

Terapia Gestalt en línea durante la pandemia: explorando el nuevo campo

Claudia Fernández & Eduardo Rubio

Introducción

Durante la pandemia por el COVID-19, muchos psicoterapeutas experimentamos un cambio en nuestra práctica terapéutica de un modo presencial a un modo virtual o en línea. Este cambio generó un nuevo campo: *el campo virtual*. En el desarrollo de la presente investigación se hace una descripción fenomenológica de cómo es percibido este nuevo campo por los terapeutas en su experiencia.

Los psicoterapeutas experimentamos el confinamiento al igual que nuestros pacientes, a partir de marzo del 2020 hasta el momento de estar escribiendo este documento (septiembre del mismo año). Durante el confinamiento nos hemos visto en la necesidad de atender a los pacientes en línea, lo cual ha sido en muchos casos una nueva experiencia tanto para los pacientes como para los terapeutas.

A lo largo de estos meses los terapeutas también hemos vivido momentos de duelo, incertidumbre, ansiedad, miedo, tristeza, soledad, aislamiento. De igual manera hemos tenido que hacer ajustes creativos en nuestras casas, desde buscar espacios confidenciales, ampliar la capacidad del internet, negociar con las familias los espacios de privacidad y al mismo tiempo atender a nuestros pacientes.

En este escenario ha surgido la necesidad en muchos terapeutas de participar en procesos de supervisión con colegas que experimentan situaciones similares en búsqueda de apoyo, compartir experiencias, dialogar y profundizar en la teoría y en la práctica de lo que denominamos *nuevo ground*.

Por lo anterior propusimos abrir un grupo que denominamos *Comunidad de Diálogo entre terapeutas Gestalt*, con los siguientes propósitos: explorar distintas experiencias, supervisar casos, apoyar grupalmente situaciones personales, así como dialogar sobre aspectos teóricos. Al mismo tiempo, al realizarse en línea, dicha Comunidad ofrece vivir una experiencia relacional virtual, siendo éste el objeto del presente estudio.

En el apartado de metodología se mencionan las definiciones operacionales de las categorías que decidimos explorar: intimidad, co-regulación, pertenencia terapéutica y *nuevo ground*.

Por último se muestran los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los participantes, así como las conclusiones derivadas de dichos resultados, las cuales pueden orientar las prácticas terapéuticas en línea.

Antecedentes

“El ground tiembla, a veces se derrumba como en un terremoto.”

Gecele, M. y Francesetti, G.

Uno de los conceptos centrales de la psicoterapia Gestalt es el de campo organismo/entorno (Perls, Hefferline, Goodman, 1951), entendiendo que hay una interdependencia y co-creación entre individuo y campo: el campo crea a los individuos y los individuos crean el campo.

Hoy el campo co-creado, dadas las condiciones de la pandemia, es un campo que denominamos *virtual*. De acuerdo con Francesetti y Gecele (2020), “Básicamente, los cursos para psicoterapia no pueden continuar cara a cara.” Apoyando esta idea, los grupos de supervisión también ocurren en línea. “Dar por sentados contactos que antes nos sujetaban (y limitaban), son ahora cancelados. El ground tiembla, a veces se derrumba como en un terremoto.” (ibid.) Esto nos mueve a diseñar nuevos escenarios de encuentro y supervisión ante una nueva e incierta realidad.

Para entender el nuevo campo recurrimos a los Principios de la Teoría de Campo, de acuerdo con Parlett (1991) y Francesetti (2018):

