

# GESTALT MÉXICO

Una publicación de la  
Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt

Tercer encuentro de la  
comunidad mexicana de Gestalt

## Trauma y resiliencia

junio 2017; en la Universidad Marista de Querétaro

Elsa Gindler: Ancestro perdido de la Gestalt  
**Susan Gregory**

La psicoterapia Gestalt:  
sus fundamentos y pertinencia en el contexto actual  
**Gabriel A. Pérez Bueno**

Relaciones duales:  
una perspectiva desde  
la terapia Gestalt.

**Bud Feder**

Terapia Gestalt: crónica de un libro  
**David Cevallos**

# GESTALT MÉXICO

*Volumen IV, noviembre 2016.*

Una publicación digital semestral de la  
Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt  
*www.asociacionmexicanadegestalt.com*  
*ampgestalt@gmail.com*

Directora y editora responsable: Heather Keys  
Consejo editorial: Fernando González Rentería,  
María Trinidad Cárdenas Ponce y Gabriela Aguirre Rodríguez

Diseño editorial: Mundo Monito Creativos

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la  
postura de la editora de la publicación. Foto de portada de este número:  
<https://unsplash.com/@chrisjoelcampbell>.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de  
los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de  
la Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt.

# Editorial

Estimada comunidad Gestalt,

Como siempre, es un placer presentarles nuestra nueva edición de Gestalt México, la revista de la AMPG. Aquí estamos. Pese a un año de tranquilidad en cuestión de eventos, la AMPG sigue presente y con la intención de crecer, fortalecer nuestra presencia entre la comunidad de gestáltistas y apoyar a México a ser visto en el mundo de la Gestalt.

Primeramente, una felicitación a todos los mexicanos que han asistido a eventos de investigación, congresos, convenciones, coloquios y eventos profesionales durante este año. Nuestro respeto por su valor, sus ideas, creatividad y dedicación a su labor.

En este ejemplar de Gestalt México, además de una reseña de algunos de estos logros, pueden encontrar la información acerca de nuestro próximo congreso, el cual les aseguramos está construido sobre las bases que nos han dejado los aciertos y errores de eventos anteriores, los cuales fueron señalados en su valiosa retroalimentación. En este gran evento, habrá una

variedad importante de ponentes, diversos en sus nacionalidades, su formación y sus enfoques clínicos. Contaremos en esta ocasión en lugar de un hotel sede, con instalaciones académicas de primera calidad gracias a un generoso convenio con la Universidad Marista de Querétaro.

Estamos emocionados por la oportunidad de trabajar con el equipo de organizadores, y esperamos con gusto los mensajes de los que quieran ofrecerse como voluntarios para apoyar en las importantes labores que permiten llevar a cabo eventos de esta magnitud. Involúcrense, atrevanse y propongan sus talleres originales, esta comunidad tiene mucho que ofrecer y estamos seguros que habrá muchas personas y profesionistas que se beneficien de las aportaciones de cada uno.

Para quienes nos han preguntado por qué en la revista de la Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt publicamos traducciones de artículos extranjeros; aclaramos que no es por malinchismo, sino por un profundo respeto a los demás colegas que están trabajando en nuestro campo en otras partes del mundo —cuyos trabajos y pensamientos influyen y construyen el trabajo que nosotros hacemos. Cabe señalar que los autores cuyos trabajos han aparecido en nuestras páginas tienen vínculos significativos con diferentes aspectos de la Gestalt en México, además de un gran cariño por ustedes, nuestros lectores. Para la próxima edición, esperaremos las aportaciones de vanguardia de más autores nacionales.

Heather Keyes  
Presidenta, AMPG

En nombre de la mesa directiva de la AMPG:  
Fernando González Rentería  
María Trinidad Cárdenas Ponce  
Gabriela Aguirre Rodríguez

# Índice

## Editorial

*Heather Keyes*

Tercer encuentro de la comunidad mexicana de Gestalt, 2017.

Resumen de México en AAGT 2016.

*Mariana Ayo*

## *Artículos de nuestros miembros*

1. La psicoterapia Gestalt:  
su fundamentación y pertinencia en el contexto actual. 10  
*Gabriel Alejandro Pérez Bueno, MPG*
2. El amor que lastima la individualidad. 17  
*Francisco Javier Díaz Calderón.*
3. Experimentación en terapia Gestalt. 26  
*Francisco Javier Díaz Calderón.*
4. La experiencia y sus registros. 34  
*Arturo E. Etienne Garza*
5. Silencio, contemplación y dialogo. 39  
*Francisco Javier Díaz Calderón*
6. Terapia Gestalt: crónica de un libro . 45  
*David Ceballos*

## *Contribuciones de la comunidad internacional*

1. Elsa Gindler: Ancestro perdido de la Gestalt. 50  
*Susan Gregory*
2. Relaciones duales: una perspectiva desde la terapia Gestalt. 56  
*Bud Feder*
3. El bucle recursivo de la vergüenza.  
Un punto de vista alternativo de la psicoterapia Gestalt. 66  
*Robert W. Resnick*
2. Un self organizacional:  
la aplicación del concepto de sí mismo a los grupos y organizaciones. 81  
*Marie-Anne Chidiac y Sally Denham-Vaughan*
5. Pedagogía de la Gestalt. Creatividad en la enseñanza. 96  
*Ansell. Woldt, Ed. D.*

## *Anexo*

TERCER ENCUENTRO  
DE LA COMUNIDAD  
MEXICANA DE GESTALT



ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE  
PSICOTERAPIA  
GESTALT

# TRAUMA Y RESILIENCIA

DESDE LA  
PSICOTERAPIA  
GESTALT



UNIVERSIDAD MARISTA DE QUERÉTARO  
JULIO | 27 AL 30 | 2017



ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE  
PSICOTERAPIA  
GESTALT

TERCER ENCUENTRO  
DE LA COMUNIDAD  
MEXICANA DE GESTALT

EN LAS INSTALACIONES DE LA

UNIVERSIDAD  
MARISTA DE  
QUERÉTARO

TE INVITAMOS A LLENAR  
NUESTRO FORMATO DE PROPUESTA  
ANTES DEL 1º DE MARZO, 2017

PARA TALLERES DE  
PRECONGRESO  
(JUEVES PM Y VIERNES AM)  
DE 4 U 8 HORAS,

Y TALLERES  
DE CONGRESO  
DE 3 HRS.

ESTE AÑO PUEDES  
DESCARGAR Y RELLENAR TU  
APLICACIÓN EN FORMATO .PDF  
LAS PROPUESTAS SERÁN  
REVISADAS BAJO ANONIMATO  
POR UN JURADO DE  
EXPERTOS DE LA AMPG.

**TRAUMA Y  
RESILIENCIA**

DESDE LA  
PSICOTERAPIA  
GESTALT



JULIO  
27 AL 30  
2017



ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE  
PSICOTERAPIA  
GESTALT



## JACK AYLWARD

Dr. Jack Aylward es director del Plainfield Consultation Centre en Nueva Jersey, EEUU y ha sido psicólogo acreditado por el estado desde 1982. Licenciado en psicología, MA en psicología educativo, y doctor en educación, se ha entrenado y publicado extensivamente en el área de la psicoterapia Gestalt. Es miembro de numerosas asociaciones profesionales, además de ser editor actual de la revista de la New Jersey Psychological Association, se ha desempeñado en funciones editoriales para "The New Jersey Psychologist", "The Gestalt Review", and the "Psychotherapy Newsletter".

Su libro reciente "Terapia Gestalt y la experiencia americana" recuerda el desarrollo temprano de la Gestalt en cuanto a sus contribuciones culturales y políticas. Con el genio de Paul Goodman, mucha de esta energía nueva y radical estuvo integrado íntimamente a lo que se convertiría la terapia Gestalt no solo como una revisión de la topología freudiana, sino como un abordaje terapéutico revolucionario mayor.

## MICHAEL CLEMMENS

Michael Clemmens es un psicoterapeuta profesional con su práctica privada ubicada en Pittsburgh, PA, EEUU donde trabaja con individuos y parejas. Es caterático de base en el Gestalt Institute of Cleveland y en Esalen Institute en Big Sur, California. Viaja nacional e internacionalmente ofreciendo oportunidades de aprendizaje experienciales. Michael es el autor de "Más allá de la sobriedad: Abordajes clínicos a la recuperación a largo plazo", artículos sobre la terapia Gestalt, y coautor con Arie Bursztyn de "El campo corporificado: cultura y cuerpo" y su más reciente publicación es el capítulo "El campo interactivo: la terapia Gestalt como un diálogo relacional corporificado". Su interés principal es la interacción entre los procesos físicos, dinámicas relacionales y el campo contextual mayor.



PONENTES INVITADOS

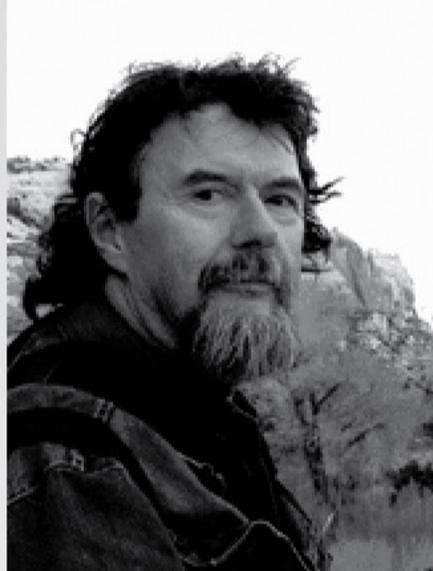


ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE  
PSICOTERAPIA  
GESTALT



**KOOCH  
DANIELS, MA.**

Kooch Daniels tiene una maestría en psicología con especialización en el área humanista y jungiana de la Universidad de Sonoma State. Ha trabajado toda su vida como intuitiva profesional, guiando a sus clientes en la práctica privada, corporativo y educativo por procesos de meditación, visualización y afirmación. Kooch estudió con el maestro aryuvedico Harish Johari durante 20 años, así aprendiendo a jnana yoga y tantra. Kooch es especialista en el trabajo con imágenes arquetípicas y su integración en la práctica clínica de la psicoterapia Gestalt, la cual ha estudiado desde hace décadas.



**VICTOR  
DANIELS, PH.D.**

Ph.D. en psicología, Universidad de California en Los Angeles (UCLA), 1966; M.A., UCLA, 1964; B.A. Universidad Estatal de San Francisco, 1962. Victor es profesor *emeritus* de psicología 2008 al presente de la Universidad de Sonoma State, donde fue catedrático durante 41 años. Llevó su formación en Gestalt con Robert K. Hall, el Instituto Gestalt de San Francisco, Instituto Esalen, Instituto Gestalt de San Diego, e Instituto Gestalt Ananda de Santa Rosa. Ha sido participante y presentador en numerosas conferencias y congresos profesionales. Estudió además con el maestro de tandra Harish Johari durante 20 años, por varias décadas con el maestro Zen Jakusho Kwong-Roshi el abbat del Sonoma Mountain Zen Center, y actualmente encuentra Sri Mata Amritanandamayi (Amma) como una fuente de gran sabiduría e inspiración. Con gran interés en las filosofías y tradiciones espirituales tanto del este como del oeste, ha enseñado meditación durante 35 años. Tiene varios libros en co-autoría y una gran variedad de artículos publicados.

PONENTES INVITADOS



ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE  
PSICOTERAPIA  
GESTALT

## SUSAN GREGORY

Susan Gregory ha sido terapeuta Gestalt y Life Coach en su práctica privada desde hace más de 20 años, y ha enseñado sobre aspectos de la teoría de la terapia Gestalt y su práctica internacionalmente tanto como catedrática y docente como presentadora, tallerista y conferencista (Barcelona, Roma, Antwerp, Athenas, Amsterdam, Londres, Berlin, Krakovia, Brasil, Argentina, México, Colombia, Australia, Nueva Zelanda, Montreal, Vancouver, Cleveland, New Orleans, Big Sur, New York City). Además, es maestra de voz y canto y enseña en abordaje Gindler al trabajo de respiración y trabajo corporal. Ha escrito tres capítulos para libros sobre la encrucijada de la terapia Gestalt y el canto, además de 15 artículos que abordan diversos aspectos de la terapia Gestalt/voz/respiración y contacto social. Susan fue presidenta de la New York Institute for Gestalt Therapy, es miembro activo en diversas asociaciones profesionales, y ha estudiado neurociencias, anatomía kinestésica, canto e idiomas además de la Gestalt.



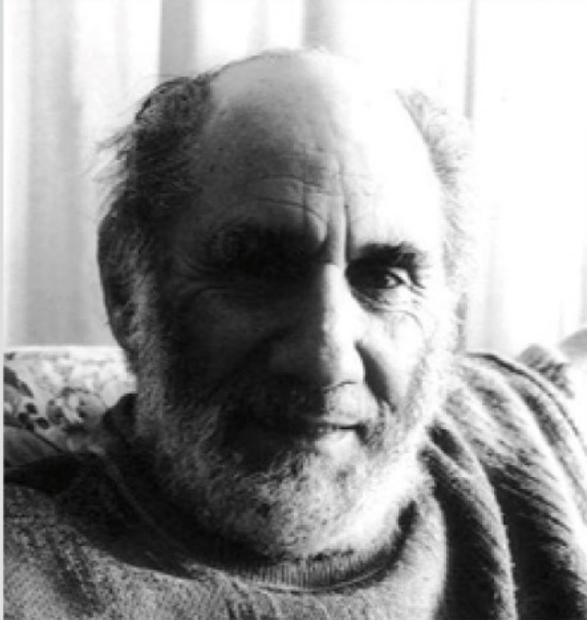
## DR. JUAN IGNACIO ROMERO ROMO

Psiquiatra especializado en psico-oncología y el manejo del dolor en pacientes con enfermedades crónicas. filósofo, teólogo, médico-cirujano, psiquiatra y especialista en dolor y cuidados paliativos y psicoterapeuta Gestalt en formación, el Dr. Juan Ignacio Romero Romo ofrece una perspectiva única con una profundidad incomparable sobre la experiencia del ser humano adolorido de cuerpo, alma y espíritu.

PONENTES INVITADOS



ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE  
PSICOTERAPIA  
GESTALT



## BUD FEDER

Bud Feder es un psicólogo con su práctica privada ubicada en New Jersey, EEUU. Un amante del aprendizaje a como de lugar, con su doctorado en psicología clínica de la Universidad de Columbia del 1961, diambuló por el laberinto de las psicoterapias hasta el 1971, año en el cual descubrió la terapia Gestalt, Laura Perls, y el Instituto de Terapia Gestalt de Nueva York, los cuales se volvieron su segunda familia.

Desde entonces, ha sido un gestaltista arduo y además de ejercer desde su oficina (donde se especializa en la terapia grupal), ha servido al Instituto Gestalt de Nueva York de muchas maneras, incluso siendo su presidente. Es miembro fundador de la AAGT, donde además fungió una etapa como presidente y en donde ha sido muy involucrado con el desarrollo y manejo de su fondo de becas.



## ANITA L. SOHN LÓPEZ-FORMENT

Doctora en psicología educativa, especialización en psicología clínica infantil con enfoque en poblaciones latinas, la Dra. Sohn es catedrática en EEUU y México, muy solicitada por su trabajo desde la Gestalt con niños y adolescentes con una variedad de dificultades que incluyen agresividad, abuso, maltrato, depresión y ansiedad crónica. Maneja además una extensa supervisión clínica, asesoría de investigación, y ha diseñado varios programas de intervención y formación de terapeutas cubriendo temas relacionados con trastornos de la infancia como son TDAH, ansiedad, depresión, trastorno del espectro autista, etc.

PONENTES INVITADOS

## La presencia de México en la AAGT-EAGT Conference 2016

*Marina Ayo Balandrano*

Apenas este septiembre, del 22 al 25, más de mil personas de prácticamente todos los continentes, estuvimos reunidos en Taormina, Sicilia, para encontrarnos con nuestras similitudes y diferencias; descubrirnos, discutir, platicar, proponer, disentir... Volver a encontrarnos, volver a proponer, escuchar, meditar, asimilar...

Fue, como se esperaba, un gran evento, pues por primera vez, los integrantes de las dos grandes asociaciones de Gestalt: la AAGT (*The Association for the Advancement of Gestalt Therapy*) y la EAGT (*European Association for Gestalt Therapy*) estuvimos juntos durante cuatro días.

Aquello era un mar de personajes, idiomas, propuestas... Y ahí estuvimos varios mexicanos. Hubo, de hecho, dos talleres ofrecidos por paisanos: Lourdes Quiróz-Kepner y Miguel Islas y dos conferencias, una de Claudia Fernández Santoyo y otra de Pilar Ocampo. Las cuatro propuestas, muy exitosas y concurridas.

Imaginarán la cantidad de trabajo que representó reunirnos. Desde hace dos años, que se acordó el evento en Asilomar, CA, USA, equipos de las dos asociaciones trabajaron incansablemente para lograr congregarnos. El ambiente pasaba de los paneles de discusión,

a las pláticas en los pasillos, de las cenas en los restaurantes cercanos, a los talleres. Del desayuno encontrando la diversidad de idiomas, nacionalidades, idiosincrasias, hasta discusiones formales sobre filosofía y meditaciones grupales.



Algunos números para que puedan imaginar la magnitud del evento: más de 100 talleres, 25 conferencias; 3 discursos plenarios con sus respectivas respuestas; tres reuniones comunitarias y más de 50 grupos de proceso...

El tema central de la conferencia: la estética de la otredad: encuentro en la frontera de un mundo desensibilizado, nos brindó la oportunidad de escuchar a las grandes figuras de Gestalt: Margerita Spagnoulo Lobb, Lynne



Jacobs, Dan Bloom, Gianni Francesetti, Jean Marie Robine, Monica Botelho, entre muchos otros.

Los temas principales, según mi punto de vista: el estrés postraumático, especialmente en los migrantes; Mindfulness, investigación, y propuestas específicas de protocolos de investigación internacionales para generar un cuerpo teórico basado en la evidencia.

Importante reconocer la preocupación de los gestáltistas de general investigación basada en la evidencia (que no cuantitativa) que nos permita acceder a los servicios de salud pública en los diferentes países. También la diferenciación entre lo que es y no es la psicoterapia Gestalt.

En fin, grandes retos para estos próximos años, en los que habrá que participar, proponer y dejar escuchar nuestra voz.

Por último, y para quienes estén interesa-



dos, vayan a [www.taorminaconference2016.com](http://www.taorminaconference2016.com) y ahí encontrarán en la pestaña de programa, las dos presentaciones magisteriales, con las respuestas de tres exponentes internacionales del enfoque Gestalt. Vale la pena revisarlas y usarlas como punto de partida para la reflexión de lo que estamos haciendo aquí en México.

## 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

enfaticar 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 gnosología 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>

## El amor que lastima la *individualidad*

Por Francisco Javier Díaz Calderón.

*La necesidad atestigua el vacío y la falta en el necesitado, su dependencia frente al exterior, la insuficiencia del ser necesitado, precisamente porque no posee enteramente su ser y, por lo tanto, no está, propiamente hablando, “separado”. Emmanuel Lévinas.*

### CONOCIENDO LA CODEPENDENCIA.

En la actualidad el consumo de drogas se ha convertido en un problema social que cada día va en aumento de manera vertiginosa. A la par del problema de consumo de drogas, emerge una condición alterna denominada codependencia. El consumo de drogas ha lastimado a millones de familias que sufren cada día al ver a su familiar enfrentar una batalla que no parece tener fin. Al vivir ese sufrimiento muchos familiares se desconectan de su propia vivencia para alienarse con el sufrimiento de su familiar con adicción.

El concepto de codependencia surgió en la década de los setentas a partir de la experiencia clínica en el tratamiento de personas con problemas de dependencia al alcohol. Se observó que dentro del entorno familiar de las personas con alcoholismo se configuraba una relación de profunda dependencia por parte de algunos familiares. Las personas que fueron

identificadas con esta condición buscaban una relación dependiente al considerar al usuario de drogas como incapaz de afrontar las dificultades de la vida, por lo tanto, centraban su vida en cuidar, vigilar y sobretodo, salvar a la persona con problemas de dependencia a las drogas.

En el año 1973, se acuñó el término de co-alcoholismo, posteriormente en los años ochenta el termino codependencia se popularizó hasta el punto que se creó la organización CoDA (Codependents Anonymous) y en 1990, se funda el Consejo Nacional sobre Codependencia (National Council on Codependence). Estas organizaciones fueron creadas ante la creciente necesidad de atender a los integrantes de las familias donde algún miembro desarrollaba un comportamiento codependiente.

Las personas que desarrollaban esta condición de codependencia presentaban actitudes y conductas tendientes al mantenimiento del comportamiento adictivo de la persona con dependencia a las drogas. Generalmente, las personas con un problema de codependencia asumen una postura de negación ante la adicción de su familiar. El auto engaño que desarrolla la persona con un problema de codependen-

cia se sustenta en la negación, victimización, engaño, encubrimiento, sobreprotección, invalidación, hipervigilancia, abnegación y complicidad.

Además de su actitud de negación y complicidad, la persona con problemas de codependencia realiza de manera inconsciente acciones que se contraponen al tratamiento para la recuperación del familiar con adicción. Cabe señalar que en todo momento el familiar con problemas de codependencia busca el bienestar de la otra persona, lamentablemente sus limitaciones personales lo llevan a obstaculizar el proceso de recuperación.

Las personas codependientes se enajenan de tal manera que buscan aliviar su angustia existencial al apropiarse de la experiencia de la persona con adicción. La postura existencial de la persona con problemas de codependencia inicia con un Yo estoy bien y Tú eres incapaz, para posteriormente convertirlo en un Nosotros sufrimos. Generalmente mantienen la creencia de ser los únicos que se preocupan realmente por el bienestar de la persona con adicción. En un inicio su conducta de abnegación es celebrada por su contexto próximo como un acto estoico de amor al otro, pero conforme esta relación dependiente se va convirtiendo en patológica, la persona con problemas de codependencia se va aislando de su entorno al recibir críticas por su comportamiento.

La relación de alienación que existe en la persona con adicción y el familiar con codependencia se mantiene a través de una experiencia de complicidad e identificación en la vivencia de sufrimiento. Ambas personas se consideran incapaces de superar su vivencia

de sufrimiento, y por ese motivo, crean una relación confluyente donde son incapaces de diferenciar los límites entre uno y otro, todo esto con el propósito de apoyarse mutuamente para mantener su conducta de evitación al sufrimiento emocional.

Paradójicamente, la complicidad confluyente que existe en la relación de codependencia lleva a las personas a aislarse de las relaciones interpersonales significativas. La persona con problemas de codependencia presenta comorbilidades semejantes a las de la persona con problemas de adicción, como trastornos de ansiedad, depresión, baja tolerancia a la frustración, pobre control de impulsos, autoconcepto disminuido, trastornos de personalidad, etc.

#### **PROFUNDIZANDO EN LA EXPERIENCIA CODEPENDIENTE.**

La codependencia es definida como “trastorno individual específico, configurador de la identidad del individuo, caracterizado por un intenso temor al abandono (exclusión o descalificación) y un girar en torno a otro. Su génesis se asocia a una dinámica interaccional, que surge frente a una respuesta familiar disfuncional ante un determinado tipo de enfermedad o trastorno de otro de sus miembros” (A. Coddou, M. Chadwick, 1996).

Las personas que presentan actitudes codependientes han generado una inflexibilidad de sus procesos de frontera que les provoca serias dificultades relacionales. Esta rigidez se manifiesta en comportamientos uniformes donde se procura apropiarse de la experiencia del otro como una forma de no establecer contac-

to. Las fronteras relacionales de las personas con actitudes codependientes han perdido su flexibilidad generando así una permeabilidad rígida que no le permite diferenciarse del otro.

Para comprender con mayor claridad cómo es un funcionamiento saludable de los procesos de frontera, es importante conocer cómo funcionan las fronteras de contacto de una persona. De acuerdo con Swanson, las fronteras eficaces tienen necesidad de bastante permeabilidad para permitir al alimento entrar, y suficiente impermeabilidad para mantener la autonomía y no dejar entrar los elementos tóxicos. (Swanson 1988 p. 4). Por lo tanto, la persona codependiente necesita mantener activa la polaridad contacto-retirada de un proceso rítmico que le permita construir un campo relacional que sea nutricio y que cuente con la capacidad de retirarse cuando la configuración relacional sea tóxica.

Las fronteras de las personas codependientes se han visto afectadas por una fobia en el proceso de retirada de la experiencia del otro. Han perdido la capacidad de ser conscientes de sus necesidades y diferenciarlas de la persona con adicción. Esto trae consigo una pérdida de la autonomía que genera una confusión en la relación, donde las fronteras son tan permeables que no se pueden diferenciar las necesidades personales, la persona codependiente se mantiene en un estado de no soy yo-para vivir tu experiencia.

La confluencia, al mantenerse como un estado de frontera inflexible en la persona, genera una pauta neurótica de carácter que le impide tener consciencia de su ser en el mundo, su vida afectiva y sus necesidades. Al vivir cegado por su temor la persona con actitudes code-

pendientes se aferra a sufrir por la experiencia del otro. De acuerdo con Robine (1997), hoy en día la confluencia hace referencia a aquel fenómeno que no es ni contacto ni darse cuenta, debido a la falta de una experiencia clara de la frontera de contacto.

Las personas con problemas de adicciones desarrollan algunas pautas inflexibles como:

- Perspectiva de incapacidad
- Inconsistencia motivacional,
- Expectativas patológicas.
- Baja tolerancia a la frustración
- Incapacidad para aceptar el sufrimiento.
- Negación de las consecuencias del consumo.
- Continuo auto engaño.
- Aislamiento.

Es importante mencionar que estas características generalmente se presentan en las personas con problemas adictivos, sin embargo, estas características no siempre están presentes en todas las personas ni tampoco las definen, sólo son parte de su condición y se han establecido como una generalización basada en la experiencia clínica.

Las características que generalmente se presentan en personas con adicciones son compartidas por sus familiares con actitudes codependientes, debido a que no hay límites entre ellos y la experiencia del otro, se fusionan. Por esta razón, en muchas ocasiones presentan características similares. Estas características interfieren en el proceso de recuperación del familiar con adicción.

La persona dependiente no obstaculiza el proceso de recuperación de su familiar de ma-

nera deliberada, sino como una manifestación de su confusión experiencial e incapacidad de diferenciación. Al encontrarse fusionados, el familiar con adicción y el codependiente crean un campo indiferenciado donde cualquier acción de cambio es vista como una amenaza al estado de frontera confluyente que han mantenido hasta ese momento.

Cabe la posibilidad de que el estado de confluencia se vea favorecido por procesos de introyección, proflexión y retroflexión. Esto puede ser observado en la práctica clínica cuando la persona codependiente presenta estados depresivos, culpa excesiva, vergüenza y enfermedades psicosomáticas. La codependencia generalmente se presenta en mujeres, ya sea madres de personas con adicciones, o sus parejas. Esto podría ser una manifestación de la introyección que reciben las mujeres a nivel cultural con respecto al cuidado del otro, el amor incondicional o la vieja frase “una madre da la vida por su hijo” o “Tú eres mi vida, mi todo”.

La introyección acompaña continuamente al proceso de confluencia porque mantiene una gran cantidad de hábitos debeístas que interfieren con la capacidad de satisfacción y diferenciación de la persona. Cuando la persona codependiente mantiene introyectos relacionados con el entorno se le dificulta diferenciarse del otro, por ejemplo, si una persona considera que debe ser una buena madre, esto la llevará a desatender sus propias necesidades, anteponiendo las necesidades del entorno.

En la cultura mexicana las madres y las esposas han sido educadas para cuidar a sus hijos o parejas hasta el punto de negarse a sí mismas

o apropiarse de los problemas del otro como si fueran suyos. Las telenovelas y películas mexicanas nos enseñan cómo ser una madre o mujer mexicana, es un destino de sufrimiento y abnegación para ser el pilar de su casa o la responsable del bienestar de su familia.

