualizada como teoría del conocimiento de cada tipo de ciencia en particular. A la epistemología de la unidad, o de lo humano integral, se le anuncia como doctrina y teoría de su conocimiento no científico.

Desde esta perspectiva se habla de un ser humano actual con un reducido espectro del desarrollo de sus potencialidades y posibilidades. De acuerdo a la tesis de Varreto L. (2013) en la vida urbana se acostumbra a vivir en el no equilibrio, nos alejamos tanto de los periodos como de los ciclos, los ritmos y frecuencias –o constantes-. No tenemos un consenso con la naturaleza, ni una identidad en y hacia con la naturaleza por lo que nuestra complementariedad con ella es ahora un ideal manchado por el declive de la naturaleza en sus recursos y capacidad de adaptarse a una cada vez más demandante humanidad. Pareciera que en vez de dirigirnos hacia la complementariedad estuviese la humanidad en una lucha por conquistar y dominar a la naturaleza, incluso abandonando la propia. En este fondo se encuentra al ser humano en desequilibrio con y de la naturaleza, que se desarrolla en un ambiente cada vez más tóxico tanto para su salud como para su esencia, y que además se despersonaliza en lo individual y lo relacional. Res-

pondiendo al principio de pregnanz, que propone que cualquier campo psicológico está tan bien organizado como las condiciones globales lo permitan en un momento determinado, podemos decir que la visión aquí enunciada representa el fondo dentro del cual emerge la figura del ser humano actual y es éste el contexto donde se desarrolla. Se tiene pues a un ser humano actual deshumanizado, des-socializado, des-civilizado, des-culturalizado, des-biologizado, desnaturalizado, des-planetalizado y desrealizado de su totalidad y plenitud. Dentro de esta panorámica resalta ahora la necesidad de priorizar el desarrollo del potencial humano por lo que hay que personalizar, socializar, culturalizar naturalizar, biológizar... en sí, humanizar a los individuos.

Tradicionalmente la ciencia, desde una perspectiva epistemológica reducida, ha cuestionado no sólo a los diferentes modelos de intervención en psicoterapia, sino que a todo aquel constructo de conocimiento que se diga ser verdadero. En la sociedad occidental actual con su tendencia globalizadora en una modalidad neoliberal tiende a penetrar en las teorías mismas convirtiéndolas en modas y tendiendo cada vez más a la tecnificación del conocimiento y cada vez menos a la formación integral de sus agentes. Una teoría que se adapta a la realidad humana es una teoría que seguirá ese camino, que dará respuesta y se basará en la naturaleza humana para regresar a ella misma.

En este contexto es necesario ahora analizar la estructura que la Gestalt propone en su teoría para dar respuesta a las necesidades actuales y liberar así el potencial humano y sus alcances. Cuando se estudia al individuo a partir

de lo que es la experiencia de ser una persona que se desarrolla en este marco, es responsabilizarse de su existencia, básico cuando lo que se busca es la recuperación del sentido del ser íntegro.

De acuerdo a Varreto L. (2013) el método fenomenológico describe el fenómeno del conocimiento y la teoría del conocimiento lo explica e interpreta filosóficamente. Al describir el hecho del conocimiento se parte de la concepción de separación del sujeto y el objeto y cada uno de ellos tiene un papel. El sujeto sale de sí para aprehender al objeto del que obtienen una imagen –objetiva-. Se da una determinación del sujeto en su estructura cognitiva a causa del encuentro con el objeto. El sujeto es estudiado por la psicología y se refiere a cómo surge en el conocimiento, la lógica se encarga de la concordancia de la imagen consigo misma (es decir, al objeto al que pretende representar) y la ontología es la encargada del estudio del objeto (ciencia del ser). La relación entre sujeto y objeto (implícito en el quehacer terapéutico) es un hecho gnoseológico (Varreto, 2013) perteneciente al tratado del conocimiento. Considerando el fenómeno que se estudia desde la psicoterapia, en este afán de objetivar todo, la ciencia tan solo contempla una parte de la estructura que conforma dicho saber dejando de lado aspectos que, no por coincidencia, corresponden a aquellos que es necesario atender en el ser humano actual.

La psicoterapia Gestalt goza de una herencia bastante rica de conocimiento que da forma a su estructura teórico conceptual. De acuerdo a Frederick S. Perls (1975) la psicoterapia Gestalt, a diferencia de otras escuelas, es totalmente ontológica ya que no pretende

enfatar en un modelo conceptual al considerar la experiencia directa del individuo, sino que reconoce tanto la actividad conceptual como la formación biológica de Gestalten –resultando así autónoma y realmente experiencial- (en Stevens, J. 2008), proceso en el cual intervienen todas las potencialidades del ser ya que tanto mente como cuerpo, alma y espíritu están inmersos en todas las acciones y no acciones del cotidiano de los individuos. La influencia-coincidencia de la cultura oriental con la psicoterapia Gestalt enriquece su visión ontológica del ser humano integral y se ve reflejada principalmente en el principio del holismo el cual se asemeja mucho a la filosofía oriental taoísta en tanto su visión de que todos los fenómenos son estrechamente interdependientes de una realidad dinámica tanto espiritual como material, viva y orgánica que se encuentra en constante movimiento (Ginger & Ginger, 1993).

