

INTRODUCCIÓN Y BASES DE LA GESTALT

INTRODUCCIÓN: FRITZ PERLS

La terapia gestalt es un modelo de psicoterapia que percibe los conflictos y la conducta social inadecuada como señales dolorosas creadas por polaridades o por dos elementos del proceso psicológico. Conflicto que puede ser de naturaleza interna al individuo o puede manifestarse en la relación interpersonal entre dos personas. Con independencia de su localización, el tratamiento consiste en la confrontación entre los elementos incongruentes o bipolares de la personalidad o de la relación interpersonal.

Perls enfatizaba en su programa de formación en Terapia Gestalt, la importancia de que el terapeuta conservara su ego como parte activa del modelo de trabajo que utilizaba. La terapia gestalt es una psicoterapia existencial porque se habla de ser y no del tener.

Perls fue influido por cinco tradiciones: psicoanálisis, análisis del carácter de Reich, filosofía existencial, psicología Gestalt y religión oriental. Asimismo fue formado como analista freudiano por Harnick y Reich, siendo supervisado por Helen Deutsch, Fenichel, Hirschman, Horney y Landanner.

En la terapia gestalt el cliente aprende a utilizar el '**darse cuenta**' de sí mismo, como un organismo total que es. Aprende a confiar en sí mismo; así obtiene el desarrollo óptimo de su personalidad, dándose soporte a sí mismo.

En la terapia reorganizamos paso a paso las partes desunidas de la personalidad del cliente, hasta que éste logre tomar fuerzas para que él mismo y por sí solo obtenga su propio conocimiento. El cliente se sirve del terapeuta como de un espejo, espera de él exactamente lo que no puede movilizar por sí mismo.

Nada existe sin tener en cuenta el concepto del **aquí y el ahora**. Para sentir, experimentar este aquí y ahora en las vivencias, se comienza a trabajar con sensaciones, con la experiencia sensorial del cliente; esta es la división fenomenológica de la terapia gestalt. **Rogers** también trabaja, en su psicoterapia centrada en el cliente, con el contexto del aquí y el ahora, con el material que le presenta el cliente en la situación terapéutica que tiene lugar en ese preciso momento. El pasado es una memoria que tenemos en el presente, y el futuro es una fantasía que también tenemos en el presente.

Una de las principales diferencias entre la terapia gestalt y otras corrientes de psicoterapia es que en la primera no se analiza; es un enfoque existencial, lo que significa que no nos ocupamos solamente de síntomas o de analizar la estructura del carácter, sino que además trabajamos la existencia total del individuo.

El simbolismo de los sueños es individual, personal. En los sueños aparecen las partes alienadas de la personalidad, las partes que rechazamos en nosotros mismos. Al revivirlos en el presente logramos integrar en nosotros mismos las partes alienadas.

Aparte de trabajar con los sueños, la terapia gestalt utiliza la técnica terapéutica de la **silla vacía** para entablar diálogos entre las polaridades o partes opuestas de nuestra personalidad.

Perls decía que, como método psicoterapéutico, la terapia gestalt debería aplicarse en forma grupal; para él la psicoterapia individual era una excepción y no la regla.

DIFERENTES MODELOS DE PSICOTERAPIA

En la última parte de este siglo aparecieron los enfoques humanísticos - existenciales de psicoterapia, debido a la despersonalización y deshumanización que sufría el ser humano en este período de la historia en que tanto se habló y se habla de la edad de la alienación o edad del aburrimiento por el ocio. Estos enfoques de terapia desconfían del valor que puedan tener las soluciones verbales e intelectuales al enfrentarse con los conflictos emocionales; si el problema, conflicto o trastorno del ser humano reside en sentir emociones, entonces el individuo tiene que confrontar el sentimiento, el cual no es precisamente verbal ni intelectual, sino emocional.

Las psicoterapias humanísticas, o las nuevas psicoterapias, son **a - históricas**, en el sentido que no tienen en cuenta las nociones preconcebidas del individuo y su pasado. Ponen énfasis en sentir, vivenciar, descubrir y explorar; solamente después de vivir estos procesos psicológicos cobran importancia otros como pensar, conceptualizar y comprender.

El principio básico de la teoría humanista es que los cambios que se facilitan con la acción terapéutica ocurren como resultado de un proceso vivencial, en el que los significados implícitos se sitúan en el darse cuenta, en estar alerta, en la toma de conciencia.

La distancia terapeuta - paciente ha ido progresivamente modificándose y acortándose, llegando finalmente a la relación de persona a persona que se establece en el modelo existencial - humanístico. Ambos principios -la toma de conciencia y la participación del terapeuta- reflejan el foco de atención denominado por los existencialistas el *fenómeno de la experiencia inmediata del hombre*.