En este contexto cultural donde generalmente las mujeres asumen responsabilidades de otros, los hijos o parejas recurren a la confluencia porque de lo contrario, la otra persona entraría en un conflicto al no cumplir con su demanda debeísta. En el caso de la codependencia cuando el familiar con problemas de adicción se intenta diferenciar del otro, recibe rechazo y es cuestionado sobre sus propias capacidades para estar a salvo en el mundo.

El introyecto de la cultura mexicana sobre la responsabilidad de la mujer en cuidar, mantener y salvar a la familia por encima de cualquier cosa, incluso sus propias necesidades, es un factor para que viva un continuo sufrimiento cuando se presenta un problema de adicción en algún miembro de su familia.

Este introyecto limita su capacidad de ajuste y actualización en su relación con el entorno. En este caso, la mujer se convierte en alguien que acepta cualquier cosa con tal de mantener su imagen de buena madre o de esposa leal. Es ahí, cuando se dañan las fronteras de contacto para cumplir esta expectativa debeísta. La persona se nulifica en la relación para fusionarse con el otro y su experiencia.

Cuando la persona confluyente establece contacto con sus necesidades e intenta diferenciarse del otro, generalmente aparece un malestar emocional caracterizado por la culpa, angustia, vergüenza y el resentimiento. Los introyectos familiares y culturales resue-

nan en la experiencia emocional de la persona confluyente hasta el grado llevarlos a procesos retroflexivos de sacrificio, auto crítica y actitudes auto-punitivas. El malestar que produce la incapacidad de diferenciación perpetúa las actitudes codependientes con el familiar con problemas de adicción.

### **PSICOTERAPIA GESTALT, UNA LUZ EN LA OSCURIDAD.**

El ambiente y el organismo están en una relación de reciprocidad. Ninguno es víctima del otro. Su relación es de hecho una relación de opuestos dialécticos". (Fritz Perls)

La psicoterapia Gestalt ofrece una luz de esperanza a las personas que sufren la experiencia de codependencia. La intervención se centra en que la persona pueda fortalecer sus fronteras de contacto y la espontaneidad para establecer un proceso rítmico de contacto-retirada donde sea capaz de diferenciarse de la experiencia del otro para atender sus necesidades y encontrar la regulación relacional necesaria para nutrirse en la experiencia de campo, posteriormente retirarse y establecer nuevas relaciones que le permitan tener un crecimiento.

El trabajo terapéutico para una persona con problemas de codependencia no es buscar sanarla a través de técnicas catárticas o intervenciones directivas por parte del psicoterapeuta. Por el contrario, el proceso de sanidad del estado de confluencia se produce en la actualización de la experiencia a través del establecimiento de un contacto profundo que genere la creación de un campo nutricio que

permita a la persona establecer una regulación relacional donde cada uno se nutra, se transforme al ser en relación, y se retiren cuando se haya logrado satisfacción.

Con relación a la intervención psicoterapéutica los fundadores de la psicoterapia Gestalt nos dicen lo siguiente:

No se trata de curar alguna cosa del pasado, ni de salvarlo de la defensa de una coraza, sino de hacer un ajuste creador en la situación actual. Para completar la Gestalt en la situación actual es necesario destruir y asimilar el obstáculo de la falta de "awareness". (Perls, Hefferline y Goodman 2002).

La persona con problemas de codependencia ha perdido su capacidad para lograr el autoapoyo y, por lo tanto, se considera incapaz de enfrentar el sufrimiento que produce el continuo transcurrir de la vida. Por lo tanto, el psicoterapeuta requiere realizar intervenciones que brinden apoyo a la persona en los momentos en que experimente mayor temor. El apoyo no se realiza de manera arbitraria, sino que surge de la experiencia relacional en el campo organismo-entorno.

La persona confluyente ha perdido la capacidad de responder de manera espontánea a lo que sucede en el campo relacional, la forma en que responde a lo que sucede está restringida por creencias debeístas producto de los introyectos y de la incapacidad para diferenciarse de la experiencia de su familiar con problemas de adicciones. La teoría de la psicoterapia Gestalt nos brinda una luz de esperanza en la oscuridad del sufrimiento que vive la persona codependiente.

Cada acto de contactar es una totalidad formada de conciencia inmediata, respuesta mo-

tora y sentimiento (una cooperación de los sistemas sensorial, muscular y vegetativo), y este proceso de contacto se produce en la frontera-superficie en el campo organismo / entorno. Preferimos esta formulación rara, más que decir “en la frontera entre el organismo y el entorno”, ya que, como hemos dicho, la definición del animal incluye a su entorno. Por esto no tiene ningún sentido definir a un ser que respira sin hablar del aire, a un ser que camina sin hablar de la gravedad y del suelo, a un ser irascible sin los obstáculos que se encuentra, la definición de un organismo es la definición de un campo organismo / entorno. (Perls, Hefferline y Goodman 2002).

Revisar los fundamentos de la teoría del campo aplicados a la psicoterapia Gestalt nos permite conocer la función que tiene el contacto en la actualización del Self. Cuando la persona comprende la diferencia entre la confluencia y la interdependencia que se produce en la experiencia de campo a través del contacto es capaz de actualizarse y flexibilizar el estado de confluencia.

El psicoterapeuta promueve intervenciones que brinden un apoyo específico ante los procesos de frontera que se encuentran arraigados patológicamente en los procesos relacionales de la persona con codependencia. El terapeuta participa en la co-construcción de un campo que permite la actualización a través del contacto necesario con su entorno.

El proceso estará centrado en permitirle a la persona experimentar de manera vivencial alternativas relacionales que sean más congruentes con su conciencia sensorial y emotiva. Esto le permitirá clarificar sus necesidades para diferenciarse del otro. Para esto, el tera-

apeuta participará brindando apoyo para superar el miedo y permitir que la persona establezca un contacto profundo con la experiencia de campo y se nutra hasta quedar satisfecha.

La persona con problemas de codependencia presenta un estado de confluencia inflexible por la fobia a la retirada, que le impide salir de la experiencia del otro. Además de esto, recordemos que los introyectos se hacen presentes a través de creencias debeístas que generan culpa y sufrimiento. Por ese motivo, el psicoterapeuta necesita brindar el apoyo suficiente a la persona para que su intervención ayude a mitigar el miedo y establecer un contacto creativo con su entorno.

De acuerdo con Margarita Spagnuolo el objetivo de la intervención psicoterapéutica es:

*Favorecer la diferenciación entre organismo y entorno, sin negar la experiencia previa, con la que el paciente se encuentra aún en confluencia, pero, permitiendo a éste último, probar la propuesta del terapeuta, como del mismo modo, descubrir la excitación unida a la transgresión, a la ruptura de la simbiosis. (Spagnuolo 2016)*

Para lograr esto, el psicoterapeuta debe acompañar a co-crear una relación de confianza donde sea posible que la persona pueda manifestarse espontánea y genuinamente de acuerdo a su sentir en el aquí y ahora. El camino que sigue el terapeuta es explorar en la zona de darse cuenta interna a través de la cimentación de las sensaciones que son expuestas en la experiencia de campo con el propósito de ayudar a la persona a profundizar en su emoción hasta el punto de alcanzar la energía suficiente que le permita flexibilizar su proceder relacional.

La angustia existencial que experimenta la persona confluyente al entrar en conflicto entre su necesidad y el temor a retirarse en la experiencia del otro (impasse) produce una experiencia emocional intensa que le permite la movilización de energía, en ese momento el terapeuta necesita brindar el apoyo necesario para que la persona asuma el riesgo de centrarse en la experiencia presente formada en la relación organismo-entorno y con esto se actualice el self en la experiencia de campo.

En el caso de la codependencia es importante que el psicoterapeuta comprenda que una intervención rígida a través de una técnica específica puede entorpecer su proceder y crear una resistencia técnica al realizar una intervención sin tomar en cuenta la experiencia de campo que se está configurando en la relación terapéutica, invitando al cliente a asumir riesgos cuando aún la persona no se encuentra lo suficientemente energizada.

Entonces, cuando el terapeuta busca realizar técnicas psicoterapéuticas para fomentar la diferenciación, sin tomar en cuenta la experiencia del cliente, se fortalece la confusión e incrementa la rigidez del estado de confluencia en la persona codependiente, al confirmarle su incapacidad para satisfacer sus propias necesidades.

## CONCLUSIÓN.

*A los verdugos se les reconoce siempre.  
Tienen cara de miedo.  
Jean Paul Sartre*

Podemos concluir que las personas que han desarrollado problemas de codependencia han sido condenadas y señaladas por las expectativas sociales, a tal punto, que sus fronteras de contacto han sido limitadas hasta llegar a la confluencia donde se apropian de la experiencia del familiar con adicción. El tratar con actitud confrontativa o una responsabilización prematura puede provocar que el estado de frontera de confluencia se intensifique al ser confirmada la creencia de su incapacidad para actualizar su experiencia.

En el proceso psicoterapéutico lo más importante no es la explosión emocional del cliente como medio para superar su estado de confluencia, sino la regulación relacional que se produce a nivel energético entre la persona y el psicoterapeuta que le permita a la persona alcanzar el apoyo necesario para actualizarse y configurar un self que corresponda a la experiencia de contacto en un nosotros nutricional y no en un cautiverio emocional como en la codependencia.

La relación terapéutica permite a la persona con problemas de codependencia superar su miedo a través del proceso de interdependencia que co-construye con el terapeuta. Esta experiencia de campo crea un self transformador que es nutricional y brinda un crecimiento saludable en la persona superando los miedos, vergüenzas y culpas que tanto dolor le han causado.

## BIBLIOGRAFÍA

- Coddou, A., Chadwick. (1996). *M., Evolución del concepto de codependencia, Tesis. Universidad de Chile.*
- Muñoz M. (2008) *La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico, México D.F.: Editorial Pax.*
- Muñoz, M. (2012). *Una hipótesis humanista sobre la emoción. México: Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano*
- Perls, F. (2013). *El enfoque Gestalt y testigos de Terapia. Santiago: Editorial Cuatro Vientos.*
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Madrid: CTP.*
- Polster, E. y M. (1976). *Terapia gestáltica. Buenos Aires: Amorrortu.*
- Quitman H. (1989). *Psicología Humanística. Barcelona: Herder.*
- Rams, A. (2001). *Clínica gestáltica. Metáforas de viaje. Vitoria: La llave.*
- Robine J. (1998). *Terapia Gestalt. Madrid: Gaia.*
- Robine J. (1997). *Contacto y relación en psicoterapia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.*
- Spagnuolo M. (2016) *Un apoyo específico para cada interrupción del contacto. Gestalnet.com*
- Swanson J. (1988). *Procesos y estados de Frontera. Estados Unidos: Gestalt Journal.*
- Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en psicoterapia Gestalt. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.*
- Zinker, J. (1980). *El proceso creativo en terapia Gestalt. Buenos Aires: Paidós. Experimentación en terapia Gestalt.*

# Maestría y Doctorado en Evaluación y Psicoterapia Infantil



**Elijo  
ser Humanista**

**IHS Instituto Humanista de Sinaloa**

AVE. EL DORADO #734, COL. LAS QUINTAS. TELS: 52 (667) 172 01 55 y 960 05 35  
CULIACÁN, SINALOA. MÉXICO. | maestriasydoctorados@ihs.edu.mx

[www.ihs.edu.mx](http://www.ihs.edu.mx)



## Experimentación en terapia Gestalt

*Francisco Javier Díaz Calderón.*

*La intimidad emocional nos permite recobrar la autenticidad y espontaneidad.*

La terapia Gestalt dialogal se basa en la actitud fenomenológica y un acompañamiento dialogal donde el cliente y el terapeuta crean un entorno de seguridad que posibilita la experimentación de contacto emocional y conductas espontáneas. En ocasiones se considera que la terapia Gestalt dialogal es un modelo de intervención pasivo que pierde efectividad por la poca aplicación de técnicas teatrales. Pero esos comentarios surgen en gran medida del desconocimiento del modelo de terapia Gestalt dialogal, porque este enfoque lo que busca es que la sanidad sea creada a partir de una relación dialogal donde se compartan los sentimientos y pensamientos de manera libre.

La terapia Gestalt dialogal utiliza la experimentación de tipo relacional, la cual se concentra en el diálogo, y el contacto que se logra entre terapeuta y el cliente a partir de la experiencia presente. El diálogo crea nuevas oportunidades para exponer la vulnerabilidad del cliente sin que se sienta enjuiciado o amenazado por dicha experiencia. En la terapia Gestalt con enfoque dialogal se busca crear momentos e instantes que permitan la vivencia de nue-

vas experiencias que ayuden al cliente a darse cuenta y lograr aprendizajes significativos.

Con respecto a la experimentación, Erving y Miriam Polster mencionan lo siguiente:

*“La terapia gestáltica procura contrarrestar la parálisis (sobreísta), llevando al primer plano el sistema de acción del paciente. Lo moviliza para que confronte las emergencias de su vida a través del experimento, y saque a luz los sentimientos y los actos abortados en condiciones de relativa seguridad” (Polster, Polster, 2005, p. 222).*

El diálogo crea un profundo lazo emocional entre el terapeuta y el cliente, donde la participación de ambas personas enriquece la vivencia de la relación en el aquí y en el ahora. En cada momento, el cliente logra crear ajustes creativos sobre los temas más importantes de su vida a partir de la experiencia presente que acontece en el momento terapéutico. Es entonces cuando se produce la movilización a través del experimento para que afloren los sentimientos y aspectos que habían permanecido bloqueados.

El enfoque dialogal de la terapia Gestalt se basa en el apoyo, la empatía, presencia, contemplación y diálogo. Desde esta perspectiva,

se considera que las intervenciones terapéuticas son fundamentalmente dialogales y que en ellas se incluyen experimentos que propician una confianza plena entre las personas que participan del diálogo, brindándoles la oportunidad de ser ellos mismos sin restricciones.

La experimentación es fundamental para fomentar estados de conciencia y contacto emocional. La terapia Gestalt dialogal se diferencia de la experimentación propuesta por la corriente californiana, donde la experimentación buscaba promover la teatralidad, la exageración, espectacularidad y la ausencia de límites. Por el contrario, se promueve que la experimentación surja de la experiencia relacional con base en el diálogo que se produce entre el cliente y el terapeuta. En el encuentro terapéutico el terapeuta fomenta la expresión de emociones de manera libre sin inducir al caos o los estados límites del cliente.

La finalidad de la terapia Gestalt dialogal es acompañar al cliente a contactar con los bloques que han estado presentes en su experiencia y que le han producido insatisfacción, del tal manera que el proceso de experimentación genere un ajuste creativo que permita la flexibilidad interaccional del cliente en su cotidianidad.

Para lograr una mejor comprensión de la experimentación, me gustaría citar la definición de Joseph Zinker:

*“La terapia Gestalt se caracteriza especialmente por su insistencia en modificar el comportamiento de la persona en plena situación terapéutica. Esta modificación sistemática del comportamiento se llama experimento cuando desarrolla la experiencia del cliente. La experimentación constituye la piedra angular de un*

*aprendizaje basado en la experiencia vivida del cliente” (Zinker, 1977, p.).*

Por su parte, Héctor Salama nos brinda la siguiente definición de experimento:

*“Denominamos experimento al proceso metodológico vivencial en el cual aplicamos técnicas gestálticas para facilitar el darse cuenta en el paciente. Los experimentos están diseñados para aumentar la conciencia en el individuo y examinar y descubrir lo que hace y lo que no hace” (Salama, 2001, p. 105).*

Otra perspectiva de la experimentación nos la aporta Mackewn mencionando lo siguiente:

*“Un experimento se basa en hacer y en la experiencia directa en lugar de ‘pensar sobre’ y hacer descripciones.*

*En la situación terapéutica el terapeuta ayuda activamente al consultante a potenciar su darse cuenta” (Mackewn, 1999).*

Estos teóricos aportan perspectivas interesantes para el desarrollo de la psicoterapia Gestalt. Sin embargo, desde el enfoque Gestalt dialogal, consideramos que esta visión de la experimentación es un tanto limitada y no nos brinda una perspectiva total del potencial de la creación de un espacio terapéutico donde la experimentación fluya de manera espontánea más allá de la exageración y la metodología.

La experimentación se produce en un momento particular del desarrollo del proceso terapéutico. Se da a partir de las manifestaciones fenomenológicas y estéticas que se producen a partir de los estados de angustia que vivencia el cliente. La terapia Gestalt busca que la experimentación sea, más que una técnica, una

expresión artística que se crea en un momento particular entre dos personas que se atreven a vivir experiencias que anteriormente habían decidido bloquear por considerarlas amenazantes.

Desde la Gestalt dialogal se considera que la experimentación es mucho más que una intervención técnica, es decir, se convierte en una sinergia que potencializa la experiencia del cliente ante temas que hasta ese momento había considerado amenazantes. La experimentación es un instante que se genera a través del diálogo entre el terapeuta y el cliente en una situación y problemática específica donde emerge la angustia del cliente, y el terapeuta realiza una invitación al cliente a vivenciar plenamente esa experiencia.

La experimentación es una co-creación realizada entre el terapeuta y el cliente, con respecto a lo cual Phillipson (2001) nos menciona lo siguiente: *“El terapeuta es capaz de crear un lugar seguro en el que el consultante puede aceptar su ansiedad saliendo de lo conocido y arriesgándose a actuar de un modo diferente”*.

Cuando surge la angustia en el cliente, el terapeuta, además de invitarlo a experimentar plenamente con su emoción, también participa como un elemento de la experimentación al tener una actitud contemplativa acompañando su vivencia a través del silencio y un respeto profundo por la otra persona. La contemplación terapéutica es por sí misma un experimento porque le permite al cliente experimentar ser él mismo sin preocuparse por los prejuicios ajenos.

La terapia Gestalt con enfoque dialogal se concentra en el crecimiento que producen el

contacto y la relación terapéutica en la experiencia subjetiva tanto del cliente como del terapeuta. Cuando en la relación terapéutica se crea una alianza entre el cliente y el terapeuta se producen experimentos de manera espontánea, pero también el terapeuta puede crear experimentos para invitar al cliente a tener una vivencia profunda.

El contacto que se produce en el consultorio es un contacto real, porque se produce con base en una interacción recíproca entre el cliente y el terapeuta. Para que la experimentación tenga mayor impacto en el cliente es necesario que se base en la interacción fenomenológica del momento presente.

El terapeuta dialogal requiere desarrollar una gran habilidad para atender a los aspectos no verbales que se producen en la relación terapéutica. Las expresiones corporales son una gran oportunidad para que el cliente pueda acceder a vivenciar intensamente las emociones que están ligadas a su corporalidad presente. Con esto, el cliente puede encontrar nuevos significados a su vivencia y lograr mayor satisfacción.

La terapia Gestalt dialogal tiene como principal distinción la importancia que le brinda a la participación del cliente en la posibilidad de cambio en el proceso terapéutico. En el enfoque dialogal, se requiere tener especial atención en el manejo que realiza el terapeuta, de la empatía dentro del proceso terapéutico, esto con el propósito de no interferir en el desarrollo del autoapoyo en el cliente.

Los asuntos inconclusos, introyectos y experiencias obsoletas son algunos de los temas principales dentro del proceso terapéutico. Estos aspectos se arraigan en la persona gene-

rando actitudes rígidas y estereotipadas. Los clientes se vuelven expertos en encontrar maneras de evadir las experiencias que han quedado inconclusas del pasado.

Las personas se habitúan a tener un estilo de vida limitado por áreas donde los sentimientos resultan dolorosos, llevando esos recuerdos al fondo y tratando de evitarlos. Esto provoca una visión polarizada de la realidad donde la persona no se permite experimentar o reconocer aspectos de su personalidad que considera incongruentes con su postura evitativa. Con la experimentación se puede conseguir que la persona contacte con el terapeuta encontrando un nuevo vínculo que pueda brindarle nuevos significados y flexibilizar su proceder a nivel actitudinal.

El terapeuta Gestalt con énfasis dialogal debe evitar asumir un rol paternalista dentro de la terapia. Contrario a eso, el terapeuta requiere una actitud de apertura que le permita al cliente encontrar en esta relación la flexibilización de sus modos de relación. Además, el terapeuta debe poseer una gran sensibilidad hacia las necesidades del cliente con respecto al contacto emocional, esto con el fin de evitar que se desarrolle un estado de confluencia o dependencia emocional del cliente hacia el terapeuta. Para fomentar el autoapoyo en el cliente es necesario recurrir a los fundamentos teóricos y las habilidades del terapeuta para ayudar al cliente a emprender nuevas actitudes y flexibilizar sus modos de relación a partir de un experimento que se crea en un momento de necesidad del cliente.

Cabe mencionar que, aunque el terapeuta considere algún momento el adecuado para que se produzca el experimento, en ocasiones

los clientes no estarán dispuestos a tomar el riesgo de vivir esa experiencia. Desde este enfoque el terapeuta no fuerza al cliente a dicha experiencia; por el contrario, respeta su decisión, pero lo invita a asumir la conciencia y responsabilidad de su acción, así como de su necesidad en el momento presente.

El parámetro para profundizar en la experiencia dolorosa o amenazante siempre estará en la voluntad del cliente y no en la convicción del terapeuta. Por su parte, el terapeuta buscará en todo momento la atención al campo fenomenológico para reflejarle al cliente las incongruencias que percibe, para posteriormente invitarlo a realizar un experimento que le permita asumir una postura más flexible o satisfactoria en el aquí y ahora.

Precipitar el proceso de darse cuenta en el cliente es un error que los terapeutas pueden cometer por tres motivos principales: impaciencia, omnisciencia y falta de experiencia.

Dentro de la experimentación Gestalt tomamos en cuenta la capacidad del cliente para lograr el autoapoyo, pero también consideramos muy importante el apoyo que pueda tener el cliente en su entorno próximo, es decir, se toman en cuenta la participación y el desarrollo que pueda lograr el cliente a nivel ecológico.

Los seres humanos somos seres sociales que requerimos de apoyo para lograr la supervivencia. Las personas necesitan de otros para desarrollarse integralmente. Por eso, dentro del trabajo con la experimentación, es necesario tomar en cuenta que el cliente tendrá sus propios experimentos fuera del consultorio y es importante retomar sus vivencias en la vida cotidiana para ayudarle a identificar e interiorizar modelos de relación más satisfactorios,

además de trabajar a profundidad con esas vivencias para ampliar el autoconcepto de la persona.

Dentro del enfoque Gestalt dialogal se tiene la conciencia de que los experimentos son espontáneos e impredecibles. Cuando el cliente entra en contacto con experiencias con las cuales no está habituado, sus fronteras de contacto se flexibilizan y buscan una tendencia actualizante o la homeostasis. En ese momento el organismo se abre a las nuevas posibilidades y experiencias, y avanza hacia lo novedoso, asumiendo lo mejor de esa experiencia, obteniendo un aprendizaje significativo.

Cuando la persona logra un contacto pleno se moviliza hacia la atención y la toma de energía de la experiencia presente con la que está contactando. En la terapia Gestalt dialogal la restauración viene a través de la convicción del cliente de vivir cosas nuevas gracias a la confianza que tiene en la relación terapéutica y en el autoapoyo que ha logrado a través de las experiencias terapéuticas y cotidianas que ha tenido hasta ese momento.

Dentro de otros enfoques de terapia Gestalt se prioriza los estados de frustración en el cliente inducidos por intervenciones del terapeuta a través de técnicas de tipo supresivas. En el enfoque Gestalt dialogal procuramos que el cliente se vaya sensibilizando sobre el malestar que le producen sus actitudes rígidas y estereotipadas para que pueda emerger la angustia, y es entonces cuando el terapeuta invita al cliente a la experimentación, pero siempre desde una postura de aceptación y respeto a su decisión.

La aceptación y confirmación de la decisión del cliente no responden a una postura com-

placiente hacia su neurosis, sino al respeto de su conciencia organísmica. Buscamos ofrecer un contacto diferente e invitar al cliente a explorar posibilidades y a jugar con nuevas alternativas con las cuales no había profundizado anteriormente. Dentro de la terapia Gestalt se busca trabajar con las partes que se encuentran disminuidas o escindidas de la experiencia cotidiana.

El terapeuta Gestalt dialogal necesita ser paciente y esperar que el cliente se encuentre listo para tener mayor apertura emocional y un contacto espontáneo. No obstante, aunque el terapeuta sea paciente y respetuoso de la experiencia del cliente, de ninguna manera es complaciente con sus demandas neuróticas, por el contrario, es asertivo y establece límites al cliente sin faltarle al respeto o agredirlo. Muchos terapeutas han confundido la espontaneidad y la sinceridad con la agresión, asumiendo comportamientos groseros o lesivos hacia el cliente con el pretexto de frustrar sus neurosis.

El terapeuta Gestalt dialogal está presente en el encuentro con el cliente como una persona auténtica y no como un gurú o un padre complaciente. Dentro del proceso terapéutico el terapeuta debe estar consciente de que el paciente va a experimentar dolor emocional, y asumir una postura de contemplación hacia el dolor del otro, para no caer en la complacencia o control hacia la experiencia ajena. La tarea del terapeuta no es hacer sentir mejor al cliente o ayudarlo a resolver sus problemas por medio de consejos.

Cuando el terapeuta logra interiorizar los fundamentos teóricos y las habilidades prácticas, es capaz de co-crear experimentos a par-

tir de la experiencia del cliente. Para esto, el terapeuta debe eliminar la postura de experto para asumir una actitud fenomenológica y una postura simétrica con el cliente. Es necesario que el terapeuta sea consciente de que la experimentación que se produce en el encuentro terapéutico no sólo afecta al cliente, sino que lo impacta a él como persona, pues cada intervención afecta la construcción de significados en su campo.

En el diálogo terapéutico el terapeuta necesita creatividad para saber cuándo es el momento preciso para sugerir un experimento. Para esto, el terapeuta requiere experiencia, pero sobre todo presencia para poder contactar con la necesidad presente que experimenta el cliente en ese momento, sin pegarse a la experiencia del otro.

Un terapeuta con enfoque dialogal será cuidadoso de las palabras que utiliza, porque en ocasiones un comentario mal planteado por su parte puede ser interpretado por el cliente como una demanda o una imposición. También es importante recordar que el experimento es un recurso que tiene el terapeuta para fomentar el cambio y no es el único camino posible dentro de la terapia.

El experimento en la terapia Gestalt dialogal es una invitación a explorar nuevos límites que nos permitan flexibilizar las fronteras de contacto y las formas de relación. En la experimentación un objetivo fundamental es promover la conciencia, porque desde este enfoque creemos que en la medida en que el cliente es consciente, desarrolla mayor capacidad para vivenciar las experiencias presentes con plenitud y cerrar experiencias pasadas que resultaban amenazantes.

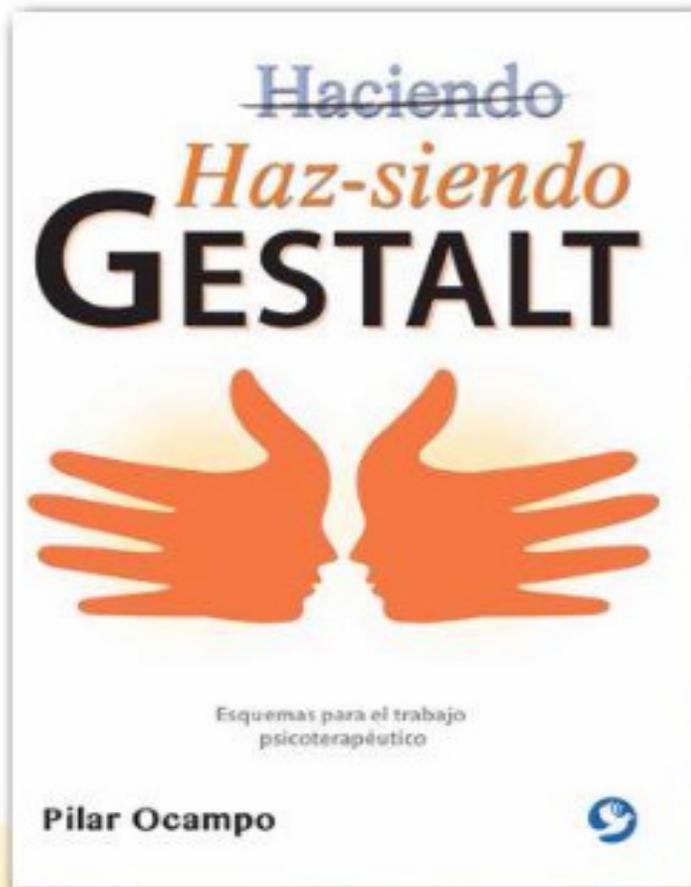
Los estados de conciencia durante la experimentación permiten al cliente tomar decisiones más espontáneas y satisfactorias. Durante el proceso dialogal el terapeuta continuamente promueve experimentos para fomentar estados de conciencia en el cliente. La fenomenología es la base para la creación de experimentos e instantes que resulten terapéuticos dentro del proceso dialogal.

