

TERAPIA GESTALT: TEORÍA DE LAS FORMAS

Por: Mtra. Claudia Fernández S.

En la experiencia que tengo como formadora de terapeutas gestalt desde hace más de 12 años, he escuchado en voz de mis estudiantes un sinfín de dudas respecto a la diferencia entre la Psicología de la Gestalt y la Terapia gestalt. Además de la relación entre ambas y la influencia que tiene la primera sobre la segunda. Y lo pongo en este orden porque así comienza la historia, la Psicología de la Gestalt se consolida alrededor del año 1912 en Alemania, mientras que la Terapia Gestalt encuentra su primera publicación en la ciudad de Nueva York, en 1951. Por otro lado, los fundadores y exponentes de una y otra son personajes distintos.

En este artículo pretendo explicar y dar algunos ejemplos sobre la Psicología de la Gestalt que cada vez más, llama mi atención y su influencia en el tema que me ocupa en este momento que es, la comprensión de la Teoría de la forma. Así mismo, planteo un acercamiento a la comprensión de la psicopatología desde nuestros fundamentos teóricos. Pondré el énfasis en el significado y características estéticas de la forma o para ser más precisa, en la *gestalten*; formación de formas.

Cuando Max Wertheimer (Praga, 1880) inicia la fundación de la *Gestaltpsychologie*, lo hace apremiado por la necesidad de superar la insatisfacción que producían las dos tendencias en boga en la psicología de su época. La primera que era más especulativa, insistía en la “explicación” y se consideraba a sí misma la única psicología “científica” al prescindir de los conceptos de sentido, significado y valor.

La segunda era la psicología de corte positivista, muy apegada al espíritu decimonónico, que finalmente se estaba concretizando en el conductismo del estadounidense Watson. Los psicólogos de la *Gestalt* (además de Wertheimer, Kurt Koffka, 1886 y Wolfgang Köhler, 1887) inician una nueva posición con un doble punto de partida: en primer lugar, consideran que sólo se puede hacer investigación científica del mundo fenoménico, es decir, de la experiencia ordinaria, del mundo de la observación común, y no del de la observación introspeccionista. Sin embargo, aunque a simple vista su llamada a centrar la investigación psicológica en la experiencia ordinaria pudiera parecer idéntica a la practicada por el conductismo, ellos estaban muy alejados de éste.

La psicología gestaltista se limita a *observar* y a *describir* la experiencia del sujeto, mientras que la observación experimental de la psicología naturalista de la época la manipula y opera sobre ella introduciendo una alteración inadmisiblemente científica. Por tanto, los gestaltistas van a actuar de otro

modo. Su novedosa metodología consistía en intentar *describir el mundo tal como es experimentado ingenuamente por el sujeto*. Y, al hacer esta descripción, lo primero que aparece ante nosotros –dicen ellos– no son sensaciones “aisladas”, elementales, sino ya *objetos*, es decir, configuraciones (*Gestalten*) determinadas que son diferentes de aquello que les rodea y que son así sentidas o vividas como tales por parte del sujeto.

Los gestaltistas insisten en que la experiencia del sentido común, tal y como es sentida, percibida y vivida subjetivamente por el sujeto concreto, tiene derecho a ser considerada en la investigación psicológica. La realidad se capta a partir de la estructuración que tiene lugar justamente en el mismo momento en que se percibe. Es el propio sujeto, y en su acto de percibir subjetivamente, quien le da sentido a esa realidad que está percibiendo. El sentido del mundo se produce, pues, en el propio acto perceptivo que es, de por sí, estructurador u organizador de *Gestalten*. Si esto es así, se entiende que *es en la propia percepción (la cual es siempre corpóreo-perceptiva) en donde el sujeto y el objeto entran en contacto*. Soy yo (como sujeto corpóreo-perceptivo-práxico) quien organizo y con-figuro (doy Gestalt) el espectáculo del mundo. La percepción del sujeto es la que posibilita comprender la realidad que a él se le presenta.

La configuración o estructuración gestáltica de la realidad existe únicamente para la conciencia *perceptiva*, desde la cual no cabe hablar de “interior” ni de “exterior”, sino de una experiencia en la que se da unidad y no separación ni distinción. Esto último parece también un punto de partida para lo que posteriormente en 1951 Perls y Goodman van a denominar frontera-contacto en el libro pionero sobre Terapia Gestalt.