Siguiendo a Joel Latner (1973, 2008) el primer principio alrededor del cual se organiza la teoría –y epistemología- Gestalt es el holismo. Se considera a la naturaleza como un todo unificado y coherente donde todos los elementos orgánicos e inorgánicos coexisten y conforman a su vez un proceso integral coordinado en donde la unidad se constituye y conoce por la relación con otros objetos y acontecimientos.

Al entrar en contacto con esta realidad la ordenamos dándole sentido mientras vamos percibiendo. Este principio de organización proviene de la capacidad perceptiva del individuo y basa su veracidad en la exactitud en que se ajusta al mundo que es experimentado. El tratamiento holístico de los principios de or-

ganización da pie a la conformación de estructuras. Desde la terapia Gestalt la estructura es una cualidad de nuestro funcionamiento que se refleja en actos constantes en nuestra conducta y conformación física. El principio de estructuralismo se encuentra inmerso conformado de manera tal incluso a nivel biológico. El total de los sistemas sensoriales y motores y de los procesos emocionales e intelectuales poseen esta característica.

El tratamiento holístico supone el tratar de entender el cómo se unen las cosas entre sí. El interés desde esta perspectiva es el de encontrar los procesos -y los principios- que se repiten detrás de los fenómenos. Resulta una propiedad del principio estructural el que todos los elementos son parte constitutiva en lo individual y lo integral. Al tratar de entender la estrecha relación entre los diversos elementos en los fenómenos, y cómo éstos se asocian a su vez a otros, el ser de manera constante intenta explicar-se lo que experimenta. En el afán de entender y explicar a nuestro objeto de estudio, o mejor dicho sujeto a tratar, el principio de explicación está fundamentado y utiliza el método fenomenológico para realizar una descripción centrada en el presente del fenómeno a estudiar.

El holismo, lo integral y lo estructural resultan los primeros principios de la terapia Gestalt. Estos elementos conforman un rico antecedente sobre lo humano integral al cual se ha estado haciendo referencia a lo largo del texto. Podemos afirmar que éstos, los fundamentos ontológicos de la psicoterapia Gestalt contemplan de manera amplia la totalidad del ser en la unidad.

La conocida frase de Perls de que "la gestalt

es tan antigua y vieja como el mundo mismo" (Perls, 1969, pág. 16) refleja la postura naturalista de la teoría de la terapia Gestalt. La teoría misma utiliza la observación de la naturaleza, de la conducta sana y espontánea, estructurándose así en los principios organizativos que dan continuidad a la vida. Uno de los principales fines de la psicoterapia Gestalt es la recuperación de la experiencia y el funcionamiento libre de las potencialidades del ser. Los procesos implícitos de recuperar, reintegrar y experimentar de nuevo pertenecen a la psicoterapia Gestalt (Baumgardner, 1975).

El concepto de autorregulación explica cómo los sistemas se mantienen estables en el constante flujo de energía-materia que entra y sale al exterior. Originalmente esta hipótesis de Gaía fue sustentada por Lovelock y Margulis y propone que los organismos y el medio ambiente se adaptan mutuamente. Debido a interacciones cíclicas constantes, el organismo y el medio ambiente han estado evolucionando durante miles de millones de años (en Varreto, 2013). En las personas la autorregulación es autopoyética (sus componentes son producidos por otros componentes de la red). Esto da al organismo la capacidad de auto-organización y de autogeneración dando autonomía, individualidad e identidad, no en un sentido de separabilidad e independencia, sino en su capacidad de realizarse y especificarse a sí mismo, tarea que está implícita en la terapia Gestalt y que no sólo es parte del ideal -y camino a seguir- es también una necesidad actual como viene mencionando y uno de los ideales a realizar en el desarrollo integral del potencial humano.