- Según el *Principio de Organización*, “todo está interconectado y el significado de cada cosa se desprende de la situación total; las propiedades de las cosas se definen por el significado total de la situación”. En la pandemia por COVID-19, las relaciones terapéuticas y los espacios de supervisión adquieren un significado diferente; pacientes y terapeutas están en una situación de crisis y sus interacciones se ven limitadas a la pantalla o, en su defecto, a interacciones alejadas y con rostros cubiertos por las mascarillas.
- *Contemporaneidad*: “El pasado y el futuro son aspectos simultáneos del campo psicológico en un tiempo determinado”. Estamos experimentando al mismo tiempo la realidad que se fue (“normalidad”) y la que está por venir (“nueva normalidad”), en un presente incierto.
- *Singularidad*: Cada situación, circunstancia y persona son únicas. Aunque aparentemente estamos en la misma situación de crisis, cada persona y su contexto varían, lo que nos mueve a estar atentos como terapeutas a la forma emergente en cada momento con nuestros pacientes.
- *Proceso cambiante*: El campo fluye y cada experiencia es provisional. No podemos tener la misma experiencia dos veces. A partir del confinamiento nos enfrentamos, terapeutas y pacientes, a una aparente inmovilidad de los días: “todo es igual”, lo que nos invita a mirar con ellos la novedad en la aparente “igualdad” y movilizar los ajustes creativos.

- *Posible relevancia:* Todo lo que ocurre en el presente está participando en la organización total del campo y es potencialmente significativo, aunque podría verse irrelevante. Nos encontramos unidos y en relación gracias a la red que “no se ve” y que damos por hecho; sin embargo se hace presente en las videollamadas cuando el otro “se congela”, se va la señal, etc. La red de la internet, aparentemente irrelevante en la relación terapéutica, va configurando nuestras interacciones.

Desarrollo

En la configuración del nuevo campo y, de acuerdo con un estudio realizado en España (Dosil, 2020), “En el contexto de la pandemia de la COVID-19, tanto la sobrecarga de trabajo como el miedo a la posible infección podrían estar generando y aumentando los niveles de estrés.” Es por ello que nos pareció importante poder abrir un espacio que sirviera de apoyo a los psicoterapeutas ante la nueva realidad estresante a la que nos enfrentamos. En el presente estudio nos interesa explorar cómo sucede el apoyo en grupo, como un *nuevo ground*.

Se llevó a cabo un grupo que denominamos *Comunidad de Diálogo entre Terapeutas Gestalt en la era de internet*, en el que abordamos aspectos como: supervisión de casos prácticos, diálogos para compartir experiencias y enriquecer nuestra mirada terapéutica, preguntas que nos ayudaran a encontrar apoyos para fortalecer nuestra práctica terapéutica en línea, así como profundizar en aspectos teóricos que sustentan nuestra práctica terapéutica frente a la nueva realidad de llevarla a cabo en línea.

Las sesiones se llevaron a cabo mediante la aplicación *Zoom*, con una duración de una hora y media cada una. Hacia el final del proceso, aplicamos un instrumento diseñado para fines de esta investigación, con la intención de explorar la experiencia de un grupo de terapeutas en su búsqueda de espacios de encuentro, contención y supervisión terapéutica ante la nueva realidad.

Las respuestas de los participantes en la Comunidad de Diálogo se analizaron de acuerdo con cuatro categorías: pertenencia terapéutica, intimidad, autorregulación como proceso de co-regulación y *nuevo ground*. Los hallazgos y recomendaciones se comparten en el presente artículo.

Basados en Spagnuolo (en Roubal, 2016), la pregunta de la que parte esta investigación es: *¿Cuáles son los aspectos relacionales (verbales y no verbales) que favorecen el proceso terapéutico en el nuevo campo virtual?*

Metodología

Descripción de los participantes:

La Comunidad de Diálogo estuvo conformado por 10 terapeutas y a continuación se presentan los criterios de inclusión:

- a) Que fueran terapeutas Gestalt.
- b) Que dieran terapia en línea durante la pandemia.
- c) Que necesitaran de un grupo de supervisión para compartir sus experiencias terapéuticas.
- d) Cualquier lugar de residencia.
- e) Sexo y edades indistintas.
- f) No era necesaria la experiencia previa dando terapia en línea.

De igual modo, se presentan los promedios de edad, sexo y lugares de residencia que conforman dicho grupo.