Es pues, evidente la sintonía entre los planteamientos de la *Gestalttheorie* y los de la fenomenología al poner ambas como origen del sentido al sujeto concreto. Sin embargo, Husserl siempre fue muy reacio a admitir esta sintonía. Al parecer fue porque no se interesó nunca en estudiar a fondo los principios que regían esta psicología y más bien se limitaba a englobarla en el conjunto de la psicología naturalista de la época; esto a pesar de que era evidente que el punto de vista gestaltista, al contemplar la originalidad de la percepción subjetiva del individuo, destaca frente a las otras concepciones psicológicas de la época.

A continuación expondré algunos ejemplos basándome en la percepción de diferentes obras del magnífico artista Escher (1898-1972), para plantear una aproximación diagnóstica utilizando algunas leyes de la Psicología de la Gestalt. El énfasis siempre estará puesto en la experiencia perceptual que si bien le corresponde al sujeto, está impregnada siempre de la interpretación que le da al entorno que capta.

ORIENTACIÓN ESPACIAL Y PSICOLOGÍA DE LA GESTALT

*“A menudo me encuentro más cerca de los matemáticos
que de mis colegas artistas. Todos mis trabajos son juegos.
Juegos serios”*

M. C. Escher

Hagamos un ejercicio con algunas ilustraciones que juegan con nuestra manera de percibir.

La palabra alemana *gestalt* no tiene un equivalente exacto en español, pero esencialmente significa *totalidad, forma o patrón*. Los psicólogos de la Gestalt creyeron que el cerebro crea una experiencia perceptual coherente que es más que la simple suma de la información sensorial disponible y que lo hace de una manera regular y predecible.

Una parte del proceso perceptual implica que somos capaces de distinguir las **figuras** del **fondo** sobre el que aparecen. Una estatua de mármol se percibe como figura completa que resalta de la pared de ladrillo rojo que se encuentra detrás de ella. La distinción entre figura y fondo concierne a todos nuestros sentidos, no únicamente a la visión. Podemos distinguir las percusiones contra el fondo de una orquesta sinfónica, una voz en medio de una ruidosa fiesta y el aroma de las rosas en una florería. En todos estos ejemplos, percibimos una figura separada del fondo que la rodea.

Sin embargo, a veces no existen suficientes señales en un patrón que nos permitan distinguir con facilidad una figura de su fondo, o bien, una figura con contornos definidos puede percibirse de dos maneras diferentes porque no es claro qué parte del estímulo pertenece a la figura y cuál al fondo. El resultado es que tenemos dos percepciones muy diferentes de la misma ilustración:



Fig. 1



Fig. 2

En la figura 1 podemos observar *Cielo y agua 1*, (1938), grabado en madera de Escher. Utilizando diversos tonos de blanco y negro, elige peces y aves para dividir una superficie plana. Ambas formas se entrelazan y presentan un motivo doble: son peces y aves, pero llegan también a ser el cielo y el mar unos respecto a los otros en el límite entre nadar y volar. Queda sugerida la evolución de las especies como una forma de desarrollo y transformación. Entre otras funciones, acabamos de usar la **posición en el espacio**, por medio de la cual hemos identificado la ubicación espacial del modelo. La discriminación se realiza con distintos grados de *giros en el espacio*.

La figura 2, resulta tal vez más familiar para algunos. Se puede percibir una copa o dos perfiles de personas. Ambas interpretaciones son posibles, pero no de manera simultánea. Las figuras reversibles como ésta funcionan porque no resulta claro qué parte del estímulo es la *figura* y cuál es el *fondo* neutral, contra el que se percibe la figura. Nuevamente hemos empleado varias funciones, entre ellas el **razonamiento espacial**, es decir, nos hemos orientado con respecto al centro, la derecha, la izquierda, arriba, abajo, inclinado, etc.

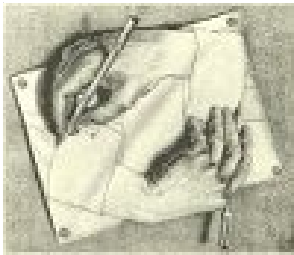


Fig. 3

En esta litografía, *Manos dibujando* (1948) Escher, nos proporciona la esencia tridimensional del concepto visual. En un círculo sin fin, nos muestra una mano dibujando otra mano la cual también está dibujando la primera mano. Otro detalle que hace que aumente nuestra perplejidad al contemplar esta obra está en que la hoja de papel tiene dos dimensiones mientras que la mano y el lápiz tienen tres. En esta representación, los límites no están definidos y el observador está obligado a elegir donde empieza y termina la superficie plana y el volumen tridimensional. También es interesante notar que la mano izquierda dibuja una mano derecha y viceversa. Interesante, ¿verdad?, pues acabamos de realizar **giros en el espacio** para poder identificar las figuras u objetos que han girado hacia la derecha o izquierda. Esta tarea supone un esfuerzo mental de adivinar o visualizar las distintas fases por las que el objeto pasa en su desplazamiento hasta llegar a la posición final en que ha quedado tras el giro.