## BIBLIOGRAFÍA

- Díaz C. (2001). *La persona como don*. Bilbao: Desclée.
- Domínguez, X. (2011). *Psicología de la persona*. Madrid: Palabra.
- Fagan, J. y Shepherd, J. (1978). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Gladis M. (2008). *Historias de la sanadora herida*, México D.F.: Camino rojo.
- Husserl E. (1992). *Invitación a la fenomenología*. Barcelona: Paidós.
- Mackewn J. (1999). *Developing Gestalt Counselling*. Londres: Sage.
- Moreau, A. (1999). *Ejercicios y técnicas creativas de Gestalterapia*. Málaga: Sirio.
- Muñoz M. (2008) *La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico*, México D.F.: Editorial Pax.
- Muñoz, M. (2012). *Una hipótesis humanista sobre la emoción*. México: Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano.
- Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt*. Chile: Cuatro Vientos.
- Naranjo, C. (1993). *Gestalt sin fronteras*. Buenos Aires: Era naciente.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonio de terapia*. Chile: Cuatro Vientos.

- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: CTP.
- Perls, L. (1994). *Viviendo en los límites*. Valencia: Promolibro.
- Philippson P. (2001). *Self in Relation*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Polster, E. y M. (1976). *Terapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Quitman H. (1989). *Psicología Humanística*. Barcelona: Herder.
- Robine J. (1999). *Contacto y relación en psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Rogers, C. (2002). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rogers, C. (1972). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- Salama, H. (2001). *Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología*. México: 2da edición. Alfaomega.
- Salama, H. (2012). *Gestalt 2.0 Actualización en Psicoterapia Gestalt*. México: Alfaomega.
- Salama, H. y Villarreal, R. (1988). *El enfoque Gestalt, una psicoterapia humanista*. México: Manual Moderno.
- Safran, J. D. y Muran, C. (2005). *La alianza terapéutica, una guía para el tratamiento relacional*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Schoch De Neuforn, S. (2000). *La relación dialogal en Terapia Gestalt*. Madrid: Los libros CTP.
- Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en psicoterapia Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (1980). *El proceso creativo en terapia Gestalt*. Buenos Aires: Paidós.

# Charla con la autora Pilar Ocampo



**Viernes 2 de diciembre  
19:00 hrs.  
Stand F7 Editorial PAX  
Entrada libre**

## La experiencia y sus registros

*Por Arturo E. Etienne Garza*

La terapia Gestalt se ocupa ante todo de indagar cómo se está organizando la experiencia presente, pues de ello dependen los significados que emerjan y las decisiones que tome el individuo en su interacción con el entorno. Su método de estudio ineludiblemente es de corte “fenomenológico contextual” (se parte de lo que “parece ser” ante mi experiencia como observador en vez de lo que “es”) y, en calidad de terapeutas, promovemos que la persona se haga consciente de qué experimenta, cómo está organizando su experiencia ante nosotros y para qué (intencionalidad). ¿Qué pone al frente y qué atrás en el discurso?, ¿qué mezcla y qué mantiene separado?, ¿qué acentúa y qué minimiza?, ¿cómo interviene el pensamiento, los sentimientos y los movimientos en tal elaboración?, ¿qué agrega y qué quita?, ¿cuál es la necesidad, deseo o apetito, que subyace y guía la acción?, ¿para qué lo presenta ante mí en este momento?, ¿qué me ocurre con esta configuración? Son algunas preguntas que suelo hacerme desde estas premisas. Partimos del supuesto de que, si el paciente logra hacer consciente algunas de estas preguntas y sus respectivas respuestas, el cambio que sobreviene en su relación con el entorno será en dirección a diversificar sus opciones, ampliar

su repertorio de estrategias, fluir congruentemente con los cambios que se van presentando a lo largo del proceso, atender más a la situación presente, asimilar mejor las experiencias significativas, rechazar oportunamente aquello que lo daña o asusta. El evento que detona y mantiene el proceso es la novedad percibida, ya sea que logre un ajuste creativo (aprendizaje significativo) que le permita afrontarla, la rechace o reproduzca un ajuste automático (hábito). La experiencia no se ubica “dentro del individuo” y tampoco “fuera”. Está más bien en la intersección entre el organismo (persona) y su ambiente (contexto). En tanto que ambos integran la unidad O/E, todo lo que ocurre debe ser explicado incluyendo lo que acontece en uno y otro, y supone una multiplicidad de posibilidades que interactúan constantemente arrojando configuraciones situacionales: una determinada persona “experimentando” en ciertas circunstancias físicas, sociales, culturales. Lejos de verlo como algo determinado, la unidad O/E es vista como un proceso de continua autorregulación. El encuentro entre paciente y terapeuta tiene un doble engarce donde el terapeuta se convierte en su entorno y viceversa. No hay reciprocidad ni mutualidad. Las figuras que ambos cons-

truyen pueden ser muy diferentes, contra fondos que implican cada una de sus biografías y de la situación aquí y ahora que se organiza. No obstante, en el encuentro ambos pueden aprender.

Para efectos de este artículo me permito proponer que la experiencia es todo lo que nos está ocurriendo en el entorno; todo lo que nos afecta, ya sea una percepción, un acto, un pensamiento, frase, recuerdo o fantasía en un momento dado; que necesariamente sigue un proceso que va de menor a mayor organización (por lo tanto mayor significado) si no aparecen los imprescindibles contratiempos y vicisitudes de la vida real que nos llevan a interrumpir, desviar, apresurar, alentar, detener, contaminar, perturbar, depurar, recuperar, reactivar... dicho proceso. La experiencia escurre todo el tiempo, no se detiene, se mezcla de todas las maneras concebibles dando pie a versiones únicas momento a momento en la vida de cada individuo en su entorno. El contacto “pleno” lo veo como la eventual cúspide experiencial de mayor pulcritud estética y semántica donde se funden las tres grandes fuentes de información: la propioceptiva (relativa al organismo), la exteroceptiva (relativa al ambiente) y la inevitable combinación de ambas (la percepción de lo que ocurre en el “entre” de ambos). Cada elemento de dicha trilogía sólo nos indica el “lugar” al que estamos atendiendo. Todos intervienen simultáneamente. Resumiendo, la experiencia posee al menos las siguientes propiedades:

- Fluidez ininterrumpida: que no significa que no haya “saltos”.
- Es intersección organismo/entorno.

- Transcurre en un tiempo y espacio subjetivizados y relativizados.
- Tiene un contenido alrededor del cual se organiza.
- Tiene un sentido (intencionalidad).
- Tiene una forma que afecta al contenido.

Ante esta complejidad reconozco que sólo puedo trabajar con lo que hablamos, con lo que sentimos y con lo que pensamos/recordamos/fantaseamos. La “experiencia” adquiere una forma en tanto que la siento, nombro, pienso, recuerdo o fantaseo; genero síntomas físicos, creo delirios o sueño. La experiencia ocurre e inmediatamente se traduce a cualquiera de estas modalidades (puede haber más). Cuando yo me percató de lo que “me pasa” ya hay una estructura, (los cognitivos hablarían de “esquema”) con la que la “aprehendo” y que tiene sus orígenes en las primeras interacciones que tuve desde que comencé a “sentir” cómo interactuaba con el mundo desde el vientre materno. Esta clasificación me permite entender cómo es que ciertas intervenciones verbales pueden apoyar la formación de figura de un paciente. Por otra parte, el abordaje propuesto por Ruella Frank puede ser igualmente poderoso y efectivo si nos atenemos a las sensaciones y movimientos de la persona (y del terapeuta) en la situación. Finalmente, en el trabajo de sueños, donde la experiencia de ambos (facilitador y soñante) tiene que ver más, aparentemente, con los recuerdos y fantasías, la figura emerge nítida de entre este marasmo de imágenes y sentimientos permitiendo una resignificación importante de su experiencia actual.

Si todo esto es experiencia y resulta que

nos encargamos de estudiar cómo se organiza en una situación concreta, entonces nuestra labor incluye por lo menos tres registros de la experiencia: el sensomotriz (sensación y movimiento), el discursivo (lenguaje y pensamiento) y el imaginario (imagen, fantasía y recuerdo), mismos que guardan una perpetua interrelación dinámica. Desde aquí, los marcos teóricos convencionales de la Gestalt, Teoría del “Ajustamiento Creativo”, Teoría del Self y Teoría de Campo, requieren una elaboración congruente a cada uno de los tres registros. Si bien nuestro punto de referencia es el sensomotriz, inevitablemente los otros dos se entrelazan, apoyan o entorpecen el proceso de contacto. Por si fuera poco, estamos en un continuo diálogo con el entorno que puede incluir un “otro” (sujeto) con sus respectivos registros en acción, que co-crea la situación del encuentro, en general, y de la terapia en particular.

### **¿QUÉ ES UN REGISTRO EXPERIENCIAL?**

El medio, vehículo o lenguaje en que se traduce y organiza la experiencia y la convierte en: sensaciones y sentimientos; palabras, oraciones, narrativa; imágenes e ideas. Como terapeuta reconozco que los tres registros me son importantes de una manera variable según el paciente, grupo, tema o situación. También me percató que, por comodidad, puedo sesgarme hacia uno y descuidar los otros dos. Tradicionalmente se han privilegiado el registro corporal y el verbal (a veces, por desgracia, de manera excluyente uno de otro). El registro imaginario cada vez más ha ido excluyéndose

de la práctica como si los seres humanos pudiéramos reducirnos a sentir y hacer. Por el contrario, después de más de veinte años de mi encuentro con la Gestalt tengo la impresión de que no se pueden separar los tres sin ir en detrimento de la comprensión de la experiencia del otro y de la eficiencia terapéutica. Es importante lo que el paciente percibe, siente, piensa, imagina, recuerda, dice... aquí y ahora. Lo mismo para el terapeuta.

Además de las típicas intervenciones verbales o corporales, no es de extrañar que actualmente en mis intervenciones interpole a veces preguntas tales como ¿Qué te cuentas de esta situación? O ¿Qué te imaginas que está ocurriendo? Cuando el paciente lo revela, mi campo fenoménico (y el de él) se reconfiguran de manera importante reorientándonos sobre cómo, en ese espacio detrás de las palabras y movimientos, actúa una matriz de significados que da sentido a la sesión. Curiosamente, al invitarlo a hablar, actuar o imaginar lo que calla, posibilito una traducción al registro verbal, corporal o imaginario, que completa y apoya la configuración experiencial. Considerar todos los registros en nuestra intervención es desplegar las dimensiones de la experiencia y diversificar los canales de conciencia.

A medida que he ido asimilando esto, he tenido la intuición de que los tres registros constituyen una especie de sistema organizador/traductor de la experiencia y que el acento puede estar en cierto momento en uno mientras los otros se van al fondo desde donde siguen operando. Quizás un ejemplo me pueda ayudar a esclarecer esto. Un paciente enfatiza cierta frase, pongamos que sea “Ver claramente”. La repite tres veces en diez minutos. Ahí

puedo especular que hay “una figura emergente” y podría contentarme con desdoblar los significados de esta frase tanto “allá y entonces”, como “aquí y ahora”. Lo más probable es que aparezcan sensaciones y sentimientos que se irán explicitando a medida que avanzamos (opresión en el pecho, molestia, ansiedad). Podríamos llegar al punto en que capta cómo “su necesidad de control” lo lleva a autoexigirse ser claro y, cuando no lo es, se llena de vergüenza. En torno a este mismo tema yo me preguntaría, además, qué movimiento falta en esta organización figura-fondo... y también qué fantasía hay en torno a ser claro o no. También me preguntaría qué relación guardo con este término, qué hago para que lo ponga entre nosotros en el diálogo. Lo que me propongo, en concreto, es no excluir ninguno de los otros registros pues creo que todos pueden alimentar de manera importante este proceso.

Por otra parte, un replanteamiento de la psicopatología dentro del enfoque Gestalt podría considerar qué registro experiencial está privilegiando la persona en detrimento de los otros y cuáles son las consecuencias para su capacidad de ajuste. Se me ocurre, por ejemplo, que en la psicosis el registro de lo imaginario está exacerbado, mientras que en algunos trastornos del carácter como la personalidad paranoide es el verbal el que se exagera. Esto, aunado a una incapacidad para poderlos integrar, llevaría a la organización experiencial de un cuadro clínico severo.

No obstante, incluso en casos de desajustes menos graves, convendría indagar el valor de hacer explícito esa palabra, movimiento o fantasía que permanece retroflectada. Si suponemos que la experiencia tiene un carácter

unitario que se construye a partir de estas tres fuentes (y podrían ser más si incluyéramos el lenguaje tonal, el del color, etc.), la disminución de una quizás supondría una cierta escisión que fracturara la unidad de la misma y, por consecuencia, disminuiría la calidad de las formaciones de figura-fondo y del contacto en la persona.

### BIBLIOGRAFÍA:

- Kepner, J., “Proceso corporal”, *Editorial Manual Moderno, México (1992)*
- Neuforn, S. S., “La relación dialogal en terapia Gestalt”, *Editorial Sociedad de Cultura Valle-Inclán, España (2000)*
- Polster & Polster, “Terapia gestáltica. Amorrortu”. *Buenos Aires, 1976.*
- Perls, Hefferline & Goodman, “Terapia Gestalt”, *Editorial Sociedad de Cultura Valle-Inclán, España (2001)*
- Robine, J.M., “Contacto & relación en psicoterapia”, *Editorial Cuatro Vientos, Chile (2002)*
- Frank, R., “El primer año del resto de nuestras vidas”, *Editorial Sociedad de Cultura Valle-Inclán, España, (2011)*

# *Exploring*

## **Practice-based Research *in Gestalt Therapy***

**PARIS 2017** May 26/27/28



**This is the firsts Research Conference  
co-organized by the EAGT and the AAGT!**

**Join us in this exciting experiment in Paris,  
one of the most beautiful cities in the world!**

**You will be part of this historical movement of building  
A research tradition in Gestalt therapy!**

## Silencio, contemplación y dialogo

*Francisco Javier Díaz Calderón.*

*Los ríos más profundos  
son siempre los más silenciosos.  
Curcio*

Todo campo es el campo “de...”, aquí: de un organismo dado y de su entorno. “El campo”, como tal, no es un concepto operativo, ya que es necesario precisar el campo de qué o de quién. (Robine 2008).

Dentro de la relación terapéutica se configura un campo relacional donde el cliente y terapeuta se construyen a través del contacto continuado. Es necesario aclarar que la relación organismo/entorno está caracterizada por ser una experiencia singular y compleja que permite establecer una conexión desde la experiencia sensorial hasta alcanzar aspectos trascendentes. La relación organismo/entorno crea un campo donde se manifiestan los procesos y estados de Frontera que definen a la relación y le permiten al self actualizarse con base en el proceso interdependiente.

Desde el enfoque de la terapia Gestalt el silencio es considerado una de las manifestaciones más importantes de contacto e intimidad emocional dentro del proceso terapéutico. El silencio es una expresión de contacto con la experiencia del cliente. Generalmente, el

cliente tiende a hablar demasiado acerca de, en lugar de contactar plenamente con la figura que emerge en la experiencia. El silencio es una vía para conjugar un proceso intersubjetivo entre el cliente y el psicoterapeuta formando un campo donde se puedan actualizar los procesos de frontera y ampliar el nivel de conciencia.

El campo es definido como una totalidad de hechos coexistentes que son concebidos como mutuamente dependientes (Lewin 1951). El terapeuta busca crear una situación terapéutica de respeto por la experiencia del cliente, manteniendo una escucha activa. En la relación se valora el respeto al silencio como una forma de invitar al cliente a ahondar en el proceso de introspección emocional. Cuando se inicia el proceso terapéutico es importante que el terapeuta se centre en la experiencia emocional del cliente. Se considera al silencio como una manifestación de respeto por la experiencia de la otra persona y como un acompañamiento contemplativo donde ambas personas construyen significados personales que nutren la experiencia de campo.

El silencio y la contemplación forman parte de la experiencia relacional trascendente. El silencio favorece que el terapeuta pueda conectarse,

desde lo más profundo de su ser, a la experiencia fenomenológica que está en el aquí y ahora. A este proceso interaccional le llamamos contemplación terapéutica, donde el terapeuta vacía su mente, manteniendo una postura de quietud como vía a la experimentación plena de sus sentimientos en relación con la experiencia del cliente. La contemplación terapéutica es una posibilidad de ser, estar e interactuar en la configuración de la experiencia de campo que permite la expresión más genuina del organismo con base en la situación.

El lenguaje y el pensamiento están estrechamente ligados, creando procesos dialogales con una importante carga racional. La racionalidad ayuda al cliente a evitar el contacto a través de la manifestación de procesos de frontera que se encuentran fijados o bloqueados debido a las expectativas debeístas. El silencio, por el contrario, atenta contra la lógica para centrar a la persona en su vivencia existencial. Es un umbral entre la experiencia interaccional y la introspección existencial. El terapeuta busca contemplar con paciencia y quietud la experiencia emocional del cliente y lo invita con su presencia a vivir la experiencia tal y como surja, sin limitarla o enjuiciarla.

La terapia Gestalt invita al terapeuta a aquietar su mente y vivenciar plenamente la experiencia que está aconteciendo en el proceso relacional. El terapeuta se arriesga a vivenciar el vacío y a permitir que emerja del fondo la figura más significativa de la experiencia del cliente. El silencio necesita estar presente en el momento preciso de contacto emocional, esto lo hace más impactante que cualquier palabra que le pueda expresar el terapeuta. Esta experiencia de campo genera la maravilla te-

rapéutica como la que menciona Jean Marie Delacroix.

El objeto o la situación que nos provoca admiración; —lo inesperado del proceso mediante el cual se detona;— la relación entre lo que causa maravilla y el individuo maravillado. (Delacroix 2004)

Quisiera intentar ahora poner en palabras este proceso a partir del análisis que procuraré realizar, haciendo referencia a experiencias tanto profesionales como personales.

El terapeuta Gestalt dialogal será capaz de desarrollar una sensibilidad especial en la escucha. El cliente está habituado a centrar su comunicación en las palabras, sin embargo, el terapeuta busca mantener una escucha silenciosa que permita contemplar lo inteligible de la experiencia de la otra persona. Escuchar desde el silencio permite al terapeuta y al cliente desarrollar una relación trascendente que posibilita una profunda intimidad emocional y favorecer el autoapoyo del cliente a través de la presencia contemplativa del terapeuta.

El silencio que se busca promover en el proceso relacional es activo, centrado en la experiencia de la otra persona. Cuando el silencio no surge de la experiencia relacional puede ser un obstáculo que afecta el diálogo, la confianza y el vínculo terapéutico. El silencio puede ser una forma de evitación del diálogo y la interacción con el otro. El cliente puede recurrir al silencio como una forma de evitar el contacto con un tema que considere amenazante o vergonzoso. Por otra parte, puede suceder que el terapeuta realice una pausa de silencio que pueda ser malinterpretada por el cliente, sintiéndose enjuiciado.

En el enfoque Gestalt el psicoterapeuta es un artista, con la sensibilidad suficiente para utilizar el silencio como una forma de diálogo ontológico que acompañe al cliente a profundizar en las experiencias que le producen angustia existencial. Cuando el terapeuta no es capaz de desarrollar esta sensibilidad, puede utilizar el silencio de manera inadecuada, convirtiendo al silencio en una barrera relacional que puede producir vergüenza, incomodidad u hostilidad en el cliente. Cuando el silencio dentro del proceso terapéutico produce incomodidad, es porque no nace de la experiencia real, sino como una técnica mal empleada por parte del terapeuta. Las intervenciones de silencio que se realizan de manera desfasada son un obstáculo para la relación dialogal.

Cuando el silencio no surge de manera natural en el diálogo Yo-Tú, se considera un silencio individualista basado en una experiencia particular de alguno de los miembros. Este silencio individualista produce una relación cosificadora donde el silencio es una invitación hacia el control del proceso dialogal. El silencio se construye en los procesos de frontera entre el organismo y el entorno, es una manifestación del campo siendo una manifestación característica del self que se configura en dicho campo.

El terapeuta Gestalt dialogal co-crea en conjunto con el cliente una experiencia relacional donde el silencio surge del campo fenoménico. El terapeuta necesita ser consciente de que la mayoría de los clientes sienten miedo o incomodidad ante el silencio, debido a que no están acostumbrados. El silencio contemplativo surge cuando se escucha a la persona con una presencia plena. El silencio del terapeuta es la

expresión más elocuente de su presencia, empatía e interés en la experiencia de la otra persona. Para lograr un silencio contemplativo, el terapeuta debe guardar silencio, escuchar, observar y permanecer en la vivencia del otro.

El terapeuta necesita tener una actitud de respeto, paciencia y silencio. El respeto por la autonomía de la experiencia relacional es muy importante para no forzar situaciones que produzcan incomodidad en el cliente o que lo hagan sentir avergonzado. La terapia Gestalt dialogal reivindica el valor del silencio en la creación de una relación terapéutica. La relación se forma de una actitud de respeto y contemplación ante los acontecimientos experienciales, que permite la develación de la figura del cliente.

La fluidez en la relación tiene como requisito el establecimiento de una presencia genuina en la interacción. El silencio utilizado sólo como una técnica resulta una intervención estéril, porque invalida la experiencia del cliente para imponer una situación confrontativa. El terapeuta debe establecer una conexión con la experiencia del cliente para permitir que el silencio se manifieste como una expresión de la experiencia relacional. El silencio contemplativo emerge de una experiencia relacional auténtica, donde se convierte en un crisol en el que se sintonizan las experiencias más significativas del cliente y del terapeuta. Conforme la relación dialogal se fortalece, las percepciones de cada participante se flexibilizan logrando un campo fenoménico más amplio que propicia un ambiente de libertad experiencial.

*“La experiencia se da en la frontera entre el organismo y su entorno, principalmente en la superficie de la piel y en los demás órganos de respuesta sensorial y motora. La experiencia es la función de esta frontera y lo que psicológicamente es real son las configuraciones “totales” de este funcionamiento, algún significado al que se llega, alguna acción que se completa” (Perls et al. 1951, p. 277).*

El silencio es la expresión del ser auténtico dentro del campo en la interacción organismo/entorno, por eso no podemos escucharlo. Sin embargo, podemos conectarnos con la otra persona para lograr un vínculo que permita la creación de un momento sanador. Una relación profunda se configura por medio de la manifestación de la esencia, la cual incluye el silencio, la contemplación y la conexión. El vínculo terapéutico permite la flexibilización de las fronteras de contacto.

El silencio favorece que los miembros de la relación psicoterapéutica logren mayor confianza y puedan crear un experimento que sea impactante para revitalizar la conciencia orgánica del cliente. Sin embargo, cuando no se ha logrado una relación íntima, el uso del silencio puede generar estados de incertidumbre o vergüenza que pueden romper con la relación terapéutica. El terapeuta necesita co-crear con el cliente un campo donde el silencio surja de manera espontánea ante el estado de incertidumbre y angustia del cliente. La vivencia de la incertidumbre por parte del cliente le permite ampliar su espectro experiencial y lograr nuevos aprendizajes significativos.

El silencio produce un estado de conflicto entre la rigidez emocional y la impredecibilidad experiencial. El terapeuta invita al cliente

a profundizar en el conflicto hasta donde decida llegar, y permanece con una actitud contemplativa hasta que el cliente logra cerrar la experiencia. Posteriormente, el terapeuta retroalimenta y participa en la relación complementando el campo fenoménico con su experiencia.

La terapia Gestalt se diferencia de otros estilos de terapia en que se enfoca en la creación de un campo. La comunicación en el proceso terapéutico se efectúa en la conexión entre personas que permiten que la quietud, contemplación y silencio estén presentes en la relación terapéutica, posibilitando que emerjan momentos de angustia, incertidumbre y dolor emocional que permitan al cliente sanar, y al terapeuta confirmar y enriquecer la experiencia de sanidad del otro.

El silencio contemplativo confirma la experiencia de crecimiento y desarrollo del cliente. El proceso de cambio puede ser doloroso o amenazante por ser poco familiar para el cliente, pero cuando se ha logrado un vínculo terapéutico sólido y una presencia genuina, el cambio es una experiencia enriquecedora que permite al cliente satisfacer sus necesidades y lograr una vida plena. Cuando se ha configurado un campo que invita al contacto y la intimidad, la persona puede pasar del apoyo del entorno al autoapoyo, pero sobre todo a la configuración de una relación nosotros a través de un contacto transformador. El objetivo de estas disciplinas no solo es ofrecer explicaciones de la conducta, sino ayudarnos a llegar al autoconocimiento, a la satisfacción y el autoapoyo (Perls 1976 p. 2).

La contemplación terapéutica, más que una técnica, constituye una práctica de acompañamiento que fomenta el crecimiento existencial del cliente. Muchos enfoques de psicoterapia creen que los terapeutas deben confrontar a la persona o inducir estados catárticos como camino hacia el darse cuenta. Por el contrario, la psicoterapia Gestalt promueve la frustración de los procesos de frontera que evitan el contacto; esto lo hace a través de la co-construcción de un campo donde el silencio ayuda a que emerja una figura del campo a través de la vivencia de la angustia existencial que brinda energía suficiente al organismo para movilizarse hacia la satisfacción de necesidades.

A través del contacto, cada persona tiene la oportunidad de encontrarse nutriciamente con el mundo externo. Una y otra vez se conecta; el encuentro de cada momento acaba inmediatamente, para ser sustituido por el momento que le sigue pisándole los talones (Polster, Polster 1976). El contacto que produce el silencio tiene una profunda intimidad donde el terapeuta, con su presencia, confirma al cliente como una persona capaz de satisfacer sus necesidades por medio de la co-construcción de una relación nutricia.

El silencio es el escenario donde se produce la co-creación de un campo donde se configura un nosotros que permite ser/estar en relación y descubrirse a través de la experiencia intersubjetiva y la aprehensión fenomenológica que genera un contacto de profunda intimidad que invita a la transformación de la vida interior a través de una actualización en la temporalidad del “nosotros somos” en este momento, y yo soy en relación contigo en este silencioso instante que nos une.

## BIBLIOGRAFÍA

- Buber M. (1967) «Yo y tú». Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- De Casso, P. (2003). *Gestalt, terapia de autenticidad*. Barcelona: Kairós.
- Delacroix, Jean Marie (2004) *Maravillarse. La irrupción de lo inesperado*. Revista *Figura Fondo* no. 16. IHPG.
- Domínguez, X. (2011). *Psicología de la persona*. Madrid: Palabra.
- Fagan, J. y Shepherd, J. (1978). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Kepner, J. (1992). *Proceso corporal*. México: Manual Moderno.
- Muñoz M. (2008) *La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico*, México D.F.: Editorial Pax.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonio de terapia*. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: CTP.
- Polster, E. y M. (1976). *Terapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Robine J. (1999). *Contacto y relación en psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Robine J. (2008). *Cahiers de Gestalt-Thérapie Le Exprimerie N° 22*
- Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en psicoterapia Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (1980). *El proceso creativo en terapia Gestalt*. Buenos Aires: Paidós.
- Zinker, J. (2013). *En busca de la buena forma*. Sinaloa, México: Instituto Humanista de Sinaloa.