Edad	
32	10%
38	10%
39	10%
42	30%
46	10%
52	10%
60	20%

Sexo	
Femenino	70%
Masculino	30%

Lugar de residencia	
Alemania	10%
Argentina	10%
México	80%

Tiempo dando terapia en línea	
4 años	10%
2 años	20%
2 meses	20%
3 meses	10%
4 meses	30%
8 años	10%

Categorías de análisis:

Para responder la pregunta de la que parte esta investigación, se consideraron *a priori* las siguientes categorías tomando en cuenta el contexto de la relación a distancia o virtual, mediante video llamadas:

- 1.- Pertenencia terapéutica.
- 2.- Intimidad
- 3.- Autorregulación, como un proceso de co-regulación.
- 4.- Nuevo *ground*

Se le ha dado un significado a cada categoría de acuerdo con los aspectos del nuevo campo (*posible relevancia*) que nos interesa observar. Dichos significados se presentan a continuación.

1. **Pertenencia terapéutica:** Se consideran dos sentidos de la presencia:
 - a. El modo y la forma en que se implica el terapeuta dentro de una relación grupal, y
 - b. La forma de contacto en la relación con sus pacientes.
2. **Intimidad:** Capacidad para lograr un contacto pleno.
3. **Co-regulación:** Proceso de apoyo para ir al entorno y poder elegir lo que se necesita para la relación.
4. **Nuevo *ground*:** La palabra *ground* se puede traducir del inglés al español como suelo, base, campo. Nos referimos como nuevo *ground*, al campo virtual relacional en el que se lleva a cabo la experiencia de la terapia en línea y el grupo de supervisión.

Resultados

A continuación, se presentan las respuestas obtenidas en la encuesta aplicada, las cuales se han clasificado de acuerdo con las categorías descritas:

Respuestas a la encuesta

Pertenencia Terapéutica

a. ¿De qué forma tu pertenencia a la Comunidad de Diálogo apoya a la relación terapéutica con tus pacientes?
Compartiendo experiencias de terapia en línea y personales a causa del confinamiento. Escucho y aprendo.
En primer lugar, me permite experimentar que es posible sentir y resonar con lo que emerge entre mi paciente y yo. Me permite darme cuenta que es posible

sentirse acompañado y cercano. A generar confianza en que la relación terapéutica sí se puede crear de forma no presencial. Me apoya dándome seguridad y confianza porque me hace tangible la relación en el campo virtual.
Al ver cómo el resto de mis compañeros interactúan en cada uno de sus casos, puedo tomar el ejemplo de cómo hacerlo de otras maneras.
Me apoya porque puedo hablar e intercambiar acerca de mi experiencia de brindar psicoterapia online. Me ayuda a sentir que no estoy solo y que muchas de mis dificultades e inquietudes también están presentes en ellos, de esta manera me nutre que juntos vayamos reflexionando y acompañándonos.
Les parte del campo en la que yo me siento apoyada y favorece el auto apoyo.
Me ayuda a reforzar conceptos teóricos, además al supervisar, incorporo nuevas miradas al campo que enriquecen la experiencia y las posibilidades.
Comparto mi experiencia terapéutica con terapeutas que admiro porque veo su compromiso y amor por los pacientes que ellos a su vez supervisan.
Tal como lo dice el título: en generar-me un ground no sólo en la sesión en línea como una nueva metodología para la terapia, sino como acompañamiento en un momento de aislamiento. Es una realidad que el psicoterapeuta suele estar acompañado de colegas, como el caso de quienes trabajan en una oficina, y ahora la imposibilidad de salir de casa lo ha acentuado. Entonces, la supervisión y el grupo de diálogo se vuelve un espacio para co-crear experiencias "terapéuticas", a ratos como profesionales y como humanos.
Con más seguridad y confianza en lo que hago al momento de dar terapia.