En los dibujos de carácter geométrico, la dificultad puede ser mayor por su carácter *abstracto* dependiendo de la edad en el transcurso del desarrollo.

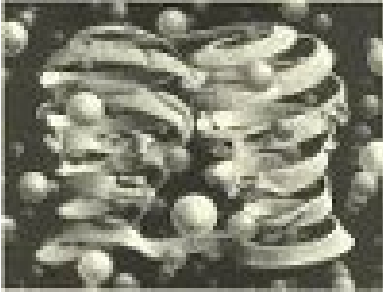


Fig. 4

En la figura 4, *Lazo de unión* (1956), litografía realizada igualmente por Escher, dos espirales se unen para formar a la izquierda una cabeza de mujer y a la derecha una de un hombre en una banda sin fin que las enlaza por la frente. Como en muchos grabados de este genial artista, se representa la unidad de una realidad dual. La ilusión de volumen está reforzada por unas esferas que flotan delante, detrás y dentro de ambas caras. Hemos organizado toda esta información, gracias a la **integración visual**, ésta nos ha ayudado a desarrollar la capacidad de percibir globalmente una regularidad gráfica como un todo integrado que sigue un orden en la disposición de sus componentes.

Final mente, bien vale la pena, observar un autorretrato de este artista quien magistralmente pudo combinar conceptos sobre percepción, matemáticas, psicología, diversas técnicas en pintura y pudo crear un mundo de *ilusiones*.



Llegando a este punto, bien vale la pena profundizar en un concepto esencial, la palabra *gestalt* o bien forma, que para empezar le dio nombre a la Terapia Gestalt. No es casualidad, ya que tanto Fritz como Laura Perls, habían estudiado con los Psicólogos de la Gestalt y en su momento discutieron la posibilidad de incluir en concepto de *gestalten*, que resulta más pertinente en nuestro quehacer.

La palabra *gestalt* o forma tiene que ver con diversos términos, estructura, patrón, esquema. Figura, apariencia, molde. Se utilizan estos conceptos en diversas disciplinas, la psicología, la filosofía y la estética son las que describiré a continuación.

El concepto de forma indica una configuración de partes en un conjunto percibido como una totalidad, totalidad que determina las partes y las hace independientes. (Robine, 2009)

HACIA UNA COMPRENSIÓN DE LA PSICOPATOLOGÍA EN TERAPIA GESTALT: CRITERIOS ESTÉTICOS

La psicopatología en Terapia Gestalt ha sido tabú hasta los años 80, se pensaba que etiquetaba a las personas y el diagnóstico tradicional lo sigue haciendo. No había tampoco teoría del desarrollo.

Es importante entender que han cambiado los pacientes desde entonces, la psicoterapia se ha vuelto más relacional. Ha habido un gran cambio, como el q hubo en los años 50's que surgieron las terapias humanistas y se oponían a las psicoanalíticas. Surgieron terapias que acompañan al paciente y funcionaron y funcionan en algunos casos.

En los 80's este paradigma fue cambiando ya que los pacientes y las disfunciones han cambiado también.

Algunos se obstinaron en utilizar técnicas gestálticas con pacientes graves q no funcionan. X ej. Exagera la ira.....puede desencadenar una crisis psicótica en estas personalidades frágiles.

Entonces se retomó en algunos institutos el libro fundador de la Terapia Gestalt, para ver cómo poder evolucionar la teoría y curar a estas personas. Este libro no era conocido en particular en los institutos de lengua española. Fue hasta su traducción hecha por Carmen Vázquez (2002) que pudimos leerlo en español.

Así fue como se pasó del paradigma intra psíquico al paradigma de la co creación, se retomó el concepto de contacto y frontera-contacto, el awareness como cualidad de la frontera-contacto.

La psicopatología es un movimiento hacia...el self se carga de la excitación, hacia el contacto, no es sólo el cuerpo, es la intencionalidad.