**SOBRE EL AUTOR**

- Presidente de la Asociación de Psicoterapia Humanista Integrativa del Noroeste.*
- Miembro de la Asociación Mexicana sobre la adicción, de la Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt.*
- Docente de la Maestría en Psicoterapia Gestalt del Centro de Desarrollo Humano y Gestalt de Oaxaca.*
- Coordinador de los diplomados en Psicoterapia humanista para adolescentes, Terapia de Pareja y Consejería en adicciones en la Universidad Xochicalco.*
- Coordinador de los entrenamientos en Psicoterapia Gestalt, entrenamiento en Coaching Gestalt y tratamiento del comportamiento adictivo en APHIN A.C.*
- Psicoterapeuta del Programa Forma y el centro de atención primaria para las adicciones en la comisión nacional contra las adicciones y en el Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California.*
- Psicoterapeuta de la clínica de rehabilitación de adicciones Reencuentro.*
- Director de orientación espiritual de la clínica de rehabilitación de adicciones Reencuentro.*
- Docente en la Universidad Iberoamericana y CETYS Universidad*
- Supervisor de tiempo completo de casos clínicos en CETYS Universidad.*
- Autor de los libros Manual de psicoterapia humanista integrativa para adolescentes, Previniendo en familia y Dialogo al Latir de Dos corazones.*
- Formación académica.*
- Especialidad en orientación y desarrollo humano por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.*
- Especialidad en Terapia gestalt por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.*
- Especialista universitario en Educación y orientación sexual por la asociación de psicología, sexología y terapia de pareja de Madrid*
- Especialidad en Promoción de la salud y prevención del comportamiento adictivo por la UNAM.*
- Maestría en educación por la Universidad de Tijuana.*
- Maestría en Alta Dirección e Inteligencia Estratégica por el Instituto de Estudios Universitarios.*
- Master en Prevención y Tratamiento de adicciones por la Universidad de Valencia.*
- Master en Psicoterapia Experienciales por la Universidad de Valencia (En proceso)*
- Actualmente realiza estudios de doctorado en Educación basada en Competencias en el Centro Escolar Mar de Cortés.*
- Entrenamiento como terapeuta gestalt con la PhD. Olivia Imperial.*
- Entrenamiento Gestalt Avanzada con la PhD. Pilar Ocampo Pizano.*
- Entrenamiento en Terapia Gestalt con Parejas por el Instituto Humanista de Sinaloa.*
- Grupo de supervisión para psicoterapeutas avanzados (Gestalt Nutricia) con la Dra. Pilar Ocampo (En proceso)*
- Diplomado en Trabajo Gestáltico con sueños por el Centro Gestalt de Oaxaca con la Dra. Pilar Ocampo (En proceso).*
- Diplomado en Orientación Humanista por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.*
- Diplomado en Teología y Religiones por la Universidad Marista.*

## Terapia Gestalt: crónica de un libro

*David Ceballos*

### INTRODUCCIÓN

La primera edición de *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana* de Perls, Hefferline y Goodman fue publicada en 1951 por Julian Press. Posteriormente, le siguieron otras ediciones (Dell, Penguin, Souvenir y Bantam) hoy ya fuera de impresión, hasta que, en 1994, el Gestalt Journal Press reeditó el libro con una nueva introducción, un reordenamiento de sus dos volúmenes y con algunas correcciones menores al texto. Brevemente, esta es la historia del texto seminal de la terapia gestalt en su idioma nativo.

En el mundo de habla hispana tuvieron que transcurrir poco más de cincuenta años para que la comunidad gestáltica contara con una traducción completa del “texto sagrado” para algunos y “libro maldito” para otros. Digo completa porque, como pretendo mostrar a lo largo de este escrito, la presencia de Gestalt Therapy es de larga data en América Latina antes de su traducción definitiva en España. El objetivo de este ensayo es hacer una breve exposición histórica a fin de desmitificar y precisar algunas cuestiones en torno a este libro y su influencia en el mundo de habla hispana.

### GESTALT THERAPY EN LATINOAMÉRICA

La terapia gestalt se introdujo en América Latina a finales de la década de los 60's en Chile (Huneus, 2013) y en Argentina a principios de los 70's (Guiter, 2013). Y casi de manera simultánea, en España (Peñarrubia, 1998). En Suramérica este enfoque suscitó un interés en diferentes psiquiatras y psicoanalistas, ahora terapeutas gestalt de renombre, hecho que desembocó en la formación de un proyecto editorial –conocido como Cuatro Vientos– en el año de 1974, año en que se publicó *Sueños y Existencia* (Huneus, 2005, 2006). Esta editorial posteriormente publicó algunos de los principales títulos sobre terapia gestalt de aquella época; sin embargo, a pesar del interés en la terapia gestalt y en los principales libros sobre este enfoque, Gestalt Therapy no fue publicado en español, y esto no por falta de voluntad, sino por otras razones. Al respecto Huneus (2006) señala:

*Tengo que mencionar que años antes [...] y todo por un error de alguien que iba a NY, a la cual le encargué el libro de Gestalt Therapy de Perls, Hefferline y Goodman, y en lugar de ése, me trajo el Gestalt Therapy Verbatim de Perls [...] Un pequeño detalle que hizo que*

*en el mundo de habla hispana primero se conociera el Perls californiano –más vivencial y liberado que el Perls de los años 50 en NY (pp. 299-300).*

Este hecho no sólo ocasionó que el libro que nos ocupa no fuera traducido en ese entonces, sino que también refiere Huneeus (2005):

Este detalle no menor de habernos traído otro libro en lugar del que encargamos hizo que la Gestalt en español comenzara directamente con lo que se ha dado en llamar la Gestalt de la Costa Pacífico versus la Gestalt de la Costa Este... (p. 25).

Huneeus (2009) también señala que:

*... fue Claudio, en su afán de buscador a fines de la década del sesenta, quien mostró la Gestalt de Fritz Perls a los médicos de la Clínica Psiquiátrica Universitaria. Todo por un libro que le regaló un tío que estaba en Naciones Unidas [cursivas añadidas]. Esa época fue muy importante. Ahí partió la Gestalt en Chile y desde acá se extendió al resto del mundo de habla hispana (p. 17).<sup>1</sup>*

Continuando, pese a este “detalle no menor” la traducción de Gestalt Therapy no se vio del todo interrumpida, al menos no con el libro en su totalidad sino únicamente con el volumen teórico, esto en parte a las razones arriba mencionadas. Sobre esto Huneeus (1994) dice:

*...un extracto que hice hace unos años, de la primera parte de ese libro [Terapia Gestalt] y que lleva por título “Movilizando al Sí Mismo” [...] circuló durante muchos años como apuntes mimeografiados y fue mi primer in-*

*tento de traducir y comprender el sentido del desarrollo y el crecimiento personal. Lo hice por encargo del reducido grupo de psiquiatras y becados capitaneados por las Dras. Adriana Schnake y Sonia Abovic que trabajaban con valentía y creatividad en la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Chile (p. xv).*

Este extracto se encuentra publicado como ‘Apéndice de Autoterapia Gestáltica’ en el libro de Latner (2007) Fundamentos de la Gestalt.<sup>2</sup> También existe una traducción libre, poco conocida, de este volumen publicada en 1980 por López bajo el título de 18 Ejercicios sobre la Terapia Gestalt tomado del Libro Gestalt Therapy.

Si bien la terapia gestalt se introdujo en su versión californiana en el mundo hispanohablante, esto no representó un obstáculo para el estudio del volumen teórico de Gestalt Therapy, ya que algunos miembros de la comunidad gestáltica en Suramérica adoptaron el texto completo dentro de sus programas formativos en terapia gestalt. En relación con esto Slemenson (1996) dice:

*...los ejercicios de Hefferline y el texto de Goodman fueron utilizados desde el primer año que se abrió la escuela de post-grado de la Asociación Gestáltica de Buenos Aires (AGBA). Aunque sin saberlo en ese momento, introdujimos la lectura de la segunda parte del GT, del mismo modo que lo hacía Isadore From, leyéndolo párrafo a párrafo. Por lo menos dos colegas gestaltistas le concedieron especial importancia: Myriam Guiter [...] y Mabel Allerand... (p. xvi).*

<sup>1</sup> Este libro fue Gestalt Therapy, véanse los comentarios de Claudio Naranjo en La Vieja y Novísima Gestalt (pp. 3-4).

<sup>2</sup> Otra versión de estos ejercicios fue publicada en 1976 bajo el nombre de Ejercicios Individuales de Terapia Gestáltica.

Asimismo resultan interesantes las respuestas que Martha Slemenson (1996) elabora para refutar los argumentos que señalan por qué Gestalt Therapy tuvo una escasa difusión (aunque como ya se ha señalado esto sólo se aplica al volumen teórico) en Latinoamérica entre los cuales señala: 1) el desconocimiento de la participación de Goodman en GT ; 2) la descalificación ambigua sobre la trayectoria de quienes siguieron a Perls en Latinoamérica; 3) la dificultad que representa la lectura del libro para los no profesionales; y por último, 4) sólo acepta como una verdad a medias el que éste no haya sido traducido por editoriales como Cuatro Vientos y Amorrortu –y añadiría editorial Diana, FCE y Paidós– las cuales publicaron los principales textos sobre terapia gestalt en la década de los 70's.

Según refiere Slemenson (1996) la falta de divulgación del pensamiento de Goodman no se debió a la superficialidad, ni a la falta de lecturas; tampoco a una praxis simplificadora, sino al contexto que imperaba en Suramérica en ese entonces: por un lado, el régimen político en Chile y luego, en Argentina; y por otro, la formación psicoanalítica y médica con la que contaron los primeros terapeutas gestalt, de manera que la terapia gestalt californiana encarnó la solución adecuada para esa situación. Es decir, el volumen teórico de GT no representó una figura de interés sobre el fondo sociocultural de los terapeutas de esa época, por lo que no tuvieron necesidad de traducirlo en ese entonces.

## TERAPIA GESTALT: LA EDICIÓN ESPAÑOLA

Hubieron de pasar cincuenta y un años para que los terapeutas gestálticos pudieran contar con una traducción completa del así llamado texto fundacional después de su primera edición en inglés, lo cual ha llegado a ser sin duda un aporte importante a los aspectos teóricos que estaban en falta (Huneus, 2015). Esto fue posible gracias a las gestiones, permisos y traducción llevados a cabo por Carmen Vázquez y sus colaboradores (Vázquez, 2001). Este hecho no sólo posibilitó la difusión de la teoría ahí trazada en la comunidad gestáltica hispanoparlante, sino también el cierre de la gestalt inconclusa que este texto representaba en este idioma.

La Edición Española de Gestalt Therapy es la traducción al español peninsular de la edición del Gestalt Journal Press (la cual se caracteriza por devolver al orden original los dos volúmenes incluidos según aparecieron en el manuscrito original).<sup>3</sup> Al igual que su homóloga en inglés, ésta incluye la “Introducción” hecha por Michael Vincent Miller e Isadore From, así como un epílogo escrito por Taylor Stoehr de manera especial para esta edición. La traducción del volumen teórico (“Novedad, Excitación y Crecimiento”) corrió a cargo de Carmen Vázquez y el de ejercicios (“La Movilización del Sí Mismo”) en colaboración con Ma. Cruz García de Enterría.

A más de una década de su publicación cuenta con varias ediciones —tres según es de mi conocimiento— y su impacto en algunos

<sup>3</sup> Con todo, la referencia estándar en Norteamérica continúa siendo la edición de 1951 de Julian Press o, en su defecto, la hecha por Dell Publishing en ese mismo año.

sectores de la comunidad gestáltica de lengua española ha sido significativo. Aunque pudiera señalar algunas críticas con respecto a la traducción española, no es mi intención hacerlo, ya que el objetivo perseguido en este escrito no es ése y porque considero que es el lector quien necesita realizar una lectura crítica del mismo, dirigir su agresividad hacia él a fin de asimilar su contenido.

## CONCLUSIÓN

En definitiva, este libro, con sus avatares, se reconozca o no, ha sido significativo en cierta medida en la génesis de la terapia gestalt en el mundo de habla hispana y quizá lo continúe siendo en el futuro, o posiblemente no.

*Email: davidceballos@live.com.mx*

## REFERENCIAS

- Huneus, F. (1976). *Ejercicios Individuales de Terapia Gestáltica*. Lima
- Huneus, F. (1994). *Prologo*. En J. Latner, *Fundamentos de la Gestalt* (p. ix-xvi). (2ª ed.). Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Huneus, F. (2005). *Notas sobre Historia de la Gestalt en Chile*. *Enfoque Gestáltico*, 29 (9), 25-28
- Huneus, F. (2006). *La Programación Neurolingüística y Yo*. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 2 (3), 299-304
- Huneus, F. (2009). "El 'aquí y ahora' significa salirse del rollo y el barullo mental"
- Huneus, F. (2013). *Gestalt Therapy in Chile*. En E. O'Leary (Ed.) *Gestalt Therapy Around the World* (pp.317-323). John Wiley & Sons,
- Huneus, F. (2015). *Prologo*. En G. Wollants, *Gestalt: Terapia de la situación*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Guiter, M. (2013). *Gestalt Therapy in Argentina*. En E. O'Leary (Ed.) *Gestalt Therapy Around the World* (pp. 305-316). John Wiley & Sons
- Latner, J. (2007). *Fundamentos de la Gestalt*. (2ª ed.). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- López, L. M. (1980). *18 Ejercicios sobre la Terapia Gestalt tomado del Libro Gestalt Therapy*. (3ª ed.) Cali: Pacífico. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books/about/18\\_ejercicios\\_sobre\\_la\\_terapia\\_gestalt\\_t.html?id=OWFVMwEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.mx/books/about/18_ejercicios_sobre_la_terapia_gestalt_t.html?id=OWFVMwEACAAJ&redir_esc=y)
- Peñarrubia, F. (1999). *Terapia gestalt. La vía del vacío fértil*. (2ª ed.). Madrid: Alianza
- Slemenson, M. (1997). *Prologo*. En T. Stoehr *Aquí, Ahora y lo que Viene* (pp. xv-xxvii). Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Vázquez, C. (2001). *Introducción a la edición española*. En F.S. Perls, R. Hefferline y P. Goodman (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana*. (3ª ed.). Madrid, España: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.

# Maestría y Doctorado en Psicoterapia Humanista



**IHS** Instituto Humanista de Sinaloa

AVE. EL DORADO #734, COL. LAS QUINTAS. TELS: 52 (667) 172 01 55 y 960 05 35  
CULIACÁN, SINALOA. MÉXICO. ! maestriasydoctorados@ihs.edu.mx

[www.ihs.edu.mx](http://www.ihs.edu.mx)



# Elsa Gindler: ancestro perdido de la Gestalt

*Susan Gregory*

*British Gestalt Journal, 2001, Volumen 10. No. 2. Páginas 114-117. Recibido el 16 de octubre del 2001.*



*Actividad 1.*

*Traducción del artículo: Carmen Lizeth Alarcón Sandoval, Claudia Abigail, Jesús Serrato.*

*Catedrático: Heather A. Keyes*

*Materia: Terapia grupal y prácticas supervisadas IV*

*Semestre: Cuarto*

*20 de junio 2015*

## RESUMEN

Prestar atención a las experiencias corporales ha sido parte integral de la práctica y teoría de la terapia Gestalt desde sus inicios. Esto es debido a la influencia del trabajo de Elsa Gindler con Laura y Fritz Perls. Este documento explora sus conexiones históricas.

## PALABRAS CLAVES:

Somático, Terapia de la Gestalt, Elsa Gindler, conciencia corporal

## INTRODUCCIÓN

Cuando comencé mis estudios en terapia Gestalt hace once años, mi familiaridad con términos tales como la autorregulación orgánica, interrupción del contacto, aquí y ahora, la experimentación y la toma de conciencia fueron una sorpresa para mí. Había explorado estas ideas experiencialmente en un contexto diferente, con mi mentora en respiración, Carola Speads. Con la curiosidad de encontrar las conexiones entre su enfoque somático y la terapia de Gestalt, inicié una investigación histórica y descubrí que la raíz común de ambas es la labor de Elsa Gindler.

## TRABAJO DE ELSA GINDLER

Elsa Gindler vivió en Berlín desde 1885-1961. Durante ese tiempo ella desarrolló y enseñó un método de trabajo con la gente al que llamó: 'Arbeit am Menschen'. Aunque influenciada por algunos especialistas del ejercicio y de la respiración de su época, incluyendo a Stebbins, Kallmeyer y Kofler, los sobrepasó, creando un nuevo acercamiento que evitaba la repetición y los resultados predeterminados.

En el trabajo innovador de Gindler, los estudiantes eran guiados a tener curiosidad sobre su propio funcionamiento, y a experimentar, tanto en clase como a lo largo de su vida diaria, con nuevas formas de movimiento, respiración, habla y percepción. En 1926, ella escribió, “Súbitamente cada estudiante empieza a trabajar a su manera... y comienza a sentir que se hace cargo de sí mismo... su conciencia de sí mismo está aumentando” (Johnson, (Ed.), p. 8).

Gindler fue la primera en usar la palabra “experimento” en relación al trabajo de las personas con la toma de conciencia de sus propios cuerpos en la interacción con el ambiente. Alentó a sus alumnos a notar y hablar de los detalles de sus movimientos y respiración. Dijo, “siempre aconsejo a mis estudiantes reemplazar mis palabras con las suyas... para evitar un nudo en su psique” (Johnson, (Ed.), p 6). Los hacía hablar en voz alta durante los experimentos en clase y escribir reportes sobre los experimentos que hicieran en casa, de manera muy similar a como lo hicieron los estudiantes de la Universidad de Columbia con los experimentos que encontraron en la parte I del libro *Gestalt: Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, escrito en 1951 por Perls, Hefferline y Goodman.

Personas de todas las profesiones estudiaron con Gindler. A lo largo de su extensa carrera, 1917-1960, enseñó a profesores, músicos, artistas, psicólogos, científicos, médicos, trabajadores sociales, obreros de las fábricas y soldados. Su asistente de enseñanza, Carola Speads (Spitz) dijo, “En cualquier campo que estuviesen, se veían afectados por ese campo. Eran diferentes; y vieron las cosas de manera

diferente” (Roche, p.22).

Gindler mantuvo registros cuidadosos de su trabajo, entre ellos cientos de fotografías antes y después, las grabaciones de las voces, las películas de gente en movimiento, registros anecdóticos, y revistas de sus estudiantes. Todos estos fueron destruidos en 1945, cuando, una semana antes de la liberación de Berlín, su estudio fuera consumido por las llamas. Todos sus documentos, con la excepción de un ensayo publicado en 1926, fueron destruidos. Y, aún más trágico, un grupo de estudiantes judíos que se escondía en su bodega, se vieron obligados a huir de las llamas, fueron capturados y asesinados. Gindler encontró que le resultaba difícil seguir trabajando después de esto, pero finalmente se convenció de hacerlo por sus alumnos sobrevivientes.

Muchos maestros capacitados con Gindler, le ayudaron a establecer el campo que nosotros hoy en día llamamos trabajo corporal. Entre los profesores que continuaron y ampliaron su trabajo estaban Clare Nathansohn Fenichel en California, Sophie Ludwig en Berlín, Lotte Kristeller en Israel, Lily Ehrenfried en París, Elfriede Hengstenberg en Suiza, Emi Pinkler en Budapest, Charlotte Selver en California y Carola Speads en Nueva York. Éstos, por su parte, han enseñado e inspirado a generaciones de trabajadores corporales y profesionales de ayuda. Entre quienes estudiaron con Gindler estuvieron la primera y segunda esposa de Wilhelm Reich. El historiador David Boadella, ha hecho referencia a la influencia de Gindler en trabajos de Reich acerca de sus ideas de la armadura corporal, que es un elemento clave en la valoración del carácter. Boadella declara que Reich sólo comenzó a articular estas ideas

después de casarse con su segunda esposa, Elsa Lundberg, quien promovió enérgicamente el enfoque de Gindler con él (Boadella, p 11).

Fritz Perls había sido un paciente de Reich y se refiere a las ideas de Reich en el libro *Ego, Hunger and Agresion*, el libro que escribió con su esposa Laura Perls en Ciudad del Cabo, Sudáfrica, en 1941. El *Ego, hambre y agresión* fue la primera exploración de la teoría que más tarde sería llamada terapia Gestalt. Parte del libro se titula “Terapia de Concentración”, que recuerda a Gindler. “El objetivo de mi trabajo es... el logro de la concentración” (Johnson, (ed.), p 5). La nueva técnica desarrollada en el libro de Perls ‘... es teóricamente simple: su objetivo es recobrar la “sensación de nosotros”... para despertar el organismo a una vida más plena” (1947, p 220).

### **LAURA PERLS REFLEXIONANDO SOBRE EL TRABAJO DE GLINDLER**

Es central para nuestra herencia Gestalt el hecho de que Laura Perls fuera estudiante de Gindler en Berlín en los años de 1930. Era un tiempo en el que Laura amamantaba y detestaba a su hija, prestando atención y haciendo anotaciones sobre los detalles físicos y emocionales del proceso, como Gindler les pedía a sus alumnos que hicieran.

El entendimiento que Laura adquirió a través de su estudio experiencial de amamantamiento se tradujo en conceptos básicos en *Ego, hambre y agresión*. Laura escribió dos capítulos completos de esa obra, colaborando con Fritz en el resto del texto. El capítulo “Concentrarse en comer”, por ejemplo, lleva la comparación con el trabajo de Gindler con

sus alumnos, según lo informado por Johanna Kulbach: “Trabajamos en degustar y comer. Teníamos *zweibach*. Tomamos una muy pequeña mordida y la teníamos en nuestras bocas y tratábamos de sentir lo que sucedía... Sentí la textura y probé el sabor. Muchas sensaciones llegan si se permite el tiempo para saber realmente a qué saben...” (Roche, página 17).

Una vez dejando Alemania para ir a Sudáfrica en 1934, Laura cambió su forma de hacer terapia “empezó a usar el diálogo cara a cara y el darse cuenta del cuerpo” (Rosenfeld. Pg 8). En ese momento Fritz seguía sentado detrás de los pacientes que se encontraban recostados en el sofá. En el libro de Laura “*Living at the boundary*” hay una transcripción del taller, de 61 páginas, que contiene 27 ejemplos de su trabajo con el cuerpo y la conciencia de la respiración. Esto no es un enfoque de la “Gestalt y trabajo corporal” sino una atención continua, totalmente integrada, de la experiencia corporal como parte del diálogo en la terapia Gestalt.

Como dice Laura “No es el uso del cuerpo... el punto es ser un cuerpo” (1995, P. 210), el estilo de Laura era una forma integrada de trabajo en la que se anima a los participantes a prestar atención a sus experiencias del cuerpo para ser “un cuerpo”.

En un intercambio Laura explica que al trabajar de esta manera “se observa y se ocupa de las cosas pequeñas a las que generalmente se da por sentado, lo que se llama obvio, porque es en lo obvio que las resistencias y las dificultades están incrustadas” (1995, p. 180). Laura dijo que la “resistencia era asistencia”, recordándonos que las interrupciones en el

contacto tienen un origen práctico de auto conservación. Estas interrupciones incluyen retroflexiones musculares e interrupción de los patrones de respiración.

De manera similar, Gindler dice “he tratado de mostrar que en gran medida la constricción está ligada a alteraciones en la respiración y éstas, a la vez, con alteraciones en la esfera psíquica” (Johnson (Ed), p. 12). Laura no sugirió que los clientes en su taller “mejoraran su respiración, sino que sean más conscientes de ella”. Ella continuó, “... rechazaría cualquier manipulación, ya que tiende a atravesar, golpear, a través de una resistencia sin ver si hay suficiente apoyo al hacerlo” (1995, p. 172). De nuevo, Gindler, “cualquier corrección efectuada desde el exterior es de poco valor” (Johnson (Ed) p. 14).

Tanto Gindler como Laura Perls ayudaron a los clientes a que se dieran cuenta de cómo estaban interrumpiéndose a sí mismos, con Laura llevando el trabajo más allá al ayudar a los clientes a descubrir lo que han significado para ellos las interrupciones. Laura señaló que el apoyo debe de estar presente para que el contacto tenga lugar. Esta es la opinión de Gindler con respecto al apoyo, “Para verdaderamente estar de pie, debemos sentir cómo le damos todo nuestro peso, libra a libra, a la tierra”. (Johnson, (Ed.) p 13).

## LENGUAJE EN COMÚN

En la lectura de la transcripción del taller me di cuenta de que muchas de las expresiones de Laura eran eco de lo que había oído de Carola Speads cuando estudié el enfoque Gindler con ella en Nueva York de 1963 a 1995. Carola ha-

bía sido ayudante de cátedra de Shindler desde 1925 hasta 1938. En una entrevista publicada, Carola describe haber asistido a un taller impartido por Gindler en 1995 después de que no se habían visto por 17 años: “Llegue allí, y era como si nunca me hubiera ido...” Después de todos esos años encontró “que ella usaba las mismas comparaciones y ejemplos que yo había llegado a utilizar en mi trabajo en Nueva York” (Johnson (ed) p. 33).

Aquí hay una lista de algunas expresiones que Carola utiliza en las clases de Nueva York cuando enseña el enfoque Gindler:

- ¿De qué es usted consciente en este momento?
- Sea curioso acerca de los detalles de lo que está sintiendo.
- Interésese no sólo en lo que hace sino en cómo lo está haciendo.
- Deje que el cambio se produzca por sí solo.
- Simplemente observe lo que es.
- ¿Cómo hace eso ahora? (En respuesta al reporte de un estudiante con calambres musculares).
- Esto es un experimento; tenga la mente abierta.
- Acepte lo que está disponible.
- No tenga expectativas.
- 

He aquí algunas de las expresiones de Laura de Viviendo en los límites:

- No tenga expectativas.
- ¿Está respirando ahora?
- Sea consciente de lo que es.
- ¿Con qué está en contacto ahora?

- Tome las cosas como vienen, y comience con eso.
- Se experimenta a sí mismo como un cuerpo... cuando no tiene eso, usted fácilmente se experimenta a sí mismo como nadie.
- Prestar atención.
- Yo trabajo con lo obvio.
- Podemos experimentar.

### **LA CONCIENCIA DE FRITZ PERLS SOBRE EL ENFOQUE DE GINDLER**

En 1947 Fritz Perls había llegado recientemente a Nueva York desde el Sur de África, estaba tratando de iniciar su práctica y al mismo tiempo tomando clases con Charlotte Selver, una antigua estudiante de Gindler. Selver es citada en el libro de Jack de Gaines, Fritz Perls; aquí y ahora: “Empezó a tomar lecciones privadas conmigo... él me pidió que trabajara con él. Él quería que yo viera a sus pacientes antes que él, y así de alguna manera abrirlos para lo que él quería trabajar con ellos más tarde... una colaboración... yo no quise trabajar a su manera” (1979, p. 34).

En ese mismo año, Fritz dictó una conferencia en el Instituto William Alanson White, titulada Psicoterapia Planeada. En este discurso dijo, “Recomiendo como aspectos complementarios necesarios para el estudio de la personalidad humana al menos tres temas: psicología de la Gestalt, la semántica y por último, pero no menos importante, el enfoque de la escuela de Gindler” (1947/1979, p. 22).

Esta observación fue hecha 4 años antes de la publicación de Gestalt Therapy. Laura declara que Fritz ya tenía parte del manuscrito

con él cuando llegó a los Estados Unidos. Aquí están los nombres de algunos de los experimentos del libro I que recuerdan fuertemente el trabajo de Elsa Gindler: Prestar atención y concentrarse, agudizar la sensación del cuerpo; el contacto con el medio ambiente, técnica del darse cuenta.

Richard Kitzler describió el proceso de experimentación grupal y la discusión que llevó a la redacción del manuscrito final de Gestalt Therapy en los primeros días del Instituto para la Terapia Gestalt de Nueva York. Aunque el nombre de Laura Perls no aparece como coautora de ese libro, afirma que ella estaba involucrada de manera significativa en el discurso que dio lugar a su escritura.