Intimidación

b. ¿Consideras que es posible establecer una relación de intimidad con los participantes en la Comunidad de Diálogo? En caso de que sí lo consideres posible, ¿cómo lo notas? Si no, ¿qué falta?
Sí considero que es posible una relación de intimidad con los participantes. Lo noto porque ya hemos compartido experiencias y sentimientos personales... siento que existe una apertura y confianza "natural" entre nosotros.
Sí es posible; lo noto porque ha ido incrementando mi confianza para abrir lo que me pasa en la Comunidad de Diálogo.
Sí, siento mucha confianza. Puedo sentir y ver la empatía de todos y el respeto a los diferentes casos y situaciones que se presentan.
Sí, al principio me costó porque estaba armado el grupo. Luego me sentí parte, escuchando y acompañado por mis colegas, siento que puedo expresarme libremente y en confianza.
Sí, la confianza para expresar, hay una sensación de confianza, el tono de voz, la expresión facial de los participantes y la mía propia.
Sí, el grupo ha ido creciendo: haciendo bromas, los comentarios se hacen con mucho respeto y amor. Creo, por el contrario, que no es posible no generar un vínculo cuando compartimos nuestras fortalezas y debilidades como terapeutas con los demás.
Sí, noto que aún con las limitaciones que supone el estar físicamente separados, las neuronas manifiestan un movimiento eléctrico en el cerebro, que nos permite

reconocer al y en el otro emociones, sensaciones o sentimientos que alimentan la intimidad con el paso de cada sesión.

Sí, lo noto en la apertura y confianza que hemos tenido para tocar temas donde podemos mirar nuestra vulnerabilidad, incertidumbre y creatividad como terapeutas. Y dándonos cuenta como comunidad que varias situaciones las vivimos de forma parecida y lo que expresa el grupo apoya y ayuda a que miremos otras posibilidades en nuestro rol de terapeutas.

¡Sí claro! Lo hemos vivido y lo siento cuando tocamos nuestras emociones como personas y como terapeutas.

**c. ¿Has podido descubrir nuevas formas de intimidad con tus pacientes?,
¿Cuáles han sido estas formas?**

Sí he descubierto nuevas formas de intimidad en línea... de acercamiento. Recuerdo un tip de Eduardo al ponerse él en la posición que deseaba que el paciente tomara. "Recargarse en el escritorio". Otra donde Claudia se ha abierto a expresar sus emociones al paciente, sus miedos, preocupaciones, etc.

La primera vez que trabajé de forma virtual no me sentía "ahí" con el paciente, me percibía y experimentaba lejano. Ahora me siento cercano, en relación.

Creo que la intimidad es algo que se da con el tiempo y la confianza.

Me pasa que con la cuarentena hablo más en plural, compartiendo mi experiencia, abriéndome más a ello. Atender a pacientes online me ha permitido romper mi prejuicio acerca de poder conocer a un paciente nuevo por esa vía. Descubrí que es posible generar un vínculo de confianza. A veces al reparar en que me están recibiendo en su casa de alguna manera me dan ganas de hablar de cómo es ese espacio o a ellos les surge las ganas de presentarme su lugar, a veces a algún familiar para que lo conozca.

Compartir espacios íntimos, la atención especial en la voz y en la mirada.

Al dejarme entrar a través de la pantalla a sus casas, conozco un poco más de ellos. Como son sus espacios, sus relaciones, han entrado muchas cosas al campo que antes imaginaba, es como si me hubieran abierto una puerta a sus casa y yo a ellos. Noto que pongo mucha atención al tono de voz a los movimientos que hacen, curiosamente, me parece que las expresiones faciales se han intensificado un poco.

Sí, Quizá me voy volviendo más sensible a mirar sus cuerpos y los micro o macro movimientos que realizan, a la vez que puedo ejecutar otros que me acerquen o alejen de ellos en la sesión, a través de la pantalla.

Si, en una ocasión me expresó cansancio por estrés y ansiedad y experimentamos que se revisara en su cama (mi paciente estaba en su recámara) y se permitiera sentir el cansancio que muchas veces no se lo permitía por trabajar en casa. Esto resultó reparador y queriendo hacer cambios al respecto.