Esta excitación puede ser más o menos mantenida, el problema por así decirlo para la sociedad de hoy, *líquida* es que las personas no saben lo q sienten. Los niños aprenden muy rápido a sedar la ansiedad porque están solos. Cuando un niño siente esa excitación, necesita del adulto, pero no está. Sólo si hay alguien que se opone a mi, puedo sentirme. Entonces la presencia del otro, es una forma de contener.

Nos dirigimos a la frontera-contacto, si no está el otro del todo presente, entendemos el concepto de psicopatología.(Spagnulo-Lobb, 2013. Seminario dictado en la ciudad de Roma) Este concepto es por lo tanto fenomenológico, no se etiqueta a la persona.

En Terapia Gestalt intentamos entender cuál es la experiencia del paciente frente a nosotros, cuanto más cerrados están los sentidos, más psicopatología. Podemos recurrir al concepto de agresión cuya raíz latina nos indica, salir hacia...Cuando hay falta de ad- agredere en la frontera-contacto, mayor psicopatología.

La fenomenología parte de la percepción, los primeros fenomenólogos académicos fueron los psicólogos de la gestalt. El contacto es un concepto fisiológico porque pasa a través de los sentidos. Miramos al paciente a través de los sentidos. Ad-agredere entonces está vinculado al movimiento, primero fisiológico del niño, asociado a la supervivencia.

Está vinculado al concepto fenomenológico de la intencionalidad, Brentano decía q cada acción es hacia...en Terapia Gestalt decimos q esto es el contacto...ir hacia..

Entender este movimiento, nos lleva a mirar las características estéticas de la forma: consistencia, coherencia, orden, armonía, equilibrio, espontaneidad, flexibilidad.

Son estas características las que nos llevan a la comprensión de una psicopatología. Cuando existe una perturbación en el campo y por falta de apoyo a la forma que está emergiendo, la excitación se interrumpe y la forma, entendid como una configuración relativa de elementos semejantes o relacionados, se perturbará también. Siendo ésta intersubjetivamente

conectada al resto de los elementos del campo.

La *gestaltung* se bloquea o se perturba porque el movimiento no puede continuar su flujo natural, es decir la formación de la forma se interrumpe. Hay categorías ya descritas para esto: confluencia, introyección, proyección y egotismo.

Pero ¿qué pasa con la estética de la forma? Se perturba también, se perturban o bloquean los criterios estéticos, se perturba el proceso creativo. Una de las características del self, es precisamente la espontaneidad. El self reacciona ante la novedad, la perturbación de la espontaneidad, es la inhibición. La perturbación de la flexibilidad, es la rigidez, de la consistencia, la inconsistencia, de la coherencia, la incoherencia. Todas ellas, perturbaciones de los criterios estéticos de la forma.

Podemos entonces hablar de inhibición, rigidez, inconsistencia, incoherencia como características de la experiencia neurótica o psicótica, según sea el caso. Hablamos entonces de un diagnóstico intrínseco a la relación terapéutica (Francesetti, 2014)

El terapeuta tendrá entonces que estar en aware de dichas características estéticas para poder trabajar sus perturbaciones, ya que estas ocurren en la experiencia, en la relación y sólo ahí pueden encontrar el retorno al movimiento natural del contacto.

Bibliografía:

Bartoli, G. (2007) De la sensibilité esthétique du thérapeute. Cahiers de Gestalt Therapie. Formes en actes. L'exprimerie

Francesetti, G. (2014) Psicopatología y diagnóstico. Figura Fondo No. 35. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C.

Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Los libros del CTP.

Perls, F. (1947). *Ego, hunger and aggression*. London: Allen and Unwin.

Petit, M. (2009). *La Terapia Gestalt*. Barcelona: Kairós.

Robine, J.M. (2009). *Una terapia de las formas de la experiencia*. Figura Fondo No. 26. México: Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C.

Robine, J.M. (2007). *La Terapia Gestalt*. 1ª edición autorizada por el autor. México: instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Robine, J.M. (2004). *Manifestarse gracias al otro*. Madrid: Sociedad de Cultura valle-Inclán.

Robine, J.M. (2002). *Contacto y relación en psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatrovientos

Vallés, A. (1996) Guía de actividades de recuperación y apoyo educativo. España: Editorial Escuela Española

Zinker, J. (2001) Sketches. An antology of Essays, Art an Poetry. Cambridge: The Gestal Press