Aquí está una cita de Paul Goodman escrita en el libro 2 de terapia de Gestalt: “El complejo sistema de contactos necesarios para realizar el ajuste en las dificultades, es llamada *ëselfi*” (p 373). Esta frase implica que el self está siendo continuamente creado por el contacto entre el organismo y el ambiente, y que el self es experimentado como una actividad. No muy diferente de la oración de Gindler escrita veinticinco años antes. “... con eso me refiero a que la conciencia es centrada, reacciona al ambiente y puede sentir y pensar... Para mí, la pequeña palabra *ëÍ* resume todo esto” (Johnson, (ed.), p 6). La declaración de Gindler en 1926 era inusual para su tiempo porque incluyó el ambiente como una parte esencial de la experienciación del “yo” o self. Para ponerlo en palabras contemporáneas, ambos escritores describen el self como una cocreación de organismo y ambiente.

## CONCLUSIÓN

El trabajo en la conciencia somática, especialmente la desarrollada y enseñada por Elsa Gindler en Berlín entre los años de 1920 y 1930 es una parte importante de las bases a partir de las cuales Laura y Fritz Perls desarrollaron la teoría Gestalt. Me he dado a la tarea de ilustrar cómo el método de Gindler guía a las personas a experimentarse a sí mismas y a hablar acerca de sus experiencias. Esto fue revolucionario en su momento, y fue fundamental para que surgiera la terapia Gestalt. Tengo la esperanza de que, junto con la fenomenología, la psicología Gestalt y el existencialismo “Arbeit am Menschen” sean entendidos como parte de las bases históricas de la Terapia Gestalt.

## REFERENCIAS

- Boadella, D. (1997). *Energy and Character*. *The Journal of Biosynthesis*, 28, 1, pp. 9-12.
- Gaines, J. (1979). *Fritz Perls: Here and Now*. Integrated Press, Tiburon, CA, USA.
- Gindler, E. (1927). *Gymnastik for Busy People*. Sensory Awareness Foundation. *Bulletin*, 10, 1, pp 36-40.
- Kitzler, R. (2001). *Personal communication*.
- Johnson, D. H. (Ed.) (1995). *Bone, Breath and Gesture*. North Atlantic Books, Berkeley, CA, USA. Hoja 8
- Joyner, P. (1993). *Interview with Carola Speads*. *Carola Speads: A Glimpse of Paradise*. Published privately, New York.
- Perls, F. (1947/1992). *Ego, Hunger and Aggression*. Gestalt Journal Press, Highland, New York.
- Perls, F. (1969/1993). *A Life Chronology*. *The Gestalt Journal*, 16, 2, p 6.
- Perls, F. (1947/Ed. 1979) *Planned Psychotherapy*. *The Gestalt Journal*, 2, 2, pp. 4-23.
- Perls, F., Hefferline, R., and Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Souvenir Press, London.
- Perls, L (1992). *Living at the Boundary*. Gestalt Journal Press, Highland, New York.
- Roche, M. A. *Interviews with Two Gindler Students*. *Sensory Awareness. Foundation Bulletin*. 10, 1, pp 14 - 24.
- Rosenfeld, E. (1982). *A Conversation with Laura Perls. An Oral History of Gestalt Therapy*. Gestalt Journal Press, Highland, New York.
- Speads, C. (1981). *Interview*. *Somatics, Spring/Summer 1981*, pp 10-13.
- Speads, C. (1977). *Physical Re-education: What it Is and What it is Not*. *Somatics*. Spring 1977, pp 21-23.
- Speads, C. (1978). *Ways to Better Breathing*. Healing Arts Press. Rochester, VT, USA.

El texto completo de este artículo aparece en La revista británica de Gestalt 2001, Volumen 10, n. 2

## Relaciones duales: una perspectiva desde la terapia Gestalt.

*Bud Feder*

Montclair, NJ

*Sesión 30: ¿Hay manera de despedir a N. como pintor, pero conservarlo como paciente? Me parece que los conflictos que presenta, entre su verdadero y falso self resultan fascinantes y tratables. Sus habilidades para pintar, sin embargo, rayan burdamente en la desesperanza. Hoy, volvió a pintar uno de mis tomacorrientes más accesibles. Pero tal vez mi decepción con el trabajo de pintura de N es resultado de algún conflicto interno conmigo mismo. Consultaré con Ledbetter con respecto a la contratransferencia en estas situaciones.*

*Sesión 33: N. llama. Dejará el tratamiento. Estoy profundamente decepcionado; hemos tenido grandes avances en los últimos meses. X. ha estado haciendo unos retoques en sus sesiones de los lunes y ahora puedo ver el final de este trayecto. Aunque no estoy de acuerdo con la decisión de N., tomo su seguridad como señal alentadora. Más tarde me reúno con Ledbetter para ir por un Martini. N. lo ha estado viendo por 3 semanas, según dice, y aunque no ha podido penetrar en el self falso de N., N. ha estado haciendo plomería de primer nivel. “¿Recuerdas ese WC de la sala de espera, ¿cómo se chorreaba? ¡Cuatro sesiones y ya está arreglado!”*

*The Newyorker, Sept. 10, 2001 –extractos de “Gritos y murmullos” (una página cómica).*

### RESUMEN

Las relaciones duales<sup>1</sup> han existido de manera extensa en la terapia Gestalt desde sus inicios. Al principio, esto se hacía de manera indiscriminada y promiscua. En años recientes ha surgido un enfoque ético más responsable en torno a este tema, sustentado en la filosofía y los principios de la terapia Gestalt. El presente artículo analiza esto, habla sobre la práctica del autor, y presenta –desde la perspectiva de la terapia Gestalt- un caso para el uso sensato de las relaciones duales como labor terapéutica legítima.

Aunque, como se mencionó antes, las relaciones duales han sido parte de la terapia Gestalt desde sus inicios, ahora también son reconocidas como labor legítima por otros. Por ejemplo, la Asociación Americana de Psicología ahora establece en su código ético que las relaciones duales son aceptables cuando se practican de manera sensata (Bersoff, 1999, p. 12). Existen muchos ejemplos de relaciones duales en la literatura (ver por ejemplo Lazarus, 1994; Zur, 2000; y Hays, 1999).

<sup>1</sup> El término “relación dual” empleado aquí designa “relaciones múltiples”, a veces llamadas “cruce de límites”, en la literatura.

Este artículo apareció por primera vez en *The Gestalt Review*, 2004, Vol. 8, #2, pp. 135-145.

*Definición de relaciones duales:* de manera tradicional, existe un contrato, explícito o implícito, entre el terapeuta y el cliente, en cuanto a cuándo, dónde, a qué costo y en qué forma general se llevará a cabo la interacción terapéutica. Cualquier situación que varíe de este contrato puede constituir una relación dual. Algunos ejemplos: jugar tenis con el cliente, asistir a la boda del cliente (supongo que el funeral del cliente no es relevante), invitar al cliente a una fiesta propia, asistir a una presentación del cliente, asistir a un evento o presentación con el cliente, recoger al cliente en el aeropuerto (ejemplificado más adelante), dar terapia a un amigo, pariente, conocido, estilista, etc., y hacer trueques. Pueden añadirse muchas cosas más a la lista, dependiendo de la creatividad del terapeuta —o a veces del cliente.

Una buena perspectiva sobre la naturaleza esencial de una relación dual (o múltiple) es planteada por Sonne (1994). Una relación entre cliente y terapeuta puede ser considerada dual, escribe, cuando el terapeuta “ejerce un rol profesional y otro rol decisivo e intencionado dentro de los ámbitos de relaciones personales, sociales o de trabajo” (op.cit, p.337). Continúa hablando sobre los riesgos de que dichas relaciones afecten de manera adversa las dinámicas de confianza, vulnerabilidad emocional y diferencia de poder en la relación cliente-terapeuta (ibíd.). Estoy de acuerdo — existe el riesgo— así como el potencial para el beneficio terapéutico.

*Contexto histórico:* la terapia Gestalt se volvió de conocimiento público en 1951, con la publicación de *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento en la personalidad humana*. Aun-

que este libro fue escrito en colaboración por Frederick (conocido como Fritz) Perls, Paul Goodman y Ralph Hefferline, sólo Perls siguió comprometido con el movimiento. Es a él a quien se asocia de manera popular con él, y en menor medida, con su esposa Laura Perls. Fritz Perls fue una persona brillante, aunque extravagante. En los sesentas, puso en marcha su proyecto, mostrando la Terapia Gestalt en lugares públicos, frente grandes audiencias (Shepard, 1981), especialmente en Esalen, California, pero también en muchos otros lugares del país. Creó la famosa “oración” de la Terapia Gestalt, que empieza con “Yo hago lo mío, y tú haces lo tuyo”, la cual se convirtió en el grito de guerra del movimiento hippie. Posteriormente, fundó una comunidad terapéutica en Lago Cowichan, en Canadá, basada en los principios de la Terapia Gestalt y de la New Age de contacto, autoapoyo y apertura. Todo esto encajó de maravilla con la revolución sexual y con el movimiento hippie, y por un cierto tiempo, la Terapia Gestalt fue tremendamente popular. Parte de su popularidad se debió a la adopción flagrante de relaciones duales, promulgadas, tanto por Perls como por Goodman (Stoehr, 1994); terapeuta y cliente eran también amigos, amantes, compañeros de juego, camaradas y lo que se les cruzara por la mente, incluyendo supervisado y aprendiz. Si el cliente resultaba herido por esto, entonces era su responsabilidad hacerse cargo de sí mismo (o “limpiar tu propio trasero”, como Perls solía decir). No quiero decir que todo esto haya sido desafortunado. Stoehr, en su libro sobre la breve carrera de Goodman como terapeuta Gestalt, relata una participación de Goodman con un cliente, que considero interesante

y aceptable (op.cit. pp 143-145). Citando libro inédito sobre las notas de Goodman, cuenta la historia de Goodman visitando a un cliente llamado George en su nuevo loft en Hoboken. George se acababa de separar de su esposa y rentaba este espacio abierto. George se sentía asustado y perdido. Se “sentía sin recursos”. Goodman visitó y pasó buena parte del día ayudando a George a decidir cómo decorar el espacio y a comprar la madera y otros materiales necesarios. “Entonces fuimos a un viejo restaurante y comimos almejas al vapor y su caldo, que para él era un sabor nuevo” (op.cit, p. 145). Mi mentora, Laura Perls, solía decir, “da tanto soporte como sea necesario, y tan poco como sea posible”. En este suceso, veo que Goodman hace eso.

Mi propia primera exposición a la terapia Gestalt en 1971 fue en un grupo dirigido por un hombre que se ganaba la vida como mecánico al norte de Nueva York. Venía a la ciudad de Nueva York semana por medio y dirigía un grupo en el departamento de alguien. En la segunda reunión a la que asistí, se presentó una mujer evidentemente esquizofrénica –invitada por uno de los participantes- y monopolizó la sesión en forma absurda.

Cuando me quejé con el líder, que esa no era la forma de dirigir un grupo, él dijo, “eres un psicólogo; atiéndela si no te gusta”. Opté por abandonar el grupo. Por desgracia, él era un fenómeno muy común –alguien que había estado un par de fines de semana en Esalen y luego se había convertido en líder de grupo Gestalt, con una reacción impulsiva a las dualidades, por ejemplo, invitándome a ser compañero de grupo con esta mujer y a la vez, “tratarla”. Créanme que en ese tiempo no estaba

en condiciones de cuidar a nadie más.

Alrededor de 1980, más o menos, a medida que el movimiento hippie se calmaba, emergieron otras voces exigiendo una postura más responsable y ética (Feder, 1980; Melnick, Nevis y Nevis, 1994). La terapia Gestalt actual es mucho más consciente de la necesidad de colocar las necesidades del cliente primero, y las relaciones duales son vistas de modo mucho más balanceado, y con un claro entendimiento de que no sólo es la primera obligación del terapeuta el no dañar, sino también responsabilizarse por fortalecer la experiencia terapéutica y evitar diluirla.

*Violación a los límites:* una distinción que es importante mencionar es aquella que existe entre cruce de límites y violación a los límites. El primero ya ha sido descrito. Una violación a los límites, por el otro lado, es entrar a una relación dual con el propósito principal de servir al terapeuta más que al cliente. Ejemplos de esto son las propuestas sexuales, el tipo de trueques mencionados en el fragmento citado del New Yorker al inicio de este artículo, etc. Obviamente estos no son los tipos de contacto discutidos aquí, pues son evidentemente inaceptables e irresponsables. Un aspecto relacionado es destacado en un artículo reciente escrito por Melnick (en imprenta) en el cual presenta su perspectiva del enfoque Gestalt con respecto a la contratransferencia y las maneras en las que puede diluir las posibilidades de crecimiento. Esto es igualmente cierto en el caso de una relación dual. Por ejemplo, una vez me di cuenta, al jugar tenis con una clienta que me recordaba a mi hermano, a quien regularmente le daba una paliza cuando éramos niños,

que estaba siendo desagradable y sarcástico con esta cliente/compañera de dobles de tenis, sin razón. Cuando ella me preguntó por qué lo hacía, fui capaz de detenerme y darme cuenta de la naturaleza contra transferencial de mi conducta. Así como un incidente de este tipo puede ocurrir durante una sesión de terapia, puede ocurrir en un caso de relación dual –y tal como ocurre en una sesión de terapia, necesita ser admitido y procesado.

*Relaciones duales y principios de la terapia Gestalt:* este no es el lugar para dar una explicación extensa sobre la naturaleza de la terapia Gestalt. Sin embargo, algunos principios y aspectos básicos necesitan ser mencionados a favor de las relaciones duales. En uno de sus pocos artículos publicados (éste derivado de una plática que dio en Australia en 1977), Laura Perls en su típico estilo conciso y preciso declaró, “Los conceptos básicos de la terapia Gestalt son filosóficos y estéticos más que técnicos. La terapia Gestalt es un enfoque fenomenológico-existencial y como tal, es experiencial y experimental” (1992, p. 149). Continúa hablando sobre las influencias de Wertheimer, Lewin, Goldstein y Reich y el cambio gradual de una orientación psicoanalítica a una Gestalt con el énfasis resultante en promover el darse cuenta, el contacto y el autoapoyo –todos ingredientes esenciales en la habilidad “de vivir con incertidumbre sin ansiedad” (op.cit., p. 154-5)- esto es, ajustarse creativamente al dilema humano.

Como es bien sabido, la terapia Gestalt surgió a partir del psicoanálisis y fue una reacción a éste. Buena parte del texto básico de la Gestalt de Perls, Hefferline y Goodman fue

ya mencionado (1951) fue dedicado a hablar sobre las diferencias y modificaciones de los principios y conceptos psicoanalíticos clásicos (ambos Perls fueron analistas antes de desarrollar la terapia Gestalt). Una simplificación excesiva del resultado sería decir que la terapia Gestalt terminó por enfatizar lo obvio, en contraste con el psicoanálisis que enfatizaba lo oculto; desde otra perspectiva, la terapia Gestalt se enfoca más en el contacto directo humano-a-humano en contraste con el psicoanálisis clásico que se enfoca más en las proyecciones hacia el analista.

En este contexto, el terapeuta Gestalt, tal como lo veo (aunque puede ser que no estén de acuerdo todos los terapeutas Gestalt), tiene la opción de entablar contacto de manera sensata con el cliente cayendo en una de las categorías descritas por Sonne (op.cit.) como personal, social o laboral. Durante dichos contactos, el terapeuta está, en distintos grados, aún en el papel de terapeuta y además, en uno o más de los otros papeles. El evento es una interacción experiencial y experimental que puede o no tener utilidad o beneficio terapéutico –y arriesga (tal como lo hace cualquier interacción terapéutica) con dañar la relación cliente-terapeuta. Es trabajo del terapeuta minimizar el riesgo y maximizar el beneficio de manera creativa, responsable, sensata e ingeniosa. Se debe poner atención, por ejemplo, tal como en el consultorio terapéutico, en evitar participaciones narcisistas, establecidas para hacer que el terapeuta se sienta bien o superior.

*Ejemplos de relaciones duales:* primero quisiera aclarar el misterio que rodea al ejemplo mencionado antes de recoger al cliente en un aeropuerto. En ocasiones, dirijo talleres de entrenamiento en lugares remotos. Hace algunos años, lo hice en Chicago (los datos han sido cambiados en esta sección) y desarrollé un pequeño grupo de seguidores allá de terapeutas interesados en mi trabajo aquí. Recientemente, un terapeuta de Chicago se inscribió en un taller que yo iba a dirigir en la ciudad de Nueva York. Poco tiempo antes de que iniciara, me llamó, preguntando si le podría dar una sesión de terapia el día antes. Me dijo que volaría al aeropuerto de Newark a tal hora y que me pedía una sesión aquella tarde. Precisamente yo tenía planeado estar en Newark ese día y me resultaba fácil darme una vuelta al aeropuerto, recogerlo, ir a casa con él y verlo en sesión. Después de eso, él tomaría un autobús a Nueva York, donde se quedaría con un pariente. Me pareció algo natural. Sin duda, si un amigo o pariente me dijera que llegaría al aeropuerto de Newark ese día en un horario en el que me fuera fácil recogerlo, no dudaría en hacerlo. Tampoco lo hice con Sam. En este ejemplo, no hay nada dramático que contar. El contacto ocurrió sin contratiempos y no hizo nada, según creo, por dañar nuestra relación (lo exploramos en una sesión posterior). Si acaso, creo que la fortaleció y humanizó. Por supuesto, pudo haber ocurrido cualquier cosa que generara sentimientos desagradables. En ese caso hubiera sido agua para el molino terapéutico.

Debido a que soy, a menudo, abierto con los clientes con respecto a mi vida, muchos saben que me apasiona el tenis. Como resultado, he

jugado tenis con varios clientes y supervisados. En talleres en hoteles esto ha sucedido casi siempre de manera espontánea, tal como el incidente antes descrito. Sin embargo, sí recuerdo otros casos de encuentros de tenis con clientes que han resultado ser eventos significativos, que conducido a trabajo útil. Una vez, un cliente bastante más joven y fuerte que yo me pidió jugar. Quedamos en hacerlo y pronto fue obvio que él jugaba mejor que yo y tomó gran ventaja. Sin embargo, su juego empeoró y finalmente le gané. Después, al revisar el evento, contactó pensamientos de auto-derrota que a menudo hacen que eche a perder su vida, como, “si le gano, no le caeré bien”. Pudimos conectar esto con una decisión que había tomado de niño ante su irascible padre, lo cual llevó a trabajo posterior y tareas.

Otro ejemplo fue con un hombre mayor que me atosigaba para que jugara con él. Yo tenía ciertas reservas para hacerlo, pues no él estaba en buena condición y era algo torpe. No creí que fuera un buen partido. Finalmente, accedí y, tal como lo había sospechado, yo era mucho mejor que él y estaba muy unilateral. Lo que resultó muy interesante, fue una observación que hice con respecto a que él seguía repitiendo la misma táctica fallida –hacía una dejada, que yo fácilmente atajaba y ganaba el punto. A pesar de mi triunfo al arrollar su táctica, siguió haciéndola hasta el final. En nuestra siguiente sesión, lo saqué a colación y resultó ser muy valioso cuando exploramos su rigidez y necesidad. Podría dar otros ejemplos, también. El tenis es un reflejo de la vida.

Como a muchos de nosotros, me han pedido de vez en cuando que le dé terapia a algún amigo o pariente. Recientemente, he recibido

tres de esas peticiones. Con tacto (espero) he derivado a dos de ellos con otros terapeutas, explicando que no es bueno para nadie que yo sea terapeuta y amigo, especialmente porque también he sido bastante amistoso con la pareja de cada uno, y sin duda surgirían asuntos maritales en el trabajo. Sin embargo, hice una propuesta que fue aceptada en el tercer ejemplo. En este caso otro terapeuta, con quien soy bastante amigable, me preguntó si podría ayudarle. Él y su esposa estaban teniendo problemas muy perturbadores con su hijo y su nuera —perturbadores para el matrimonio y perturbadores en la relación entre ambas parejas. Insistían en que yo sería de gran ayuda para ellos, y en cierta medida, pensé que era cierto, no porque yo sea el único buen terapeuta del mundo, sino porque era poco probable que la esposa aceptara trabajar con alguien más. Por ello, propuse lo siguiente: una sesión en la casa de mi amigo una tarde de sábado con el entendimiento de que no habría pago alguno ni compromiso de mi parte para ir más allá. También acordé que la duración de la sesión sería determinada por mí, de acuerdo a cómo se desarrollaran los eventos. Debido a que no se trata de una historia clínica, baste decir que fue una de las sesiones más intensas, participativas, satisfactorias y productivas que he conducido. Después de dos horas completas, les propuse tareas específicas y sugerí que nos viéramos una vez más en un mes, esta vez en la casa del hijo. Así lo hicimos. La segunda sesión fue mucho más corta y mucho menos intensa, pues habían hecho su tarea y habían logrado un gran comienzo en cuanto a reconciliación y resolución. Cuando volvieron a sacar el tema del pago, les dije que me podían invitar un bo-

cadillo, pues esa vez el encuentro fue a medio día y ninguno de nosotros había comido. Tuvi- mos una grata comida juntos. La información de seguimiento que he recibido por tres años ha sido muy positiva, y nuestra relación está bien.

Una pregunta natural a estas alturas es por qué rechacé dos peticiones y acepté —con condiciones— la tercera. Aquí aludo al uso que hago de las palabras sensato y responsable, que antes mencioné. Basado en lo que sabía de las personas implicadas y mi relación con ellas, consideré que acceder a las dos primeras peticiones hubiera sido poco sensato e irres- ponsable, con una gran probabilidad de fracaso y/o daño —daño a ellos de manera indivi- dual y daño a mi relación cercana con algunos de ellos o con todos. Estaba protegiéndolos y protegiéndome. En el tercer caso, llegué a pensar —después de una renuencia inicial- que podría ser de gran ayuda para este grupo y que la posibilidad de que hubiera un resultado exitoso era razonablemente buena. Como se demostró, estaba en lo cierto (si estaba en lo cierto en los otros dos casos, por supuesto que nunca lo sabré). Obviamente no tenía certeza de que el resultado sería positivo en el tercer caso, sin embargo, estaba dispuesto a prose- guir de acuerdo con los principios de experi- mentación responsable y sensata. Este es un buen momento para mencionar que cualquier intervención en terapia se basa en el mismo principio.

Tal como indiqué anteriormente, existen muchas otras posibilidades en las relaciones duales, tales como trueques, asistir a un even- to de un cliente (por ejemplo, una presenta- ción, una boda, una fiesta de aniversario u otra

fiesta especial, etc). En cada caso es responsabilidad del terapeuta decidir sensatamente si este acto, antes que nada, no daña, y posteriormente, si puede ser utilizado de manera terapéutica, si es el caso. Les daré un ejemplo más de este enfoque, entre las muchas opciones.

Hace varios años, empecé un proceso de tratamiento con Jennifer, una joven madre, cuya principal preocupación eran sus explosiones violentas con su único hijo, Ryen. Esto incluía cosas como sacudir al niño, que –aunque no causaran daño físico– ciertamente causaba daño emocional. Más aún, ella temía llegar a hacerle daño físico serio. Después de un tiempo, el tratamiento se amplió e hicimos trabajo de pareja también. Me caían muy bien estas dos personas brillantes y creativas, y también me intrigaban sus historias sobre la brillantez de su hijo. Un día, reflexioné sobre la idea de que me gustaría conocer a Ryen. Unos meses más tarde, después de que habían terminado un tratamiento muy exitoso, Jennifer me llamó para invitarme a cenar con la familia. Aunque sospechaba que posiblemente los vería eventualmente en el consultorio, al haberme vuelto el terapeuta familiar, acepté. Pasé una tarde placentera e interesante (e incidentalmente encontré que Ryen era tan brillante y encantador como ellos habían dicho). Luego, Jennifer llamó de nuevo, preocupada por la timidez y apego extremos por parte de Ryen. Aunque los detalles de esto son muy interesantes, el punto es que trabajé con la familia de nuevo, y no hubo ningún problema por mi visita social. Si acaso, me sentí más preparado para ayudarles, basado en mi mejor sensación de cómo viven y el rapport que ya había establecido con Ryen.

Mi comprensión y conexión con ellos se había profundizado y vuelto más vívida, aumentando mi confianza para trabajar con ellos.

Un resultado pobre surgió de un error que cometí al inicio de mi carrera. Acepté dar orientación a una pariente mía que estaba confundida en su matrimonio. Aunque no pasó algo muy malo, los dos nos dimos cuenta pronto que era incómodo hablar sobre su familia de origen, que, por supuesto, también eran mis parientes. Terminamos el experimento muy pronto.

Una pregunta legítima podría surgir aquí sobre si puedo proponer lineamientos sobre con qué “tipos” o “clases” de clientes es prudente interactuar de manera dual, y, por el contrario, con qué tipos o clases está contraindicado. Una precaución es considerar cuidadosamente a las personas abiertamente dependientes o confluentes. Esto puede generar demandas que hagan que el terapeuta se sienta incómodo; de nuevo, sin embargo, todo esto puede ser usado de forma útil, como Philippson explica tan claramente en su artículo reciente sobre transferencia en terapia Gestalt (2002). En dichas instancias, el terapeuta debe ser consciente de sus propios límites, especialmente los relacionados con su disposición a confrontar y ser confrontado. Además, por supuesto, debe tenerse mucho cuidado con los clientes con trastorno límite de la personalidad y psicóticos. Básicamente, cada situación debe ser evaluada por sus propios méritos y riesgos, dependiendo de la matriz de la relación, la fase de la terapia, etc. Y, por supuesto, cada terapeuta tendrá su propio nivel de comodidad en cuando a esta forma de interacción, lo cual constituye una buena guía (yo me encuentro

relativamente cómodo con ella; cuando me siento enfermo, por ejemplo, a menudo lo abro y acepto recomendaciones sobre proveedores de salud, etc. Algunos que conozco evitan este tipo de dualidad). Finalmente, sugiero que dichas interacciones fluyan de manera orgánica a partir del contacto, en vez de que sean forzadas o planeadas con anticipación. Por lo general, constituyen más la excepción, que la regla o la rutina. Sin duda, se debe tener todo el cuidado necesario para evitar emplear cualquier poder jerárquico en la relación cliente-terapeuta, lo que podría llevar a hacer mal uso del contacto por mera ganancia personal. Ejemplos son exprimirle el cerebro a un corredor de bolsa, aceptando regalos exorbitantes o, sobre todo, involucramiento sexual.

*Algunos casos especiales:* la terapia Gestalt, tal vez más que cualquier otro enfoque principal, a menudo emplea grupos de entrenamiento o programas de larga duración –por ejemplo, de fin de semana o incluso un mes- en lugares distantes, tales como centros de conferencias, hoteles, etc. De manera inevitable, hay contacto social entre líderes y participantes. Esta es una forma ampliamente aceptada de relación dual, y conlleva todas las responsabilidades, oportunidades y riesgos ya mencionados. Lo mismo ocurre con los grupos maratónicos, y ambos tienen la ventaja de brindar la oportunidad inmediata de procesar cualquier incidente social significativo. Y relacionadas con esto, están las dualidades en evolución muy familiares en terapia Gestalt.

A menudo los clientes se “gradúan” en supervisados, los supervisados maduran en colegas y los colegas a veces se vuelven buenos

amigos. Por supuesto que hay muchos matices y complejidades en estas evoluciones que requieren atención cuidadosa. En la relación supervisor-supervisado, por ejemplo, si también hay implicada una evaluación que pudiera afectar la carrera, probablemente sea mejor que el supervisor posponga la camaradería o la amistad hasta después.