El psicodrama y la terapia gestalt concuerdan en el valor terapéutico que tiene la interpretación de roles, especialmente como técnica que sirve para ayudar a la gente a sacar a 'flor de piel' sus proyecciones. La terapia gestalt considera la relación presente que se da entre el facilitador - cliente como el eje del proceso terapéutico: el terapeuta gestalt evita hacer uso de tácticas que pueden obscurecer al cliente en su identidad real.

La revolución humanística considera la psicoterapia como un medio para hacer crecer el potencial humano. En la terapia gestalt la persona aprende a servirse de todos sus sentidos internos y externos, llegando así a ser auto - responsable y dándose auto - soporte. Esta

terapia ofrece la auto - realización al individuo sirviéndose de experimentos (vivencias) que enfatizan la toma de conciencia dirigida hacia el aquí y el ahora.

La terapia gestalt toma en cuenta el campo bio - psico - social en su totalidad, incluyendo como parte básica la interacción organismo - ambiente. Utiliza variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales, aunque considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir, como eje primario del proceso terapéutico. Lo que origina el cambio no es tanto el incremento del darse cuenta en general, como el aumentar la capacidad o habilidad de estar alerta.

La clase de conocimiento que la terapia gestáltica enseña se refiere a cómo una persona distrae su atención del mundo sensorial de la experiencia inmediata. La persona sometida a terapia gestáltica puede llegar a analizar el proceso que sirve de soporte o apoyo a su conducta insatisfecha o inconclusa, de esta forma adquiere la capacidad de incrementar su toma de conciencia a futuro.

El único deber (moral) en el encuentro psicoterapéutico aceptado por la terapia gestáltica es que el individuo debe darse cuenta, porque la única moral está basada en las necesidades del organismo; en esta terapia no se tiene una visión de qué conducta es más adecuada para una persona en particular en un tiempo específico.

Perls era explícito al considerar al individuo como capaz de poder proporcionarse su auto - soporte y no lo percibía como alguien frágil o que necesitaba protección para darse cuenta de la realidad interna o externa.

En terapia gestáltica el individuo puede aprender desde el primer encuentro experimental y no necesita una larga maduración de la relación terapéutica.

Aunque la terapia gestáltica no descalifica la agresión, sí está contra la violencia, considerándola como un intento de aniquilación. Acepta la agresión y el conflicto como fuerzas bio - psico - sociales naturales e invita a su experimentación con el principio de 'quedarse con' el sentimiento o la emoción desagradable en el 'aquí y el ahora' y directamente expresarlos en forma verbal.

ORÍGENES DE LA TERAPIA GESTALT

Los ggestaltistas en vez de buscar elementos mentales prefirieron estudiar las configuraciones y patrones naturales que aparecen en la experiencia directa.

La palabra Gestalt se refiere a una entidad específica concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida, gestalt significa cómo se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria. Cuando se crea una gestalt se experimenta un rápido

insight, surge el darse cuenta, se comprende y se aprende (el verdadero insight se caracteriza por la reproducción de una nueva conducta).

Un concepto básico de la terapia gestáltica es el campo psicofísico que se compone del 'yo' y el 'medio ambiente' conductual. Otro es el de 'figura - fondo' y las leyes de la prägnanz y del cierre.

El campo psicofísico determina la conducta, significa lo que por naturaleza es tanto psicológico como físico. Dentro del campo psicofísico se encuentran los determinantes de las conductas que constituyen el yo y los determinantes externos compuestos del medio ambiente conductual; del yo forma parte mi ropa, mi familia, mi país. El medio ambiente conductual se refiere a todo lo que es experiencia o conocimientos concientes, se determina por la distribución de fuerzas en el medio físico o geográfico.

El campo o experiencia consciente, es decir, el medio ambiente conductual se descompone en figura y fondo. Un todo organizado como una figura siempre será o llegará a ser tan regular, simétrico, simple y estable como lo permitan las condiciones prevalentes; ésta es la **Ley de la Prägnanz**. Un problema no resuelto o una tarea específica no aprendida es una gestalt incompleta que origina tensión; al resolver el problema se efectúa el **cierre** y se descarga la tensión. El **discernimiento** significa la solución repentina a un problema, contrasta con el aprendizaje por ensayo - error en que la solución a un problema se aprende gradualmente y no de una forma repentina.

De acuerdo con Perls existen dos necesidades fundamentales en el ser humano: la necesidad de sobrevivir y la necesidad de crecimiento. Llenando estas dos necesidades, nuestra percepción está dirigida a proporcionar un significado a la situación. La manera en que captamos un objeto es relativa a la forma que acabamos de ver con anterioridad.