Creo q si, a través de online también he encontrado intimidad con ellos.

Auto regulación (como un proceso de co-regulación)

d. A lo largo del proceso en la Comunidad de Diálogo, ¿cómo ha ocurrido para ti el contacto con los demás participantes?

Me ha encantado escuchar sus experiencias, ¡cómo las viven, escuchar lo profesional y experimentado que son... sobre todo tan humanos como yo!

Al inicio sentí más incertidumbre que en un encuentro presencial, gradualmente me he permitido escucharlos e incluirme en sus experiencias a la vez que me siento confiado para expresar lo que me ocurre.

De forma genuina, empática y con apertura.

Lo he experimentado como un contacto nutricional, con muy buena recepción, un vínculo contenedor. Si bien, a veces estoy más callado, escuchando, siento que es un lugar de mucho aprendizaje para mí. Un manantial de agua fresca, cristalina para poder continuar el viaje.

Ha sido una forma espontánea, libre y amorosa.

Con apertura e interés para conocer más de lo que hago con alguno de ellos. Y con confianza en sus aportaciones y en lo que yo apporto.

De alguna forma lo siento más cercano que en una supervisión presencial, todos estamos en él porque queremos y deseamos escuchar la experiencia del otro, no se forman -al menos no durante la sesión de manera evidente- subgrupos y subtemas, me siento más aceptado y sin miedo al juicio que podría haber entre los "susurros" del salón.

Nuevo ground

e. ¿Cómo apoya la comunidad de diálogo el contacto con tus pacientes?

Me ayuda con la contención de mis experiencias y dudas. También al aprender de los compañeros terapeutas, ¡cada sesión aprendo algo nuevo!

Lo apoya haciéndolo sensible, íntimo y me ha permitido sentirme presente en la relación.

A partir del ejemplo y ver cómo otros llevan sus casos.

Me permite estar contenido para poder contener, asistir y acompañar los procesos de cada uno. Es un respaldo porque encuentro nuevas maneras para enriquecer el trabajo terapéutico, ya sea con novedades técnicas, humanas, personales. Encuentro algo nutritivo que puedo replicar en el espacio terapéutico.

Genera novedad, amplía el campo.

A través de las ideas que enriquecen, las experiencias compartidas, co-creando el apoyo que necesito para mi trabajo.

Dándome más herramientas para intervenir y estando segura de que el contacto online es una forma más de intimidad.

Me siento con mayor seguridad y confianza a la hora de dar la terapia. Ya que pertenecer a una comunidad de terapeutas me hace sentir acompañada en lo que hago.

Primero, supervisando temas específicos y recibiendo el apoyo de los otros terapeutas con teoría o práctica que les ha funcionado, pero también cuando me siento acompañada por el otro, descubro que estoy en más disponibilidad de acompañar a mis pacientes.

Interpretación de los resultados

El confinamiento acentúa la percepción de soledad por parte del terapeuta y al mismo tiempo la comunidad de diálogo virtual apoya en la co-creación de experiencias terapéuticas. Dentro del nuevo campo aparece una nueva pertenencia:

“incorporo nuevas miradas al campo que enriquecen la experiencia y las posibilidades”.

La Comunidad de Diálogo virtual fortalece la confianza en las relaciones terapéuticas a distancia, lo que apoya la emergencia de una nueva forma de presencia terapéutica.

De acuerdo con lo que responden los participantes, la nueva intimidad *en línea* tiene que ver con la confianza y apertura para compartir experiencias personales, aún siendo un grupo que no ha tenido contacto previo de manera presencial. Esta nueva intimidad apoya la apertura a la propia vulnerabilidad y, por tanto, amplía las posibilidades de sostener la vulnerabilidad de los pacientes en contextos virtuales.