*Una nota sobre el sexo:* por buenas razones apenas he mencionado la implicación sexual con un cliente, algo que era común en los inicios de la terapia Gestalt. A estas alturas, ha sido claramente reconocido que tal dualidad está llena de peligros, a menudo llevando a la ruptura de la relación terapéutica. Es probable que sea fundamentalmente, o al menos en buena medida, en el interés del terapeuta más que del cliente, y puede ser desastroso para cualquiera, o para ambos.

Es una consumación que debe ser aplastada fervientemente.

*Resumen:* las relaciones duales (también conocidas como relaciones múltiples y de cruce de límites) han sido designadas oficialmente como condicionalmente aceptables, por ejemplo, por la Asociación Americana de Psicología, con la salvedad de que debe tenerse todo el cuidado para no causar daño a la relación terapéutica. En terapia Gestalt, las relaciones duales fueron inicialmente practicadas de manera indiscriminada, y sin duda, a menudo perjudicial. A partir de entonces, se han hecho esfuerzos por infundir un sentido de responsabilidad en estos contactos, enfatizando que deben ser introducidos de manera sensata en consonancia con los principios filosóficos, es-

téticos y éticos de nuestro enfoque elegante. Cuando se hace así, pueden aportar una dimensión adicional y riqueza al proceso terapéutico.

## REFERENCIAS

- Bersoff, D. [Ed] [1999]. *Ethical Conflicts in Psychology*. Washington, D.C.: American Psychological Assn.
- Feder, B [1980]. *Responsibility in gestalt Therapy*. *The Gestalt Journal*, 1, 46-50.
- Hayes, K. F. [1999]. *Working it Out: Using Exercise in Psychotherapy*. Washington, D.C. American Psychological Assn.
- Lazarus, A. [1999]. *How certain boundaries and ethics diminish therapeutic effectiveness in Bersoff above*
- Melnick, J, Nevis, S. and Melnick, G. [1994] *Therapeutic Ethics: A Gestalt Perspective*. *The British Gestalt Journal*, 3, 105-113.
- Perls, F., Hefferline, R., and Goodman, P (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and — Growth in the Human Personality*. NY: Julian Press.
- Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Shepard, M. (1980). *Fritz. Moab, UT: Franklin Watts*.
- Sonne, J. *Multiple Relationships: Does the Ethics Code Answer the Right Questions...* in Bersoff cited above.
- Stoehr. T. (1994). *Here, Now Next*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Zur, O. *In the Celebration of Dual Relationships. The Independent Practitioner*, American Psychological Assn, 20, 97-100.

# Entrenamiento en Acompañamiento **Gestalt**

**20 años**  
**Gestalt**

Centro Gestalt Oaxaca

*"20 años formando futuro aquí y ahora"*

Desarrolla habilidades específicas para el acompañamiento individual y grupal de la mano de gestaltistas expertos en los temas.

## Módulo I: El acompañamiento gestáltico

- Teoría y práctica del encuentro gestáltico
- El humanismo y sus aplicaciones
- Grupo de proceso

## Módulo II: Trabajo con grupos

- Teoría y técnica del trabajo grupal gestáltico
- Estrategias del manejo grupal
- Grupo de Proceso

**- ESTE ENTRENAMIENTO NO TE CAPACITA PARA DAR PSICOTERAPIA -**

Reúne a un grupo de 20 personas y llevamos el Entrenamiento a tu ciudad. Forma a tu equipo con la calidad que ha llevado al Centro Gestalt Oaxaca a pertenecer al Ranking de las 100 mejores instituciones educativas de Iberoamérica.

*Experiencia de más de 20 años formando gestaltistas en México*

Jazmines 104, Col. Reforma Oaxaca, Oax. C.P. 68050 ·

Tel: (951) 516-6929, (951) 516-6776

[www.gestaltoaxaca.com](http://www.gestaltoaxaca.com)



Centro Gestalt Oaxaca

## El “bucle recursivo” de la vergüenza. Un punto de vista alternativo de la psicoterapia Gestalt

*Dr. Robert W. Resnick*

*Traducción: Perla Iliana Fierro Aguilar y María Guadalupe Navarrete Perea*

*La vergüenza se ha convertido en el tema “de hoy” de la psicoterapia —la supuesta causa de casi todas las dificultades psicológicas. Demasiada de la literatura en terapia Gestalt sobre la vergüenza parece haber abandonado nuestra visión integradora del mundo— la autorregulación, la teoría de campo, la fenomenología, y el diálogo. Eclipsada con teoría y práctica “expertas” superpuestas, la experiencia fenomenológica del cliente es frecuentemente invalidada en favor de la interpretación, por ejemplo, la “vergüenza oculta”. Muchas aplicaciones clínicas son acusadas de ser ellas mismas fuente de mayor vergüenza. El trabajo clínico que va más allá de la aceptación no avergonzante del terapeuta y/o la expresión de asuntos inconclusos, serán abordadas. En las aguas de la vergüenza, éstas son las perspectivas de un salmón Gestalt.*

Si la única herramienta que tienes es un martillo, se tiende a ver cada problema como un clavo (Abraham Maslow, Perlas de sabiduría).

Durante los últimos 15 años, más o menos, ha habido una creciente ráfaga de actividad e interés en torno a la vergüenza, primero en la popular literatura de la psicología, (por ejemplo, Bradshaw), y luego en la literatura pro-

fesional psicoanalítica (por ejemplo, Lewis, 1992; Kaufman, 1989; Nathanson, 1987) y en la literatura profesional de la terapia Gestalt (por ejemplo, Lee y Wheeler, 1996; Jacobs, 1995; Wheeler, 1995; Lee, 1995; Greenberg y Safran, 1986, 1989). Para algunos, la vergüenza parece haberse convertido en el fenómeno clínico “del día”, que se utiliza como un concepto explicativo para casi todo, desde la rabia y la ansiedad, a la depresión y la manía, a la vergüenza y la timidez, a las cuestiones de autoestima y duelo, y así sucesivamente (Wheeler, 1997). Tomo un punto de vista algo icterico de cualquier fenómeno o concepto que comienza a acercarse a un esquema explicativo universal.

Adicionalmente, tengo dificultad con las modalidades de tratamiento que declaran “verdades” que no son congruentes con mi experiencia personal o mi práctica clínica.

Los dos artículos sobre la vergüenza en este volumen de la Gestalt Review, “Ser y vergüenza: un enfoque Gestalt” de Gordon Wheeler y “Variedades en la experiencia de la vergüenza en psicoterapia” de Les Greenberg y Sandra Paivio reflejan más de este interés actual en la vergüenza. El artículo de Wheeler, más estrechamente relacionado con la

teoría de la terapia Gestalt, de forma sistemática y clara describe un modelo de campo/apoyo de la comprensión de la vergüenza en donde la vergüenza es vista como una ruptura en el apoyo en el campo y una desorganización del proceso del yo. La discusión de Wheeler hace referencia al campo más amplio de la psicoterapia con respecto a la importancia del apoyo del campo, la interdependencia, y otras diferencias paradigmáticas con los más tradicionales modelos individualistas (psicoanalíticos).

El artículo de Greenberg y Paivio describe tanto una taxonomía interesante de varios tipos de vergüenza, como las consideraciones de tratamiento clínico diferencial. Ambos documentos son eruditos y, en algunos lugares, convincentes, aunque yo estoy en acuerdo y en desacuerdo con aspectos de ambos artículos. En lugar de intentar un análisis punto por punto de las áreas de acuerdo y desacuerdo, he optado por identificar algunas cuestiones fundamentales que son, para mí, cruciales para la comprensión y el tratamiento de la vergüenza. Al mismo tiempo, también estoy cuestionando y/o discrepando con algunas de las cuestiones meta teóricas que constituyen el marco para esta discusión.

Es importante señalar que mi principal inquietud con respecto a gran parte de la literatura de la terapia Gestalt actual que aborda los aspectos teóricos y clínicos de la vergüenza (inclusive de algunos de Wheeler y Greenberg y Paivio) es que alguna de esta literatura parece estar volviendo a los modelos positivistas del siglo XIX (incluyendo psicoanalíticos) y parece violar algunos principios básicos de la terapia Gestalt como yo los entiendo (Jacobs,

1995; Lee, y Wheeler, 1996; Wheeler, este volumen). Esto no implica que no existan otras áreas dentro de esta misma literatura que creativamente expandan el límite de la Terapia Gestalt, especialmente en términos del proceso del yo (Wheeler, este volumen).

Cualquier teoría de la psicoterapia, para permanecer vital y útil, debe ser un proceso en constante dialéctica entre el razonamiento deductivo de una meta psicología y la observación inductiva de genuinos fenómenos clínicos –información cercana a la experiencia-. Mientras que las operaciones deductivas son más amplias y añaden eficiencia, también son vulnerables a ser ajenas a la realidad de los demás.

Las operaciones inductivas, por otro lado, aunque constituyen experiencia verificable, no siempre forman totalidades útiles, secuenciales y significativas. Por lo tanto, la colaboración entre la dialéctica y la dialógica facilita las mejores maneras de construir una teoría –continuamente, añadiendo constantemente nueva información, siempre receptivos al cambio- cada uno de los dos dominios continuamente influenciándose uno al otro.

Mi preocupación es que la mayor parte de la literatura de la terapia Gestalt acerca de la vergüenza, incluyendo tanto a Wheeler como a Greenberg y Paivio, ha enfatizado lo deductivo (más conceptual/abstracto) a expensas de lo inductivo (más clínico/fenomenológico). Aunque la teoría de la vergüenza puede informar de manera útil la práctica clínica, debemos permanecer atentos para que no se rigidice y embrutezca la práctica clínica.

## ¿QUÉ ES LA VERGÜENZA?

Parece que hay un conjunto de observaciones, especulaciones, y predicciones en cuanto a la naturaleza de la vergüenza, que la mayoría de los autores promueven activamente o con los que parecen estar de acuerdo de forma implícita. Hay otras dimensiones o puntos de vista acerca de lo que es la vergüenza y la forma de trabajar clínicamente con la vergüenza, que son más polémicos. Los siguientes son ejemplos de los puntos de vista tanto consensuales como controversiales en relación con la teoría de la vergüenza y el trabajo clínico. Una breve revisión de la postura de este autor sobre lo que constituye la visión del mundo de la terapia Gestalt es seguido por una crítica a gran parte de la literatura sobre la vergüenza en la terapia Gestalt de la actualidad.

### ALGUNAS CUESTIONES CONSENSUALES EN TORNO A LA VERGÜENZA

- La vergüenza es la experiencia afectiva de creer que uno es totalmente inútil, “malo”, esencialmente carente de valor, y así sucesivamente. La culpa es la experiencia afectiva de haber hecho algo “malo”. La culpa es sobre un comportamiento particular; la vergüenza se trata de la totalidad de la persona.
- Cierta vergüenza es “saludable”, y otras formas de vergüenza pueden ser mal adaptativas.
- La vergüenza se manifiesta físicamente por una declinación de la cabeza y la contracción y retracción del cuerpo.
- Fenomenológicamente, las personas que experimentan vergüenza quieren retraerse, ocultarse y desaparecer.
- La vergüenza está en un continuo junto con la timidez y la pena.
- Sentir vergüenza es en sí mismo vergonzoso.
- La vergüenza es tan dolorosa que gran parte de la conducta está organizada en torno a su evitación, incluyendo cubrir la vergüenza con otras emociones (Por ejemplo, rabia, depresión, rechazo, etc.).
- La vergüenza, de alguna forma, es una parte innata de los seres humanos. Se encuentra cableada en nuestro mapa genético y ADN.
- La vergüenza es, o una emoción básica, primaria (junto con las emociones usualmente descritas como primarias de ira, tristeza, alegría, y miedo), o es una emoción cercana aliada secundaria y autoconsciente. Esta última es vista más como cognitivamente mediada, por ejemplo, la vergüenza, los celos, la envidia, la culpa, y así sucesivamente.
- La vergüenza, en la mayoría de las culturas, se utiliza en la crianza del niño en un intento por incorporarle un regulador/modulador del comportamiento que asegure que el comportamiento del niño se mantenga dentro de las normas y costumbres de la familia y la cultura.
- Muchos escritores se encuentran confundidos en cuanto a si hay o no disparadores universales de la vergüenza, por ejemplo, la exposición de las nalgas, las fantasías de incesto, actividades de excreción, y así sucesivamente.

- Algunas cuestiones controversiales sobre la vergüenza

### A NIVEL TEÓRICO

- la vergüenza es la raíz de la mayoría, si no es que, de todas, las perturbaciones psicológicas.
- Cuando el cliente no es consciente de estar experimentando vergüenza en un contexto donde la vergüenza es esperada y/o sospechada, entonces puede resultar muy doloroso para el cliente identificarla y, por lo tanto, reside dentro del cliente como “vergüenza oculta”.
- El avergonzamiento por parte del terapeuta (aunque involuntario) siempre ocurre durante el curso de la terapia.
- La vergüenza es esencialmente la emoción experimentada cuando hay una ruptura y desconexión de apoyo (del campo).
- La vergüenza es esencialmente una experiencia emocional irreductible, por lo tanto, sólo puede ser trabajada de maneras muy limitadas.
- Intentar trabajar con la vergüenza de otras maneras puede muy bien conducir a una mayor vergüenza del cliente.
- Los clientes con frecuencia no saben cómo articular adecuadamente su experiencia. Dándoles el “lenguaje” y el apoyo adecuados, muchos clientes se identificarán rápidamente con asuntos de vergüenza.
- La manifestación del #3 de la sección anterior (el avergonzamiento por el terapeuta [aunque sea involuntario] siempre se produce durante el curso de la terapia) requiere que el terapeuta esté alerta y consciente de su contribución para avergonzar al cliente.
- Los terapeutas necesitan recibir la vergüenza del cliente en un ambiente no avergonzador, ya sea individualmente o en grupo, proporcionando de ese modo una experiencia emocional correctiva.
- Con frecuencia es útil que el terapeuta comparta sus propios problemas de vergüenza y vergüenza personal, de este modo demuestra que dichas experiencias son humanas y tal vez las “normalice”.

### A NIVEL CLÍNICO

- Los terapeutas son “responsables” de buscar temas de vergüenza en el cliente.
- La vergüenza, cuando es negada por el cliente, puede ser indicativo de “vergüenza oculta.” La ira y la depresión, por ejemplo, pueden también ser índices de “vergüenza oculta.”

Tenga en cuenta que estas listas de cuestiones consensuales y controvertidas en relación con la teoría y el trabajo clínico de la vergüenza no pretenden ser exhaustivas ni son necesariamente representativas de las posturas defendidas ya sea por Wheeler o Greenberg y Paivio. Con el fin de comentar algunos de estos temas controversiales, puede ser útil esbozar muy brevemente la perspectiva del autor en cuanto a la visión del mundo básica de la terapia Gestalt porque esto tiene que ver con las diferencias y críticas de gran parte de la literatura actual sobre la vergüenza en la terapia Gestalt.

## VISIÓN DEL MUNDO DE LA TERAPIA GESTALT

Como terapeutas Gestalt creo que tenemos una visión del mundo que nos permite discriminar qué perspectivas teóricas y clínicas pueden ser integradas con la terapia Gestalt y cuáles no. No es que nuestra visión del mundo sea la realidad, ni que nuestra visión del mundo no pueda ser modificada. No se puede, tampoco, decir que otras visiones del mundo no son igualmente válidas para aquellos que sostienen tales puntos de vista. Más bien, nuestra visión del mundo nos proporciona la conciencia fenomenológica organizadora de las gestalten (metalentes) para hacer la discriminación e integración. Sin embargo, si la nueva información que es tan contundente, no encaja en nuestra visión del mundo, debemos considerar la alteración de nuestra visión del mundo.

Una vez más, los límites saludables necesitan ser fuertes y definidos, sin dejar de ser permeables y flexibles. En pocas palabras, lo anterior describe una visión del mundo que apoya un enfoque integrador, en comparación con un enfoque ecléctico, que no tiene una gestalten (visión del mundo) real organizadora/integradora, y que está más fragmentada y maquiavélica en su naturaleza, por ejemplo, “hago un poco de todo, incluyendo algo de Gestalt –lo que sea que funcione!”

Básicamente, la visión del mundo de la terapia Gestalt ve a los seres humanos como organismos autoreguladores del campo organismo/entorno, que crean significado a través de sus organizaciones fenomenológicas que incluyen todos los ámbitos “internos” y “externos”, yo

y no-yo “en el límite”. Wheeler tiene una descripción realmente excelente de esta matriz de los procesos y funciones “en el límite” - lo que Perls, Hefferline y Goodman (1951) definieron como el “yo”. Es crucial (y ojalá, aleccionador) para nosotros permanecer conscientes de que nuestra visión del mundo también es sólo una forma de organizar la “realidad”.

Si la tarea de la psicología de la percepción de la gestalt experimental era identificar cualquier patrón que fuera común a la manera en que las personas organizan su mundo -comparten patrones perceptuales de la organización-, entonces la terapia Gestalt es un método de explorar e identificar las formas idiosincrásicas de organizar su mundo. Ésta es la columna vertebral constructivista, dadora-de-sentido de la terapia Gestalt. El papel de la construcción personal del sentido (fenomenología) es crucial tanto para la comprensión de, como para el trabajo clínico de la vergüenza.

El significado es la relación entre la figura y el fondo; el significado no está en la figura y no está en el fondo; está en la relación entre los dos. La forma en que las personas eligen, organizan y contribuyen a la construcción de lo que se convierte en figura para ellos, y qué fondo(s) ejercen, son cruciales. Esto es lo que crea su realidad fenomenológica en el momento y contribuye a la manera en que crean su vida a través del tiempo.

Los patrones de las influencias de fondo que son recurrentes e invariables (en otras palabras, son acontextuales), son lo que llamamos Gestalt “fija”, las matrices que conforman el carácter. El carácter influye en la creación de lo que se convierte en figura y en cuál es la relación entre figura y fondo, y por lo tanto, afecta

profundamente el significado. El carácter es la imagen congelada de lo que alguna vez fue una respuesta adaptativa y habitualmente sana, y es ahora acontextual, anacrónica y obsoleta. Los patrones cristalizados de organización que constituyen el “carácter” se basan en la historia de ese campo, e influyen fuertemente en las realidades fenomenológicas creadas.

*Es crucial y quizás incluso revolucionario, tener en cuenta que teorías psicoterapéuticas y de desarrollo no son eximidos de este proceso. La teoría puede ser vista como el equivalente del “carácter”. Las ideas, los conceptos y las organizaciones pueden cristalizarse también [Resnick, 1995, p. 41.]*

Por lo tanto, en la discusión de las teorías de la vergüenza (o cualquier otra teoría), es fundamental recordar que estas ideas idiosincrásicas, ahora elevadas al nivel de “teorías”, son la organización fenomenológica de alguien, e independientemente de su complejidad y elegancia, fueron básicamente “inventadas” y escritas —no olvidemos nuestras raíces metateóricas al mirar nuestras teorías. Y sí, por supuesto, incluso nuestras metateorías se encuentran dentro de las mismas nobles tradiciones académicas e intelectuales; nosotros las inventamos.

### **ALGUNAS CRÍTICAS IMPORTANTES A LA LITERATURA VERGÜENZA “TERAPIA GESTALT”**

La vergüenza está en la raíz de la mayoría, si no es que todas, las dificultades psicológicas Kaufman (1980), citado en Wheeler:

La vergüenza es el afecto que es fuente de muchos estados interiores inquietantes y complejos: depresión, alienación, falta de confianza en sí mismo, soledad aislada, fenómenos paranoides y esquizoides, trastornos compulsivos, escisión del yo, perfeccionismo, un profundo sentimiento de inferioridad, insuficiencia de fracaso, las llamadas condiciones límite y trastornos del narcisismo. Éstos son los fenómenos que tienen sus raíces en la vergüenza... Cada uno tiene sus raíces en fracasos interpersonales significativos [cursiva añadida en Wheeler].

De manera importante, Wheeler pone en cursiva la importancia del locus (del campo), tal como lo representó Kaufman como “arraigado en fracaso interpersonal significativo”. Siendo realistas, los terapeutas tendrían dificultades para plantear muchos temas tratados en la psicoterapia que no estén organizados en torno a dificultades en relaciones interpersonales —“enraizadas en el fracaso interpersonal significativo”.

Wheeler (1997) añade:

*la experiencia sentida de este tipo de desconexión es el conglomerado afectivo que llamamos vergüenza, que va desde leve turbación y bochorno pasando por profunda humillación, hasta los estados de rabia ciega y descompensación.*

*De manera menos extrema, vemos la crítica, la negación, la hiperautonomía, la ira crónica y la culpa —así como el duelo, la depresión, la falta de confianza en sí mismo, los patrones “codependientes”, y adicciones conductuales menos drásticas— con vistas a que emerja a la superficie el fondo oculto del apoyo sentido y la ruptura/vergüenza sentida, bajo la figura de estos sentimientos y acciones más elevados.*

Parecería, al citar la afirmación de Kaufman y el propio punto de vista de Wheeler, que poca perturbación psicológica ha escapado o eludido la vergüenza como su inevitable fuente de origen.

Hay poca evidencia de esta afirmación que no pueda ser parsimoniosamente atribuida a la manera de observar o a la manera de encuadrar las preguntas e intervenciones. La lente que utilizas limita y determina el tipo de datos que serán encontrados (Resnick, 1996). La aplicación pandémica de la lente de la vergüenza probablemente contribuye a la creación de la mayor parte de la vergüenza vista por los clínicos que creen que la vergüenza es la raíz de la mayor parte de los trastornos psicológicos. Por ejemplo, imagina el diferente tipo de información que se podría “encontrar” (confirmando así tu nuevo sesgo) sobre los clientes si enmarcaras tu lente terapéutico de suposición de manera tal que la falta de amor estuviera en la raíz de la mayoría de las dificultades psicológicas. Considera la posibilidad de postular el miedo como factor etiológico omnipresente.

¿Qué pasa con las diferentes teorías/proyecciones de los teóricos de la fuerza vital, por ejemplo, el poder de Adler la sexualidad de Freud, la agresión de Perls? Para las mujeres, ¿qué sucede con la envidia del pene como la fuente invariable? ¿Las cuestiones edípicas sin resolver de los hombres? ¿fuente primigenia de sufrimiento?

En una terapia sustentada fenomenológicamente como la terapia Gestalt, el terapeuta tendría que seguir el método fenomenológico de escuchar, poniendo entre paréntesis la mayor cantidad posible de sus valores, creencias, teorías, interpretaciones, sesgos, y así suce-

sivamente, a fin de ser impresionado nuevamente y de manera distinta por el cliente. Las construcciones explicativas universales que parecen explicar casi todo, por lo tanto, nos informan de muy poco más allá de las proyecciones/sesgos del teórico o terapeuta. Es la frescura y la diferencia las que son cruciales, y son las diferencias que hacen la diferencia, las que son realmente importantes e informativas.

El supuesto de la vergüenza omnipresente viola tanto nuestra forma fenomenológica de escuchar como el respeto por la fenomenología del cliente. También es una clara violación a nuestra metavisión del mundo, lo que sugiere que nuestra construcción de significados acerca de dónde, cuánto y qué constituye la vergüenza no refleja ya la “realidad” de cualquier otra persona, en especial el cliente concreto cuando su experiencia personal es la referencia. Este punto de vista parece claramente estar en contradicción con la mayor parte de la literatura sobre la vergüenza en la Gestalt de hoy. En las aguas de la vergüenza, yo podría ser un salmón en terapia Gestalt.

Si todos compartiéramos la misma fenomenología y, por tanto, los mismos significados, entonces, el personaje de Shalom Alechim, Golde (en el Violinista en el tejado basado en Teyve y sus cinco hijas) estaría completamente en lo cierto cuando le dice a su marido Teyve “¡tú dime lo que soñaste y yo te diré lo que significa!”

### “VERGÜENZA OCULTA”

El supuesto de “la vergüenza oculta”, cuando el cliente ni inicia, ni confirma la sugerencia del terapeuta o la interpretación de la ver-

güenza, es claramente un retorno a la suposición psicoanalítica del terapeuta como experto en la experiencia del otro -descrita de manera clásica como “el contenido manifiesto y el contenido latente”: lo que tú piensas que quieres decir y “yo sé” lo que realmente quieres decir. El peligro de la llamada “vergüenza oculta” va todavía más lejos por tener aún otra capa de explicación (la teoría) en cuanto a cómo es que el cliente no se identifica con la presunta vergüenza (p.ej., es demasiado doloroso, es demasiado atemorizante, él/ella tiene que negarlo por ahora, etc.). Tal postura regresa al terapeuta como “el experto” y también a un sistema aislado cerrado donde “sabemos lo que sabemos” y cualquier dato que refute lo que “sabemos” puede todavía ser explicado por otra cosa que “sabemos”.

Tengo razón o tengo razón. O experimentas vergüenza, o la niegas y se convierte, entonces, en evidencia de “vergüenza oculta”. De cualquier manera, la fenomenología de los terapeutas/ teóricos de la vergüenza prevalece. ¡“Cinismo” psicoanalítico monumental!

#### **EL TERAPEUTA TIENE LA “RESPONSABILIDAD” DE BUSCAR ASUNTOS DE VERGÜENZA EN EL CLIENTE.**

Seguir un método dialógico fenomenológico parecería indicar que el seguimiento y el respeto a la fenomenología del cliente sería de gran interés y valor. Sin embargo, la fenomenología de los terapeutas también debería ser -con criterio- honrada, si se pretende que el encuentro sea verdaderamente dialógico. Es aquí donde el sutil baile del terapeuta identi-

ficando sus creencias e interpretaciones acerca de la vergüenza necesita ser presentado al cliente y “sostenido ligeramente” como la teoría o especulación del terapeuta (locus en el terapeuta), más que como una definición de la experiencia del cliente (locus en el cliente).

Es crucial que el terapeuta discrimine entre las organizaciones que son creadas en el diálogo fenomenológicamente puesto en paréntesis con un cliente, y las organizaciones que el terapeuta trae al consultorio como plantillas procrusteanas independientemente de quién es el cliente. Cómo y cuándo el terapeuta introduce la idea de la vergüenza con el cliente es decisivo.

En cualquier caso, es crucial que el terapeuta sea escrupuloso al prestar atención a la recepción y reacción del cliente ante dicha presentación. Introyectar sin discriminar es tan perjudicial como desechar sin discriminar. Obviamente, la jerarquía integrada y la distribución desproporcionada de poder inherente en la mayoría de las relaciones terapéuticas, tendería a hacer que el cliente se incline a acoger el punto de vista del terapeuta y a complacerlo, por lo tanto, no puede ser seguido de manera más cercana.

Edward Sapir, el lingüista de la primera parte de este siglo y profesor de Benjamín Whorf de la famosa “hipótesis de Whorf”, dijo: “El lenguaje es un molde en el cual las mentes infantiles son vertidas” (Sapir, 1921). La hipótesis de Whorf era que el lenguaje controla e influye en la percepción, por tanto, la construcción de significados (Whorf, 1956). El lenguajeo de los terapeutas con palabras como vergüenza es similar a la utilización de palabras como herida y daño en psicoterapia, cuando el cliente no ha

traído este léxico a la terapia. El lenguaje del terapeuta claramente afectará la construcción de significado del cliente, y como tal, creo que la terapia Gestalt defiende ante todo quedarse con el lenguaje/fenomenología del cliente cuando se hace referencia a esa experiencia del cliente.