Desde la visión holística, el conocimiento es

adquirido como una actividad en el contexto que pone énfasis en los fenómenos del presente, en el aquí y ahora, los cuales se pueden conocer a través de la empatía, la observación y la experiencia. Dentro de la idea de la recuperación de la experiencia manejada por Perls se incluían los aspectos social, intelectual, emocional, biológico y espiritual del ser humano. Este fin es un fin mismo en el desarrollo de la teoría, la práctica, la investigación y la formación misma de psicoterapeutas ya que considera a la experiencia terapéutica como un encuentro genuino entre humanos en el que interviene la totalidad del ser, de sus carencias y potencialidades. Para fundamentar una gnoseología implícita amplia como la de la Gestalt es necesario la implementación creativa –intuitiva, etc.- de metodologías que fortalezcan la utilización de dichas habilidades no sólo en búsqueda de la aceptación dentro de un modelo sino para el desarrollo de las teorías y principalmente en pro del desarrollo de lo humano integral. El uso de la razón combinado con la intuición, la empatía, la experiencia propia, la experimentación, la búsqueda constante de interconexiones, y una gran gama de potencialidades, son parte de la fundamentación de la psicoterapia Gestalt y de su visión del humano integral en el estar siendo.

La forma misma en que se estructura la fundamentación de la psicoterapia Gestalt refiere un factor determinante, mismo que ha sido de utilidad al describir el hecho del conocimiento y dentro de la actitud explicativo-descriptiva de los fenómenos en el momento presente, y se refiere a la fenomenología que pasa a ser parte de la fundamentación y método de la psicoterapia Gestalt. La actitud natural o feno-

menológica busca conocer de manera exacta la experiencia que el ser humano tiene del mundo, de sí mismo y de sus semejantes. La fenomenología aporta un fundamento filosófico y metodológico a muchas teorías que se basan en la experiencia directa inmediata. Desde sus orígenes con Heidegger, pasando por Husserl y hasta Ponty y Müller, la fenomenología ha presentado un desarrollo que la hace el principal soporte epistemológico, logrando expandir la investigación a una más amplia gama de experiencias humanas fundamentada desde lo social, lo relacional, lo corporal lo intrapsíquico y lo transpersonal. La terapia Gestalt deriva de la teoría y comparte sus características, por lo que se convierte en un enfoque coherente del mundo de los fenómenos: conocimiento, teoría y práctica en un modelo acorde con la unidad y que confía además en la naturaleza humana. El conocimiento aun no científico tiene cabida tanto en la experiencia Gestáltica como dentro de los saberes que de manera sistemática van siendo aceptados en la comunidad científica dentro de la cual se incrementa el interés en dichos aspectos del ser.

La visión compartida de la realidad del ser humano en su estar actual arroja una gama de necesidades a las cuales la psicoterapia Gestalt no trata de dar respuesta sino que le pertenecen, por ende, debido a sus orígenes, conformación, aplicabilidad, estructura y sobre todo por responder a las necesidades más humanas a las cuales se adapta en vez de alienarse a intereses meramente institucionales de sistemas enajenados y represivos que son hoy por hoy el punto de partida para la búsqueda y realización de lo que hoy, desde una conciencia reducida de lo que es el ser humano íntegro en

su desarrollo, podemos elucidar. La ontología, gnoseología y epistemología aquí enunciadas no pretenden ser perfeccionistas en sus posturas ni son siquiera abarcativas a lo que en sí son, sirven para tener un hilo conductor que guíe la reflexión en un sentido que ayude a entender en un fondo claro la figura que emerge como pertinente a un campo determinado por las condiciones humanas mismas y a las cuales se les da respuesta a partir de la naturaleza a la que pertenece, y debe regresar, y a la naturaleza interna propia que, aunque no haya alcanzado a ser desarrollada, sigue presente en el continuo de la unidad y es susceptible a potencializar.

Los fundamentos aquí mencionados no están agotados en su totalidad ni reflejan el total de la estructura de la terapia Gestalt. Es necesario considerar además de los aspectos aquí no mencionados todos aquellos avances que desde otras perspectivas han venido dando luz y sustento a lo que dentro del proceso psicoterapéutico sucede. Se mencionan solamente algunas de las conexiones que dentro de un todo íntegro pueden dar orientación al contextualizar una discusión que mucha de las veces adopta más un modelo consumista, en vez de integrarse al más amplio campo de la experiencia humana individual y globalizada con una ontología, gnoseología y epistemología profunda al servicio del ser y su evolución íntegra.

BIBLIOGRAFÍA

- Baumgardner, P. (2006). *"Terapia Gestalt"*. Editorial Pax. México.
- Latner, J. (2007). *"Fundamentos de la Terapia Gestalt"*. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Perls, F., (1975). *"Yo, hambre y agresión"*. Fondo de Cultura Económica, México.
- Stevens, J., (2008). *"Esto es Gestalt: colección de artículos sobre terapia y estilos de vida Gestálticos"*. Editorial Cuatro Vientos.
- Varreto, L. (2013). *Acerca de la Ontología, Gnoseología y Epistemología de lo Humano Integral*. Consultado 02-2015 en: <https://es.scribd.com/doc/125469097/Acerca-de-La-Gnoseologa-y-Epistemologa-de-Lo-Humano-Integral-111>