Hemos observado en la Comunidad de Diálogo y en la propia experiencia con pacientes que la nueva intimidad en línea nos pone en escenarios de dificultad y al mismo tiempo de posibilidad. Dificultad por la falta de privacidad al estar confinados y conectados desde casa y posibilidad al haber otra apertura de pacientes y terapeutas para mostrar formas de vida que de otra manera no se mostrarían, lo que amplía las posibilidades de encuentro y conocimiento mutuo.

“Al dejarme entrar a través de la pantalla a sus casas, conozco un poco más de ellos. Como son sus espacios, sus relaciones, han entrado muchas cosas al campo que antes imaginaba, es como si me hubieran abierto una puerta a su casa y yo a ellos. Noto que pongo mucha atención al tono de voz, a los movimientos que hacen y curiosamente me parece que las expresiones faciales se han intensificado un poco.”

El proceso de contacto en línea es diferente al contacto que se da de manera presencial; sin embargo, se dan los fenómenos que vamos a denominar “de contacto”, por la novedad y *awareness* que implica. El proceso de supervisión, también en línea, permite que se asimile la experiencia.

“De alguna forma lo siento más cercano que en una supervisión presencial, todos estamos en él porque queremos y deseamos escuchar la experiencia del otro, no se forman -al menos no durante la sesión de manera evidente- subgrupos y subtemas, me siento más aceptado y sin miedo al juicio que podría haber entre los “susurros” del salón.”

Como se mencionó anteriormente, el nuevo *ground* es el campo virtual relacional en el que se lleva a cabo la experiencia de la terapia en línea y el grupo de

supervisión. De acuerdo con Fernández (2020), el nuevo *ground* “se trata de fenómenos relacionales dentro de la dimensión virtual”.

Una de las traducciones para *ground* es suelo. Nos llama la atención que en el nuevo campo, el “suelo” convencional desaparece y aparecen nuevas formas de sostenernos. Nos damos cuenta que la virtualidad no va en detrimento del apoyo.

“Es un respaldo porque encuentro nuevas maneras para enriquecer el trabajo terapéutico, ya sea con novedades técnicas, humanas, personales. Encuentro algo nutritivo que puedo replicar en el espacio terapéutico.”

Nuestro desafío teórico y experiencial es abordar las atmósferas virtuales mediante una perspectiva gestáltica considerando nuestros conceptos de contacto, awareness, novedad, relación, ajuste creativo y apoyo en los retos que nos plantea el nuevo campo.

Fuentes de consulta

Dosil Santamaría M, et al. Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles. Rev Psiquiatr Salud Ment (Barç.). 2020. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.05.004>

Fernández, C. (2020) *La pareja en tiempos postmodernos líquidos*. Recuperado de Gestaltnet.net: <https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/pareja-tiempos-postmodernos-liquidos>

Francesetti, G. & Griffero, T. (2019). *Psychopathology and atmospheres. Neither inside nor outside*. UK: Cambridge Scholars Publishing

Francesetti, G. (2018). *Apuntes de Conferencia dictada en la Ciudad de México en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt*.

Faria, Gabriela Moreira de. (2019). *Constitución del Lazo Terapéutico en Psicoterapia en línea: Perspectivas Gestálticas*. Rev. NUFEN [online]. 2019, vol.11, n.3, pp. 66-92. ISSN 2175-2591. <http://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol11.nº03artigo59>.

Gecele, M. y Francesetti, G. *El cuidado y la polis en tiempo de coronavirus*. Texto publicado en el blog de psiquiatras italianos, POL.IT, el 7 de marzo en el principio de la emergencia por el COVID-19 en Italia.

Parlett, M. (1991). *Reflexiones sobre la teoría de campo*. Recuperado de Gestaltnet.net: <https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/reflexiones-teoria-campo>

Perls, F.S., Hefferline, R.F. & Goodman, P. (2006). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana* (3ª. Ed.). Madrid, España: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.

Roubal, J. (Ed.). (2016). *The world of contemporary Gestalt Therapy: Towards a research Tradition in Gestalt therapy*. Cambridge Scholars Publishing.