### **LA VERGÜENZA ES UNA RUPTURA NO DESEADA Y DESCONEXIÓN DEL APOYO (DEL CAMPO).**

Esta aseveración, descrita elocuentemente por Wheeler en su artículo, es un concepto sumamente importante que es congruente con, y confirmante de la visión del mundo de la terapia Gestalt. En efecto somos del campo y somos interdependientes dentro del campo, a la vez que claramente disociamos nuestra visión del mundo de cualquier clase de modelo individualista que cita o implica la independencia como objetivo principal. Laura Perls comentó que “la Independencia sin conexión es una mascarada para el aislamiento” (Perls, 1971, comunicación personal). Wheeler presenta un argumento sólido para restaurar el equilibrio de la teoría de la terapia Gestalt al enfocarse más en la importancia del entorno y las cuestiones de apoyo. A pesar de que esta idea no es nueva para la terapia Gestalt, el péndulo puede haber ido demasiado lejos del apoyo, eco sistemas, y consideraciones de campo como la terapia Gestalt envejecida e inmersa en nuestra cultura principalmente individualista. Aunque “La Sopa de Pollo es Veneno” (Resnick, 1968) es todavía aplicable para muchos de nosotros la mayor parte del tiempo, no comer (tomar

nutrientes/apoyo del campo) puede ser igualmente tóxico. Fritz Perls sostuvo que la gente sana es “autoapoyada,” lo cual incluye el comercio con, y a veces dependencia de y dentro del campo más grande, en vez de esforzarse por ser autosuficiente. Esta distinción con frecuencia ha sido confundida, dando como resultado la tergiversación de que el objetivo de Perls y de la terapia Gestalt era que las personas fueran totalmente autosuficientes. El campo organismo/entorno es uno.

Personalmente, hubiera preferido que Gordon Wheeler enfatizara que la vergüenza es el afecto (del efecto) de una ruptura y retirada del apoyo del campo sólo cuando aquella retirada no es deseada. A pesar de que Wheeler declare explícitamente esto en un punto de su discurso, “la Vergüenza, a saber, es la experiencia de una reacia (para mí) desconexión con mi campo social vital,” en la mayor parte del artículo él no hace explícita dicha salvedad. Me preocupa que pudiera leerse básicamente que él asume que toda retirada de apoyo conduce a la vergüenza. Claramente, éste no es el caso. De manera similar, contar con el apoyo del campo no garantiza que una persona no experimentará vergüenza.

### **EL TERAPEUTA NECESITA RECIBIR LA VERGÜENZA DEL CLIENTE EN UN AMBIENTE DE NO AVERGONZAMIENTO Y ES ÚTIL QUE EL TERAPEUTA COMPARTA SU PROPIA VERGÜENZA PERSONAL.**

En lo que respecta al trabajo clínico propiamente dicho, estas dos afirmaciones, aunque son frecuentemente confirmantes, tranquilizantes, y aliviadoras para el cliente, en mi opi-

nión, no constituyen una buena terapia para la vergüenza. A pesar de que, con frecuencia, proporcionan cierto apoyo de base y de sostén para que el trabajo progrese, aún no se han asimilado, ni se ha accedido a los procesos fenomenológicos que crean la vergüenza. Un apoyo empático en un entorno de no avergonzamiento a menudo puede ayudar a que el cliente que experimenta vergüenza, se sienta mejor; sin embargo, ésta no es la “ganancia final” de la terapia.

A pesar de que frecuentemente alivia la vergüenza fenotípica, rara vez la vergüenza genotípica se efectúa de manera contenida y sostenible. Es aquí donde la terapia Gestalt, con su énfasis en la importancia del campo y su método fenomenológico/dialógico de investigación, resulta exquisitamente adecuada para hacer el muy fino y delicado trabajo de deconstruir la vergüenza cuando no está al servicio de la persona/entorno y apoyar la vergüenza y el arrepentimiento cuando se trata de una vergüenza “sana”.

De manera importante, Greenberg y Paivio también conciben gran parte de la vergüenza como social en su origen, y con necesidad de ser deconstruida. Aunque gran parte de su excelente análisis sobre este asunto crucial se centra en las técnicas de trabajo de dos sillas, ellas van decididamente más allá de la empatía, el apoyo y la conexión en el trabajo con la vergüenza. Ellas se enfocan en qué tipo de información surge y a qué dominios se accede (afectivo, cognitivo, y sensorial), interrupciones/anomalías en los límites, asuntos “inconclusos”, etc. Greenberg y Paivio (1997) expresan:

*El diálogo con dos sillas... es sumamente útil para reestructurar y tener acceso a las creencias que producen vergüenza... La resolución se da cuando los clientes llegan a ser conscientes de su responsabilidad en la generación de los sentimientos de vergüenza y cuando desafían los mensajes de menosprecio y vergüenza. Cuando estas respuestas adaptativas son apoyadas por el terapeuta, los clientes son capaces de articular más claramente los introyectos que causan vergüenza y las creencias centrales maladaptativas sobre el sí mismo, y comienzan a desafiarlos a partir de un sentido de valor interno.*

Sin embargo, Greenberg y Paivio, no describen un modelo (o ejemplo) dialógico de terapia, más bien persiguen una banda de acceso más estrecha a los introyectos, afectos, cogniciones, y demás a través de un “diálogo con la silla vacía” mediante un modelo ordenado de preguntas diseñadas para obtener (1) “el mal sentimiento” (2) “la emoción primaria,” (3) “sentimientos adaptativos no expresados” (4) “creencias maladaptativas,” (5) “sentimientos adaptativos”, y (6) “autoafirmación”, en ese orden (Greenberg y Paivio, 1997).

En cambio, Wheeler implica, si no es que sugiere, que hacer frente a la vergüenza de una persona en un ambiente cálido, no avergonzador y confirmante y quizás compartiendo experiencias de vergüenza personales puede ser lo más que la terapia puede hacer.

Wheeler expresa:

*Nosotros veríamos esta necesidad de hablar como el intento de reparar la vergüenza, al buscar una conexión empática que restaure la integridad del sí mismo. La respuesta más simple y empática, ya sea de amigo o terapeu-*

*ta, podría ser algo más como, “Debes simplemente sentirte terrible contigo mismo, y ser tratado de esa manera”, o incluso, si corresponde, “cuando soy rechazado así, siento humillación y vergüenza”. Si la vergüenza es el afecto de la desconexión no deseada, entonces es precisamente a ese lugar de ruptura percibida al que necesitamos llegar, para hacer una intervención que sane.*

Wheeler (1995) expresa, “podemos decir que el objetivo de la terapia es la transformación de la experiencia de vergüenza en una experiencia de conexión en el campo y el desarrollo de las habilidades y procesos que apoyan esa transformación continuamente en la vida de los pacientes (p. 84).

Otros incluso sostienen que, cuando una persona experimenta y lidia con su vergüenza, los intentos por seguir clínicamente son insensibles y probablemente inducen vergüenza adicional en el cliente por el proceso mismo de mayor exploración.

En el trabajo con la vergüenza, es imperativo prestar atención al aprendizaje de primer orden (los “sentimientos” de vergüenza y el contenido disponible), el aprendizaje de segundo orden (el “software” particular de la vergüenza), y finalmente, prestar atención al aprendizaje de tercer orden (cómo y cuándo la conexión y el apoyo fueron retirados para moldear los introyectos necesarios, la desaprobación y el menosprecio que también pudieron haber sido introyectados y los afectos, sensaciones y otras cogniciones que rodean las interacciones –todo lo que constituye la vergüenza maladaptativa genérica). Este es probablemente del trabajo clínico más vulnerable y frágil en terapia y no se hace rápidamente si se pretende que sea asimilado.

### **TEORÍA DE LA VERGÜENZA Y TRABAJAR CON LA VERGÜENZA: UN PUNTO DE VISTA ALTERNATIVO DE LA TERAPIA GESTALT.**

La vergüenza “sana” es una violación (por lo general) inadvertida de un valor asimilado, por ejemplo, la intimidad, no lastimar a otros, etc. F. S. Perls sostuvo que la vergüenza y la repugnancia eran los “colaboracionistas del organismo”, lo cual significa que estas experiencias actúan como lastre correctivo cuando una persona ha violado su propia integridad. Entonces la vergüenza sana, según Perls, es el modulador de valores asimilados. Es aquí donde la frase “Él/ellas no tienen vergüenza... o es desvergonzado” tiene un significado importante. Tal persona no tiene modo de autocorregirse, ni sentido alguno de que la autocorrección es incluso esperada en la situación –un sentido sano de “deber” (Perls, 1975, comunicación personal).

La vergüenza (caracterológica/neurótica) maladaptativa es esencialmente un artefacto social y no un sentimiento irreducible primario. La vergüenza es principalmente un método de control social y de crianza del niño donde el “sustento” organísmico/ambiental/de-campo fundamental del niño y su apoyo (¿amor?) es roto y retirado cuando el niño no acoge (introyecta) los valores, creencias y comportamientos del cuidador primario. Esto ocurre en un momento del desarrollo en el cual el niño necesita validación amorosa y apoyo para la supervivencia emocional. El niño “del campo”, al tratar de construir un significado a partir de estos acontecimientos, sólo puede deducir que hay algo fundamentalmente equi-

vocado con qué, quién, y cómo es él/ella. Con frecuencia, los adultos que avergüenzan tienen mucha claridad sobre su desaprobación, crítica, menosprecio, e incluso disgusto por el niño. La experiencia de vergüenza (ningún valor, retirada, querer desaparecer) deja al niño desesperado por complacer al cuidador, para evitar más rupturas, y para evitar la experiencia nociva de la vergüenza misma tanto como sea posible. En la vergüenza maladaptativa, el niño no sólo introyecta los valores y las normas del otro, sino que él/ella también introyecta la desaprobación y tal vez desprecio y repugnancia del otro hacia él. Más tarde, el niño (después como adulto) puede proyectar la desaprobación introyectada en un otro genérico y luego responder a aquella presunta desaprobación. Así, un bucle recursivo y destructivo de vergüenza es establecido y continúa recapitulándose y realimentándose a sí mismo. Rechazar intelectualmente los valores parentales/sociales introyectados, sin lidiar con el desprecio y el disgusto introyectados, tiene poco valor terapéutico.

La deconstrucción de la vergüenza caracterológica/neurótica requiere más que una sintonización y resonancia empática con la persona que experimenta la vergüenza. Tal trabajo terapéutico requiere además ayudar a que el cliente se enfoque en y rastree su experiencia fenomenológica mientras que el terapeuta y el cliente con suerte ponen entre paréntesis cualquier teoría actual o creencia acerca de la vergüenza. Esta focalización y exploración fenomenológica, cuando es acompañada por el apoyo lleno de contacto del terapeuta, permite que el cliente entre en la habitual (caracterológica) y fija fenomenológica gestalten organi-

zadora que causa la experiencia de vergüenza.

Cualquier combinación de las cuatro emociones primarias de enojo, tristeza, alegría y miedo puede surgir a lo largo de este proceso – alguno de los cuales, o todos, pueden necesitar ser expresados y experimentados con el fin de comenzar a desenredar “y desempaquetar” los procesos y las secuencias de estos fenómenos. Sobre todo, el cliente debe descubrir la matriz de los introyectos parentales/culturales que están debajo de las retroflexiones y proyecciones; y debajo del enojo, el miedo, y la tristeza que conforman su/sus cogniciones, afectos y sensaciones. El entendimiento y la comprensión de lo que es la vergüenza, cómo es construida y desarrollada (el software), y cómo fue usada también puede resultar de bastante utilidad para el cliente al lidiar con el conjunto de introyectos que su comportamiento ha violado. Por supuesto, este enfoque también se basa en la teoría comúnmente sostenida de que la vergüenza es construida interpersonalmente. Esto permite, sin embargo, tanto la validación cercana a la experiencia y la validez predictiva de seguimiento, con el tiempo, de si el trabajo está llegando a ser autogenerativo. Si es así, el cliente tendrá más opciones funcionales de las que él/ella tenían con respecto a la vergüenza, evitar la vergüenza y otros asuntos relacionados con la vergüenza. Es un modelo de proceso, más que un modelo de contenido y, por lo tanto, no hace predicciones en cuanto a qué emociones, cogniciones o sensaciones específicas surgirán durante tal trabajo o a dónde vaya el trabajo. Cuando se trabaja bien, el terapeuta no asume que la vergüenza sea el punto final irreductible del trabajo, ni que deba ir más allá. Con suerte, el trabajo sigue y se en-

foca en la fenomenología del cliente, en vez de tratar de reorganizarla. Nuestra teoría, basada en una autorregulación organísmica, podría sugerir que cuando una persona está en contacto con, y se identifica plenamente con él o ella misma, se producirá el cambio organísmicamente cuando -y si- está en el mejor interés tanto de la persona, como del campo.

## CONCLUSIÓN

La vergüenza es un importante asunto clínico que está ganando quizás un lugar excesivamente elevado dentro de la terapia de Gestalt y la literatura psicoanalítica. Parece claro que principalmente los que no están convencidos de que la vergüenza sea “causa” tan fundamental de perturbaciones psicológicas escriben sobre este tema, lo cual tendería a distorsionar la apariencia de la importancia de la vergüenza para los clínicos en general. “Si el único instrumento que tienes es un martillo, tenderás a ver cada problema como un clavo” (Maslow, 1975). Aquellos teóricos y terapeutas que no ven la vergüenza como la fuente de la mayoría de las perturbaciones psicológicas no son tan propensos a escribir sobre la vergüenza.

Hablar de “la vergüenza oculta” y promover la búsqueda de la vergüenza por parte del terapeuta, reformular el material en términos de vergüenza, creer que la vergüenza está en la raíz de la mayoría de las perturbaciones psicológicas, sería violar la postura fenomenológica, no experta y dialógico relacional de la terapia de Gestalt.

De manera importante, en la mayor parte de la literatura sobre vergüenza en terapia Ges-

talt actual (a excepción de Greenberg et. al. y quizás otros) el trabajo clínico con la vergüenza frecuentemente es limitado a la recepción empática y en sintonía de la vergüenza de la persona en un entorno de no avergonzamiento con el reconocimiento normalizador y apoyador de las propias experiencias personales del terapeuta con la vergüenza pasada y actual. La aceptación del otro y la autoaceptación, el alivio del otro y el autoalivio y, la conciencia de que la vergüenza es a veces parte del hecho de ser humano son a menudo presentadas como el “sine qua non” de la terapia. Dificultades teóricas y clínicas con este modelo fueron discutidas.

Una metodología teórica, fenomenológica, y dialógica del trabajo con la vergüenza que incluya la focalización fenomenológica del cliente en sus afectos, cogniciones, y sensaciones fue brevemente presentada, lo cual no asume que la vergüenza sea irreductible. En la actualidad, este modo de trabajo con la vergüenza no es cualitativamente diferente a gran parte del trabajo terapéutico de hoy en terapia Gestalt -de vergüenza o no vergüenza-.

## CODA

Si el sistema de valores introyectados y la desaprobación, el desprecio, y la repugnancia introyectada (y proyectada) de otros importantes cuando no se actúa conforme a estos valores, permanece intacto y sin disolver, la vergüenza puede y será repetida. El hecho de que la propia vergüenza (y el propio self) sea aceptada en un entorno de no avergonzamiento por parte del terapeuta —tan maravilloso y

reafirmante como es— aún deja al cliente interminablemente vulnerable y susceptible de ser controlado por la amenaza de vergüenza, de ser avergonzado de nuevo, y de tener que emplear comportamientos y sentimientos para evitar la vergüenza. Mientras “el software” siga siendo funcional, el cliente no será libre y autorregulante. Mitigar las manifestaciones actuales de este software de vergüenza puede hacer poco más que proporcionar la Novocaína emocional –sentirse mejor hoy – pero dejando la base fundamental intacta. Qué pena...

## REFERENCIAS

- Bradshaw, J. (1988), *Henling the Shame that Binds You*. New York: Health Communications Inc.
- Greenberg, L. & Safran, J. (1986), *Emotion in Psychotherapy*. New York: Guilford.
- &- (1989), *Emotion in psychotherapy*. *Am. Psychol.*, 44:19-29.
- Jacobs, L. (1995), *Shame in the therapeutic dialogue*. *Brit. Gestalt Rev.* 4:86-91.
- Kaufman, G. (1989), *The Psychology of Shame*. New York: Springer.
- Lee, R. (1995), *Gestalt and shame: The foundation for a clearer understanding of field dynamics*. *Brit. Gestalt J.* 4:14-22.
- & Wheeler, G., (1996), *The Voice of Shame*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lewis, M. (1992), *Shame: The Exposed Self*. New York: Free Press.
- Maslow, A. (1975), *Pearls of Wisdom*. New York: Harper & Row, 1987.
- Nathanson, D. (1987), *The Many Faces of Shame*. New York: Guilford.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951), *Gestalt Therapy*. New York: Julian Press.
- Resnick, R. (1968), *Chicken soup is poison*. *Voices, J. Amer. Acad. Psychother.*, 6: 75-78.
- (1995), *Gestalt therapy: Principles, prisms and perspectives*. *Brit. Gestalt J.*, 4:3-13.
- (1996), *Differences that separate, differences that connect: A reply to Whewey and Cantwell*. *Brit. Gestalt J.*, 5:4&53.
- Sapir, E. (1921), *Language*. New York: Harcourt, Brace.
- Wheeler, G. (1995), *Shame in two paradigms of therapy*. *Brit. Gestalt J.*, 4:76-86.
- Whorf, B. (1956), *Language, Thought and Realify*. Boston: Institute of Technology.

Gestalt Therapy Institute of Los Angeles  
1460 7th Street, Suite 30  
Santa Monica, CA 90401.

# New Contemporary Gestalt Therapy

## Demonstration Films

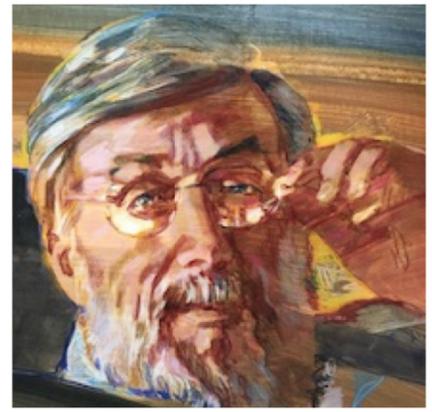
Robert W. Resnick, Ph.D.

Gestalt Associates Training Los Angeles

(subtitles in 7 languages - available online on Vimeo and/or as DVD's)

[www.vimeo.com/ondemand/gestaltfilms](http://www.vimeo.com/ondemand/gestaltfilms)

[resnickfilms@gmail.com](mailto:resnickfilms@gmail.com) or [BobResnick360@gmail.com](mailto:BobResnick360@gmail.com)



### DESCRIPTION OF SERIES:

Finally, New Contemporary Gestalt Therapy Demonstration Films. A series of actual, unedited Gestalt Therapy sessions with Robert W. Resnick, Ph.D. (until now an "under the radar" Gestalt and Couples Therapist and Trainer for over 50 years) that demonstrates a very powerful applied phenomenological and dialogic process therapy in action. Eight therapy films including subtitles in 7 languages (Beta versions subtitles - English, Russian, Germán, Italian, Spanish, French and Bra. Portuguese.) Subtitles in 6 more languages to follow soon with updated translator credits for all languages : Czech, Polish, Japanese, Korean, Chínese and Hungarian. Films listed below:

### An Introduction To Gestalt Therapy Video Demonstrations

A 30 minute synopsis of Bob Resnick's organization of Gestalt Therapy theory and Gestalt Therapy's basic theory of human development after practicing, teaching and training worldwide over the last 50 years. Bob emphasizes the restoration of self-regulation within the person's environment as a core value of Gestalt Therapy.

### "A Rose On The Grave Of My Family":

A session with a woman who "doesn't want" anything. She struggles to balance contact and withdrawal - both with support. This therapy session becomes a personal testament to the resilience of the human spirit and stands as a passionate statement against anything like the holocaust ever happening again. An exquisite portrayal of her humanity

### "Corning Home"

This is a session where Martin Buber was right - to be received and met by the other, is itself a healing experience. The Client is encouraged to use his immediate experience as the currency of contact. The willingness to share even the difficulties of connecting is, in reality, connective.

### "Corning Home" Again

A "follow up" session, two years later where the same Client expands his range of sharing his actual experience with others. He does this while simultaneously attending to the environment and the other as well - as honoring and modulating his own thresholds of support and appetite.

### "It Cannot Be So"

A man "trying" understand his anger towards his mother while quickly and repeatedly declaring ignorance of any knowledge of the ground from which this anger emerges. Although determined to figure this out, he is seemingly far more dedicated to "not knowing" anything about his real feelings toward his mother. Captured by the introject that one "must love their mother" he valiantly struggles with the possibility that his reality may actually be different than his rule.

### Melting Frames:

A clear example of the relevant past (character) interrupting self-regulation and healthy functioning in the present - especially around being playful and having fun. Rules, "shoulds" and imperatives (introjects) of what is "appropriate" clearly stifle organismic self-regulation and are anachronistic, obsolete and very powerful.

### Reclaiming Liveliness And Peace

A session without an agenda or problem or any other "ticket" to be there in the client's chair. It is about connection. An "I-Thou" moment emerges from allowing the between to unfold by meeting the other, by being who you are and by not trying to control the outcome.

### "A Lobster With Wings"

In this session I work with both the physiological and psychological aspects of anxiety. Anxiety is created by being captured by future "catastrophizing" fantasies, reacting with excitation to deal with the fantasized events, and then having nowhere to express the excitation because nothing is real - only fantasy. Anxiety is the stifled reaction to what might happen, while fear is a reaction to what is happening thereby allowing for the energy to flow into movement.

### Sound of Silence:

A difficult situation with a woman and her friend with cancer. The Client avoids contact with her friend to escape speaking about cancer and possible death. She did a similar thing with her mom, a few years before, when her mom was actually dying and nobody spoke of dying. Although she can only grieve the lost opportunity to share the last days with her mom, this work supports the Client to talk about dying with her friend.

### PRICES

- Individuáis: US\$59.99 [each]
- Universities, Training Centers and Organizajions: US\$159.99 [each]
- Special Package: All 8 films US\$350.00 (nd.), US\$950.00 [Organizations]

All Therapy films include the Introduction to Gestalt Therapy Theory synopsis (30 minutes) at no additional charge. For educational and training purposes.

**Available: Online download purchase, contact Vimeo.**  
[www.vimeo.com/ondemand/gestaltfilms](http://www.vimeo.com/ondemand/gestaltfilms)

**For DVD's Contact:**  
[resnickfilms@gmail.com](mailto:resnickfilms@gmail.com) or [BobResnick360@gmail.com](mailto:BobResnick360@gmail.com)

BETA versions will be replaced free of charge with "finished" versions including translator credits - when available and if requested.

# Un self<sup>1</sup> organizacional: la aplicación del concepto de sí mismo a los grupos y organizaciones

*Marie-Anne Chidiac y Sally Denham-Vaughan*

Recibido 15 de diciembre del 2008

## RESUMEN

Más allá de las contribuciones tradicionales de la teoría de la Gestalt a grupos y organizaciones, este artículo muestra cómo la compleja y a menudo mal entendida teoría del sí mismo en la teoría de la psicoterapia Gestalt también puede ser significativa a nivel de grupo y organización. El artículo comienza con un encuadre de la comprensión común de la teoría del yo como relacional, emergente dentro de un campo o situación determinada, y acompañada por las estructuras del el yo, el ello y la personalidad. En el artículo se aborda cada estructura del self por la forma en que se aplica a grupos y organizaciones, y muestra cómo esta conceptualización del sí mismo ofrece comprensiones particulares sobre el comportamiento organizacional y un iluminador marco desde el cual crear intervenciones organizacionales.

## PALABRAS CLAVE

Teoría del self, funciones del self, consultoría organizacional, grupos.

*El hombre es inmortal; por lo tanto, debe morir sin fin. Porque la vida es una idea creativa; que sólo puede encontrarse en formas cambiantes (R. Tagore, 1996).*

Está en nuestro propio ser y la expresión de nuestra singularidad personal que creativamente revelemos nuestras fortalezas y también nuestras vulnerabilidades. Tanto lo que somos y cómo somos nos da nuestra identidad y designa nuestro impacto en el mundo; en conjunto, éstos constituyen lo que llamamos “yo”,

Es la manera de formular este concepto central de “sí mismo” dentro de la teoría de la Gestalt, lo que nos diferencia de otras modalidades, tanto como psicoterapeutas gestalt y consultores de OD. Somos una disciplina informada estéticamente, trabajando con una radicalmente relacional, fluida y dinámica visión del self. Sin embargo, irónicamente, este aspecto de la teoría es comúnmente ignorado o subestimado en muchos programas de formación, por lo que los recién llegados a Gestalt luchan en la comprensión del concepto y su aplicación a la práctica.

Nos gustaría, sin embargo, ser explícitos; ambas autoras son seguidoras absolutas y apasionadas de la teoría Gestalt del sí mismo. El

concepto no sólo nos habla en nuestro conocimiento fenomenológico del mundo y de nosotros mismos; sino que también es un principio teórico fundamental que ilumina nuestro entendimiento de la Gestalt y orienta nuestro pensamiento y praxis.

No es de extrañar, por tanto, que, en la elaboración de un programa para enseñar conceptos de la Gestalt a las personas de la organización, la teoría del sí mismo estaba en el corazón de nuestra propuesta. Tuvimos muchas discusiones con otros miembros de la facultad (Ty Francis y Brenda Hales), tratando de priorizar esos conceptos clave de la Gestalt y aplicaciones que consideramos de gran utilidad para la vida organizacional. En todo momento, se nos hacía volver a centrarnos en nuestra visión distintiva y única del sí mismo como proceso, formada como una función de la situación actual o “campo”.

Al reflexionar sobre nuestra experiencia personal como psicoterapeutas gestalt, gerentes, entrenadores y consultores de DO, nos pareció que había utilidad en la aplicación del concepto gestáltico del sí mismo no sólo a nivel individual (la persona), sino también a nivel de grupo/equipo y de organización. También nos dimos cuenta de que las estructuras del sí mismo en Gestalt (el yo, ello y función personalidad) eran significativas a nivel sistémico; nos daban comprensiones particulares para entender el comportamiento organizacional y apoyaban intervenciones organizacionales más reflexivas.

Dentro de este artículo deseamos aclarar nuestro pensamiento y demostrar cómo nuestro programa de organización se ha desarrollado en torno a estos temas. Nos gustaría ar-

ticular lo que creemos que es el valor añadido de abordar el trabajo Gestalt DO desde esta perspectiva.

### **EL CONCEPTO GESTALT DEL SÍ MISMO —UNA BREVE DESCRIPCIÓN.**

El sí mismo se puede definir como ‘el sistema de contacto en cualquier momento’ (Peris, Hefferline y Goodman, 1951, después de aquí-PHG, p. 11), por lo que, a diferencia de otras formas de psicoterapia, el self en la teoría de la Gestalt no es una “cosa” sino un proceso. No hay un self independiente de la situación (o un contexto dado), se ‘da en el contacto’ (PHG, 1951, pág. 7). El sí mismo se desprende de esta tierra cambiante y no existe antes de, o fuera de, relaciones con el medio ambiente. Una y otra vez, sin embargo, vemos que los alumnos luchan con este modelo del sí mismo como proceso, el fluido en el tiempo, desplazándose y cambiando con cada nueva experiencia. ¿Cómo encaja esto con nuestro sentido fenomenológico de un perdurable “yo” a través del tiempo? ¿Cuál es el valor de sujetarse a este nivel de variabilidad? Al igual que todas las ideas que no ajustan inmediatamente con los paradigmas actuales de saber, el concepto de sí mismo en la Gestalt está siendo objeto de debate, y también a menudo refutado.

Los primeros años de la Gestalt se centraron en el sí mismo “como proceso”, sobre todo en términos de formación de figura, con poco énfasis en que asimilar e integrar los procesos es igual de importante en el proceso general de contacto (Clarkson y Mackewn, 1993). Se llegó a sugerir que la perspectiva de Goodman del sí mismo no prestó suficiente atención a las

cualidades de anclaje, cohesión, continuidad, e identidad. Tobin (1982), por ejemplo, señala que nuestra experiencia es en gran medida una continuidad del sí mismo y niega que esto esté en contradicción con la orientación fenomenológica de la Gestalt. Del mismo modo, Wheeler (1991) sugiere que la forma temprana de la terapia Gestalt estaba tan ‘vinculada a la figura’, que no exploró el suelo estructurado o los procesos de vida de las personas. Él escribe sobre una ‘relativa tendencia a aislar la figura de consideraciones de organización del suelo’ (Wheeler, 1991, p. 91).