En esta configuración, existe un centro de interés que se conoce como figura, mientras que el resto del campo toma la forma de fondo.

Uno de los principios más valiosos de la terapia gestáltica es que todas las conductas se encuentran gobernadas por el principio de **homeostasis**, o adaptación. En términos psicológicos, este proceso sirve para que logremos alcanzar nuestras necesidades personales percibidas, estableciendo **contacto** con fuentes humanas y físicas de las cuales la persona espera lograr ayuda para completar sus necesidades.

Si una persona padece de un trastorno incontrolable en su proceso homeostático, se sentirá incapaz de enfocar sus necesidades dominantes, también se sentirá capaz de controlar el medio y no logrará enfrentarse a él. La persona neurótica ha perdido su habilidad para organizar su conducta de acuerdo a una jerarquía de necesidades.

Otro término es la **catexis**, que se refiere a la actitud repelente/atrayente (polaridad) del individuo sobre las cosas de su medio que le ofrecen esperanza y promesa, por un lado, y temor o terror, por otro. El contacto y la retirada son las dos formas opuestas con las que nos acercamos a los acontecimientos psicológicos; ninguno de ellos es por sí solo bueno o

malo; lo mismo se aplica en el caso de los objetos catetizados, sean positivos o negativos no son ni buenos ni malos.

En la neurosis el proceso corriente de vida cotidiana se interrumpe, debido a que el ritmo o el ciclo de contacto - retirada se rompe, sin llegar el neurótico a distinguir entre las formas de catexis mencionadas, la positiva y la negativa.

Generalmente el organismo se sirve de uno o más de los mecanismos de defensa psicoanalíticos o resistencias guesálticas que se utilizan para enfrentarse con el problema de la neurosis. Entre los mecanismos se cuentan la **introyección, la proyección, la confluencia y la retroflexión.**

La terapia gestáltica se centra en el despertar sensorial del organismo a una vida más plena por medio de encuentros espontáneos personales de fantasía y contemplación.

ALGUNAS INFLUENCIAS TEÓRICAS EN LA TERAPIA GUESTÁLTICA

Jung aclaró el carácter polar de la vida humana. Sin embargo, la concepción guesáltica de la polaridad tiene un alcance más vasto: no se confina al arquetipo, sino que surge a la vida como el opuesto de cualquier parte, o de cualquier cualidad, del sí - mismo.

El terapeuta guesáltico considera los sueños como una expresión creativa y no como un camuflaje: esta es una consecuencia natural de nuestra intención de tomar en serio los fenómenos por sí mismos, en vez de escarbar en busca de un significado oculto "más real"; el sueño es un trampolín hacia el presente, un comentario sobre la existencia actual del que sueña.

El concepto de situaciones inconclusas o incompletas procede de otra influencia: la teoría guesáltica del aprendizaje. El perceptor estructura su experiencia de modo que alcance totalidad y unidad de configuración. Otro legado de la teoría del aprendizaje es su definición de la configuración de figura - fondo como la economía perceptual básica que permite al sujeto organizar sus percepciones en la más poderosa unidad.

Los conceptos de estilo de vida y de sí - mismo creativo, de **Adler**, sostuvieron la participación activa y exclusiva de cada individuo, que va tallando su particular naturaleza en el curso de su evolución personal. Para la terapia gestáltica, la superficie de la existencia es el plano predeterminado de la focalización, la esencia misma del hombre psíquico.

Más que cualquier otro, **Reich** indujo a Perls a interesarse, no en los síntomas del hombre, sino en su carácter. Reich reformuló la libido como excitamiento, con lo que se dio cuenta de la actividad real, sin empantanarse en especulaciones. Él descubrió la formación de la armadura corporal como el residuo habitual del acto habitual de represión.

Moreno enseñó, a través de la lección implícita en el psicodrama, que uno tiene más probabilidades de hacer descubrimientos participando en una experiencia que limitándose a charlar sobre el asunto. En manos del terapeuta gestaltista, el psicodrama no parte de un tema dado, ni propone personajes específicos; más bien prefieren que el drama surja y se despliegue por obra de improvisación individual.

Aunque los existencialistas ofrecen poco en materia de prescripciones prácticas, sus conceptos de la experiencia, la autenticidad, la confrontación y la necesidad de una acción animada y presenta han estimulado la inventiva terapéutica aplicada a dar sustancia a estas finalidades, que de lo contrario seguirían siendo abstractas.

ASIGNATURA: Psicología Clínica III (Orientación Existencial Fenomenológica)

DOCENTE: Luis González B.

PERÍODO: I Semestre de 1999