Yontef (1993) escribe que Perls et al`s se mantienen contra el pensamiento newtoniano del sí mismo como estructura, más que el proceso estuviera en contra de la unión a un concepto de sí mismo falso, no es una posición en contra de la conciencia del personal de la Totalidad (p. 375). De hecho, Goodman presentó un aspecto coherente del yo que llamó función personalidad —“La personalidad es la figura creada en que el self se convierte y asimila al organismo, uniéndola con los resultados de crecimiento previo” (PHG, p. 157).

Yontef (1992) lo describe como un proceso que se mueve lentamente, que organiza otros procesos. Pero lo veremos más adelante.

En la búsqueda de una respuesta absoluta a la pregunta “¿qué es el self?” o “¿Cuál es la sustancia del sí mismo?”, muchas personas pasan por alto la sutileza increíble en las ideas de PHG sobre el self. El self, al poseer tanto el proceso de cambio como las características duraderas, encaja con nuestro conocimiento y fenomenológico también nos proporciona un poderoso lente a través del cual nos vemos a nosotros mismos con una luz compasiva y au-

téntica.

Hoy en día, los nuevos descubrimientos de la física apoyan las ideas de PHG sobre la importancia de ver el sí mismo como un proceso y no como una sustancia. La naturaleza y las propiedades de las partículas en la física están determinadas por la forma en que se comportan e interactúan entre sí. Esos procesos son cruciales para nuestra comprensión de la totalidad y de la naturaleza del mundo. En su contribución a la filosofía del proceso, Alfred North Whitehead, el matemático y filósofo inglés de principios del siglo XX, escribe sobre procesos contra ontología del evento, explicando que la sustancia es en cierta medida, secundaria, mientras que los eventos son los componentes fundamentales de la realidad (Whitehead, 1929). De acuerdo con la noción de Whitehead, lo que la gente comúnmente ve como objetos concretos son en realidad sucesiones de ocasiones de experiencia. Del mismo modo, el concepto del sí mismo en la Gestalt no es la de un concepto básico, sino uno de una ontología dinámica compleja y fluida.

### **NUESTRO PUNTO DE VISTA SOBRE LA TEORÍA DEL SÍ MISMO**

Este artículo no trata sobre la teoría del sí mismo per se, sino sobre cómo este concepto puede ser enriquecedor para nuestro punto de vista sobre los grupos y las organizaciones. Antes de extender la aplicación de un concepto controvertido y complejo, es aconsejable ser claros en nuestra definición de su terminología y aspectos clave.

La terapia Gestalt, como ha señalado Philippon (2001, pág. 37), es acerca de la relación. Nuestro sentido de sí mismo emerge de nuestra interacción con los demás y el medio ambiente. El sí mismo está, por lo tanto, en constante cambio y se ajusta de acuerdo con la situación en la que se encuentra. Es fluido y dinámico, sensible al medio ambiente y experimenta cambios en las necesidades y objetivos a medida que cambia la situación.

El propósito del self, sin embargo, es organizar esta emergente y cambiante experiencia para que sea significativa. Dentro de la teoría terapia Gestalt, esto se logra a través del proceso de formación de una figura contra un fondo. Juntos, figura y fondo constituyen lo que se conoce en la terapia Gestalt como “el campo”, y, a veces, se le llama la situación (Wollants, 2007). Nuestra experiencia personal (awareness), y nuestra experienciación consciente de esa situación (contacto), por lo tanto, siempre sobrevienen a una situación particular y se presentan en un momento preciso en el tiempo: Ahora.

La organización del campo de esta manera se denomina ‘función del self’ y se acompaña de las ‘estructuras del self’ de ‘yo’, ‘ello’ y ‘personalidad’. Estos son los diferentes aspectos del self que forman parte del proceso continuo de formación y destrucción del self.

### LA FUNCIÓN ELLO

La función ello es el punto de partida para la formación de la figura. Al principio, se trata de un estado pasivo (tal vez mejor denominado ‘receptivo’), en el que las necesidades, deseos o intereses no están aún en la conciencia. Con

esto queremos decir que aún no han sido plenamente comprendidos y comunicados. Por lo tanto, las emociones y las sensaciones físicas no se han unido en la formación de figuras claras de interés. La situación es en gran medida indiferenciada, el sí mismo emergiendo y la experiencia dominante puede ser de confusión, tensión, estar a la deriva, y desorientación. Si yo estuviera entrando en un grupo u organización, esta fase podría describir mi sensación inicial de agobio, de no saber ninguna norma o regla básica, y de carecer de un sentido de la cultura. A medida que se desarrollan funciones del ello dentro de la secuencia de contactos, sin embargo, la formación del self comienza a fundirse. Impresiones del entorno se fortalecen y sensaciones físicas comienzan a aterrizar. PHG (op cit., P. 182), describe esto como “Esto es lo que se es consciente como lo “dado” o “ello de la situación”, y es en este momento cuando comenzamos a captar conscientemente nuestra personalidad individual dentro de ese mundo particular’. En otras palabras, empiezo a encontrar asidero en lo que este lugar y momento determinados significan para mí. En este momento me pongo a hacer algunas impresiones de los sentidos; puede haber sentimientos de familiaridad, memoria, o, alternativamente, novedad. Comienzo a nombrar estas impresiones y reunir las en paquetes de información que señalizan patrones de experiencia previos. Estamos justo antes del momento en que me pregunto: ‘¿qué significa para mí este olor, papel tapiz o logotipo?’. (Esta segunda fase de funcionamiento del ello a veces se encuentra en las primeras fases del funcionamiento del yo. Sin embargo, ya que es antes del lenguaje y, de acuerdo con PHG, pre-

ferimos ubicarlo como elemento fásico de la función del ello, y uno que es particularmente importante en la vida de la organización / grupo y, a menudo, se pasa por alto.)

### **LA FUNCIÓN DEL YO**

La función del yo es la identificación clara de una figura de interés y alienación de otros aspectos del fondo. En términos más sencillos, es la elección que hacemos para responder a nuestras necesidades, deseos o intereses. Es lo que decimos o hacemos, que a menudo implica imperativos de acción y un sentido de “Saber” o familiaridad. Describe los momentos en que comienzo a formularme a mí mismo y/o a los demás, aquellas preguntas que he decidido que son importantes. Es decir, que dejo de lado cualquier impresión de la imagen de papel tapiz o logotipo, pero decido que el olor en el pasillo me recuerda con bastante claridad el olor de un restaurante con demasiados alimentos fritos que no me gustaban. También decido que debido a la fuerza con que esto repercute en mí, elijo cómo voy a responder a mi aversión y por lo tanto, mi curso de acción.

### **LA FUNCIÓN PERSONALIDAD**

Por último, la función personalidad es el aspecto duradero o de lento movimiento del self. Es nuestra narrativa o historia y contiene el significado que hemos dado a la acumulación de nuestra experiencia. Como tal, forma un fondo que puede organizar todos los demás aspectos del self. Si deseamos permanecer verdaderamente abiertos a las impresiones y sen-

saciones nuevas, tenemos que estar atentos a la tendencia de nuestra función personalidad de organizar la experiencia en formas habituales con lo cual nos comportamos de acuerdo con patrones muy predecibles, haciendo preguntas similares, haciendo intervenciones similares, etc. Esto impactará de manera específica en nuestra función ello sana y reducirá considerablemente nuestra capacidad de ser creativos y en sintonía con el momento.

En la práctica, es imposible ver estas estructuras del self por separado; ya que se entrelazan íntimamente en un proceso indivisible y continuo a través del cual nos comunicamos con el mundo.

### **UNA VISIÓN SISTÉMICA DEL SÍ MISMO**

Hemos visto cómo nuestro concepto Gestalt del sí mismo nos proporciona un marco relacional para interactuar con el mundo, uno en la que tenemos impacto, y el cual tiene impacto en nosotros, lo que nos rodea. Además, considera los procesos emergentes, fuera de la conciencia, así como los aspectos más conscientes y perdurables de nosotros mismos.

Es crucial para la estructura de nuestro programa que sostengamos teóricamente que personas individuales, grupos, equipos y organizaciones funcionan de la misma manera. Es decir, que también se forman dentro de una red de relaciones emergentes y dependen de esas relaciones. También están cambiando constantemente y desplazándose a medida que cambian estas relaciones. Los grupos y las organizaciones, también, tienen su historia y narrativa, las “maneras de hacer las

cosas por aquí”, lo cual incide en lo que deciden hacer o decir acerca de ellos mismos. A nivel de grupo, la dinámica, el comportamiento y la eficacia de un equipo son claramente dependientes de la situación dada. ¿Es la carga de trabajo intensa? ¿Hay rumores preocupantes dentro de la organización? ¿Se cuestiona el liderazgo dentro del equipo? Todos estos aspectos fuera del campo, y el cómo son atendidos, o si son atendidos, tendrán un impacto en el “sí mismo” de un dado grupo en ese momento. Por lo tanto, las estructuras del sí mismo parecen ser significativas a nivel sistémico y pueden afectar a diferentes niveles del sistema de organización (individual, de grupo y organización). Esto se resume en la siguiente tabla. Estos tres niveles son significativos, ya que nos proporcionan diferentes puntos de vista y enfoques para intervenir en las organizaciones y, sin embargo, están, en la verdadera teoría de sistemas, interconectados. Esto significa que cualquier intervención en un nivel también afecta a los otros niveles.

Ahora nos extenderemos en la forma en que cada una de las funciones del self aplica a los grupos y organizaciones.

### **LA NATURALEZA DEL ELLO**

Las funciones del ello en un grupo o contexto organizacional se relacionan con aquellos aspectos que están fuera de la conciencia, secretos, misteriosos y difíciles de articular.

En un grupo, esto incluiría típicamente dinámicas de grupo sin nombre, luchas de poder encubiertas o alianzas no declaradas entre miembros del grupo. Como facilitadores de

grupo, el funcionamiento de un grupo a menudo es palpable para un recién llegado, visible a través de las fluctuaciones de energía, confusión e incluso tensión en las interacciones entre los miembros. En estas situaciones una variedad de moderaciones de contacto podría ser usada para mantener estos asuntos fuera de la conciencia; por ejemplo, el humor puede ser utilizado para desviar y distraer la atención de los sentimientos más difíciles o peligrosos; la desensibilización se puede utilizar para bloquear nuestra respuesta a la temperatura, olor, etc. Nuestra experiencia es que, en momentos de crisis o tensión, una organización a menudo recurrirá a formas no escritas, arcanas de ser y de comportarse. Algunas de éstas pueden ser bastante agresivas, tales como la competencia por el espacio, exclusión de los individuos de las comunicaciones, etc. Esto podría ser visto como el resultado malsano de la función de una organización. Estas normas no se comunican ni se hacen explícitas, pero se sentirán o serán experimentadas. Se forman en torno a la necesidad de la organización de responder ante el peligro percibido o amenaza competitiva de su ambiente y, a menudo, se dan por sentadas como ‘lo que hacen los empleados exitosos/supervivientes’.

A menudo, las reglas implícitas surgen de la compleja red de cómo la gente es gestionada, motivada o medida y, sin embargo, rara vez son valoradas o explícitamente reconocidas por los directivos. Un ejemplo común de una regla no escrita es el momento de dejar de esperar. A pesar de que las 5:30 es la hora de cerrar para la mayoría de las organizaciones, a menudo encontramos que salir “a tiempo” no es percibido como ‘esforzarse completamente

	Individual	Grupo	Organización
Ello	Sensaciones, sentimientos, podría estar fuera de la conciencia.	Dinámicas de grupo sin nombre.	Reglas no escritas, rumores, incertidumbre organizacional, luchas de poder encubiertas.
Yo	Lo que pretendo, digo y hago.	La meta o tarea grupal.	Nuestra misión, visión, estrategia, políticas, planes.
Personalidad	Mis experiencias en la vida.	Experiencias individuales con los grupos, así como la historia del grupo.	Historia de la organización, lo que ha funcionado y lo que no, nuestra cultura.

ese día de trabajo'. A veces, el momento adecuado para irse es sólo después de que el jefe se ha ido y el tiempo que uno se queda después de la hora de salida es un signo de compromiso y de "hacer un buen trabajo".

También encontramos que en las organizaciones planas (como las organizaciones de consultoría) que se enorgullecen de no tener una estructura formal jerárquica y estar 'basadas en el trabajo en equipo', no obstante, existen reglas no escritas de comportamiento que definen una jerarquía no oficial. Éstas se manifiestan en grupos informales (que van de copas después del trabajo) y los círculos complejos de influencia. La discrepancia entre lo que se dice y la realidad del comportamiento admisible/lo que se hace, es una zona muy rica para la intervención y sensibilización.

El uso de metáforas es una forma exitosa y creativa de expresar los aspectos de la función ello de un grupo u organización. Apartar-

se de los planes explícitos/mensajes hacia las metáforas, poesía o visualización libera a los participantes para proveer la importante 'sensación sentida' (ello) de un grupo u organización, en lugar de lo que se dice sobre el equipo o departamento (yo). Por lo tanto, un simple ejercicio, como pedir a los altos directivos que describan la empresa como un animal o un objeto, a menudo da lugar a una gran cantidad de información acerca de la función ello de la organización. De esta manera, podemos hacer emerger lo que está implícito y en el fondo, y que, sin embargo, impacta significativamente en las elecciones y la forma en que las personas se comportan.

Trabajar para crear conciencia alrededor de la función ello en grupos y organizaciones es un aspecto clave del trabajo de cualquier profesional de la organización. Lo que está fuera de la conciencia y aún sin nombrar es a menudo dónde se almacena una gran cantidad de

energía dinámica. Si es o no alcanzable a voluntad, sin embargo, dependerá de un número de factores; principalmente, la cantidad de autoapoyo que los individuos tengan y también el grado de apoyo relacional que está presente en la organización. Por ejemplo, cuando un administrador muestra favoritismo claro hacia unos pocos individuos, mientras que prácticamente ignora la contribución de los demás, no es prudente hacer conciencia públicamente de esa dinámica grupal. Los asuntos relacionales y de apoyo deben tenerse en cuenta y, a veces, ser abordados a través de una serie de intervenciones uno a uno antes de que se efectúe mención explícita alguna. ¿Qué tanto se presta el gerente para escuchar y soportar críticas frente a su equipo? En la mención de la dinámica prevaleciente, ¿qué tan seguros se sienten los miembros del grupo no favorecido para dar un paso al frente? ¿Creen que esto puede hacer su trabajo aún más difícil en lugar de aliviar la situación? Tiene usted como consultor/facilitador suficiente credibilidad y la confianza acumuladas como para nombrar las cuestiones que puedan avergonzar sin ser visto como crítico y/o inútil?

### **PROPIEDADES DEL YO**

La segunda estructura del self se refiere a las funciones del yo a medida que surgen en un contexto de grupo u organización. Se pueden ver en meta u objetivos del grupo o en lo que una organización 'dice que hace "y se puede detectar en las declaraciones de misión, las declaraciones de visión, planes de negocio, indicadores de desempeño y protocolos.

El poder de la función yo es, por lo general, bien aprovechada en la mayoría de las organizaciones y, a veces, llevada al extremo a través de la aplicación de sistemas de medidas. El temido acrónimo WYMIWYG (que significa "lo que mides es lo que obtienes") es un concepto de negocio común que invita a las organizaciones a establecer indicadores para medir el rendimiento de sus procesos y actividades, así como resultados financieros. La idea es que, si se centran en una determinada actividad, "si lo deseas", entonces sucederá. En cierta medida, algunos resultados se consiguen cuando la gente es motivada a través de indicadores clave de rendimiento (KPI) ya tratar de alcanzar los objetivos fijados. Sin embargo, el problema se presenta si esos objetivos no miden lo que realmente necesita ser mejorado o en lo que se debe estar centrado en un momento dado; o con mayor frecuencia, ese enfoque en una parte de la actividad pierde visión y armonía de todo el campo, lo cual puede entonces volverse desequilibrado.

Muchas compañías gastan grandes cantidades de tiempo y dinero mejorando el detalle de la realización de los aspectos de sus procesos de negocio. Se producen páginas de texto y diagramas para describir los detalles de los procesos clave en una organización, cómo deben hacerse, acordarse y decidirse las cosas. Como muchos practicantes de organización saben, este detalle de los procesos no garantiza que todo vaya a funcionar sin problemas o como estaba previsto. Grupos y organizaciones se encuentran a menudo atrapados en patrones de conducta y maneras habituales en las que interrumpen la efectiva realización de las tareas clave.

A estos patrones de funcionamiento se refiere PHG como “pérdida de funciones del yo” (op cit., P. 223) o “perturbaciones de la frontera contacto” lo cual interrumpe el contacto (PHG, 1951). En lugar de ‘interrupciones al contacto’, términos tales como “estilos de contacto” (Mackewn, 1997), “modificaciones al contacto” (Yontef 1993), y “moderaciones para contactar” (Wheeler, 1991) han sido adoptadas. La aplicación de tales moderaciones para contactar a grupos y organizaciones está bien documentada en la literatura Gestalt (ver Nevis, 1987; Gaffney, 2006). El ciclo de la experiencia y las moderaciones al contacto son herramientas diagnósticas útiles muy utilizadas en grupos y organizaciones. La sensibilización de moderaciones para contactar a nivel de grupo u organización puede ser una intervención de gran alcance, ya que pone de manifiesto la discrepancia entre la intención y lo real, el “es” y el “deber”. En nuestro marco, también puede proporcionar una ventana a las discrepancias entre las distintas funciones del self, es decir, entre las necesidades emergentes de una organización (ello), lo que en realidad hace en respuesta a esta necesidad (yo), y lo que se dice a sí mismo y a los otros que hace (personalidad).

En una gran empresa de servicios, un grupo de planificación responsable de la identificación y aprobación de nuevos proyectos de inversión de capital fue considerado ineficaz por muchos de los jefes de departamento que lucharon por conseguir nuevos proyectos aprobados con suficiente rapidez. A través de un número de entrevistas y observación de cómo operaba el equipo, se hizo evidente que había mucho esfuerzo en las fases de definición, que detallaba el cómo y por qué de cada proyecto.

Sin embargo, este impulso hacia adelante llegaba a un punto muerto en el momento de la toma de decisión final. Este comportamiento del equipo fue señalado por el profesional de la organización como un patrón. En un primer momento, la reacción fue justificar el comportamiento mediante la referencia a ‘esto es lo que se supone que debemos hacer; examinar a fondo los proyectos’ (funciones del yo), pero existía un temor de sacar a flote los proyectos (funciones del ello). Se hizo evidente que el equipo se sentía totalmente responsable del éxito o fracaso del proyecto y, sin embargo, tenía poca participación en el proceso de entrega. El equipo estaba siendo medido y recompensado de acuerdo con lo bien que iban los proyectos que ellos aprobaron, pero debido a que no tenían injerencia directa sobre las etapas de implementación, carecían de confianza en sus juicios. Frenar el proceso en sus primeras etapas, aclarar las responsabilidades e involucrar al grupo de planificación en las primeras etapas del proceso de entrega garantizaría la unión de las funciones del ello y del yo dentro de la organización.

En el ejemplo anterior, estamos utilizando la función del self como diagnóstico de aspectos particulares de la propia organización que están llamando la atención. En este caso, es evidente que las funciones tanto de ello como del yo están implicadas en la falla al implementar las tareas. El proceso de aprobación de los proyectos fue claramente articulado y conocido por todos en la organización (funciones del yo). En la práctica, sin embargo, esto fue frenado de manera efectiva por temores no atendidos e inconscientes (funcionamiento del ello).

Del manera similar, cuando se lleva a cabo un programa de cambio dentro de una organización, creemos que es generalmente necesario llevar a cabo una evaluación de los procesos de recompensa y reconocimiento en la empresa. Éstos, más que otros, a menudo presentan una organización con discrepancias considerables entre lo que se dice sobre reconocer y recompensar a los empleados (yo), y dónde / cómo las personas sienten que son valoradas en su mayoría (ello). Creemos que las personas en las organizaciones tienen necesidades de apoyo relacional (Denham-Vaughan y Chidiac, 2008), con anhelos continuos de réplica, idealización, y gemelidad. Estas necesidades de apoyo con frecuencia son pasadas por alto, las recompensas se centran en la remuneración y / o promoción. Formulamos esto como una manera de privilegiar el funcionamiento del yo sobre otros aspectos del self y sugerimos que tontamente ignora el poder del ello.

### **FUNCIONES DE LA PERSONALIDAD**

Por último, la función personalidad o narrativa se expresa también en un contexto organizacional. Esto se refiere a cómo la historia o relato de un grupo u organización ha dado forma a sus distintas reglas, valores y forma de ser. Aquí es donde podemos ver más claramente y articular la identidad de una organización y detectar los imperativos que definen lo que es posible.

Este aspecto del funcionamiento del self es descrito a menudo como la cultura de una organización, la forma en que 'las cosas se hacen por aquí'. Más que eso, sin embargo; la

conciencia del funcionamiento de la personalidad de un grupo u organización trata de entender el porqué de la cultura predominante. En referencia al self de un practicante OD, Cheung-Judge (2001) escribe, "ser dueño del self significa dedicar tiempo y energía para aprender acerca de lo que somos, y cómo los temas de la historia familiar, el género, la raza y la sexualidad afectan la auto-percepción". Lo mismo puede decirse de crear conciencia sobre el aspecto de la personalidad de los grupos y organizaciones. Apropiarse de este aspecto del sí mismo para un grupo u organización es sacar a la luz la narrativa, las experiencias comunes de una comunidad de personas y muestra cómo éstos han afectado los patrones existentes de comportamientos, rituales, tradiciones y significados compartidos. Al inicio de un programa de cambio, una boutique de consultoría de gestión americana (M-AC) para la cual solía trabajar emprendió un proceso de sensibilización con cada uno de sus clientes. El proceso se conocía como la creación de la 'manta de caballo' de la organización, haciendo referencia a la manera en que los indios americanos grababan sus historias o acontecimientos significativos al tejerlas a mano en sus mantas para caballos. Dependiendo de la escala de la intervención, una o más 'mantas' se construyeron poco a poco y los temas importantes surgieron y se comenzó a arrojar luz sobre las zonas de baja energía o mal desempeño en la organización. Una similar, aunque quizás menos sugerente, intervención es utilizada por SD-V en la escultura física y constelación de una "línea del tiempo" de la historia de la organización. Como sabemos por la teoría paradójica del cambio (Beisser, 1972),

este tipo de intervención de sensibilización conduce a una mayor movilización, y las acciones de cambio suelen darse de manera natural. Sin tener en cuenta este aspecto del funcionamiento del self en el trabajo en la organización es similar a trabajar a ciegas para un profesional de la organización. En particular, los negocios exitosos establecidos desde hace tiempo tienden a tener un sentido sorprendente y a menudo abrumador de su historia que se ve reflejada en cada detalle de esa organización, desde las plazas de aparcamiento, a la disposición de los escritorios en la oficina. Eventos significativos en el pasado de un grupo crean una historia común, un sentido de comunidad y pertenencia. La función personalidad de un grupo u organización es unificador y se refiere a la esencia - la realidad consensual de la organización, lo que es trabajar allí, cómo las personas lidian con el otro y qué comportamientos son esperados. La narrativa no pertenece sólo a aquellas personas que están allí en un momento determinado, es propiedad del grupo, departamento o empresa en su conjunto.

El poder de la narrativa puede ser presenciado desastrosamente a nivel de un país. Simone Weil, una filósofa francesa del siglo XX, escribe de la guerra como la más devastadora causa de desarraigo para la humanidad porque “la guerra borra todas las concepciones de objetivo o propósito”, incluyendo incluso sus propios “objetivos de guerra”. Se borra la noción misma de que las guerras sean llevadas a un final. Estar fuera de una situación tan violenta, es encontrarla inconcebible; estar en el interior que es ser incapaz de concebir su final” (Weil, 2000, p. 181). A medida que la guerra trae su propio ciclo de terror y vio-

lencia, los involucrados quedan atrapados en la narrativa más amplia y lo que se convierten en figura más allá de todos los objetivos (yo) o sentido de necesidad interna (ello) es el poder del imperativo secuencial, o de la narrativa, en sí.

Siempre es útil saber las “historias de guerra” de un grupo u organización; esos cuentos que se relatan en repetidas ocasiones en los eventos de la empresa. Al capturar la función personalidad de esta manera dentro del entorno de la organización, estamos ante temas estratégicos recurrentes, metáforas compartidas, y las imágenes que se utilizan. Explorar los aspectos que construyen significado de estas historias o metáforas suele ser un área fértil para el aumento de la conciencia y el cambio en momentos extremadamente difíciles y estresantes.

#### **INTERVENCIONES EN UN CONTEXTO ORGANIZACIONAL**

Está claro en nuestras descripciones anteriores que nos hemos centrado más en el aspecto del ello/oculto de los grupos y organizaciones, el fenómeno de campo emergente, en lugar de las funciones del yo explícitas. Trabajar con lo que está ya abiertamente “sobre la mesa” y es conocido es importante, pero a menudo tiene menos potencial de cambio que ver si podemos detectar y llevar a la conciencia lo que se esconde debajo. Algunos consultores pueden llamarlo trabajar con los “aspectos de la sombra” de un equipo, individuo o grupo, pero no necesariamente tomamos la perspectiva de que lo que está oculto es menos deseable, y

ciertamente no menos potente, que lo que es evidente. En su lugar, estamos interesados en el poder de las fuerzas de campo que no se articulan con tanta facilidad, que no se pueden describir mediante procesos ‘objetivos’ y que no están establecidos en la declaración de intención de una organización.

Al comienzo de una tarea de consultoría típica, generalmente nos brindan una gran cantidad de información acerca de la organización; el último reporte anual, planes estratégicos, informes de gestión internos, y los aspectos formales documentados que nos dan una idea de lo que la compañía dice sobre sí misma (función del yo). A menudo, una articulación muy temprana y racional de los problemas que deben ser abordados se presenta también como parte del proceso de contratación. Por ejemplo, el jefe de un departamento, que había externalizado recientemente gran parte de su funcionalidad, buscaba ayuda para definir el nuevo papel de su departamento.

El problema real que debía ser abordado se reveló hasta la primera reunión cara a cara: las nuevas condiciones de campo exigían un equipo más ligero a la cabeza y el jefe del departamento estaba siendo claramente expulsado. A través de una serie de breves reuniones, las luchas de poder internas y el miedo a perder el empleo se hicieron aparentes (funciones del ello). Éstas, sin embargo, no eran reconocidas ni nombrados pues la compañía veía a sí misma como un buen lugar para trabajar y un lugar en el que “no damos malas noticias a las personas” (función narrativa). Sacar a la luz aspectos clave de la función del ello y de la personalidad del self de la organización en un taller bien planificado fue una

intervención fundamental en este trabajo de consultoría. El taller incluyó las principales partes interesadas con el fin de proporcionar niveles adecuados de apoyo y, por tanto, facilitar la toma de decisiones cruciales que sean necesarias.

Como puede verse en el ejemplo anterior, estamos interesados en aquellas situaciones en las que la fuerza de voluntad (funciones del yo) no está funcionando, y donde tenemos que estar abiertos a factores que son más tipo ello; desconocidos, efímeros, inefables y misteriosos. Esto puede ser descrito como ver las fuerzas de la ‘gracia’ más que de ‘voluntad’; las influencias femeninas, o factores del cerebro derecho, en lugar de las más “masculinas”, o yo, características del self. (para leer más, ver Denham-Vaughan, 2005).

También tenemos que prestar atención a la interconexión de funciones del self (ello, yo y personalidad). ¿Cuánto de lo que hacemos o decimos emerge de forma creativa de lo que está fuera de nuestra conciencia? ¿Es una respuesta a factores actuales, emergentes-situacionalmente (ello), o a una narrativa histórica (personalidad)? Al ir demasiado lejos en la separación de las funciones del self, corremos el riesgo de caer en un enfoque reduccionista.

En cambio, tenemos que mantener la esencia de lo que este concepto de self exige; una visión holística del self como fluido y sensible a la situación actual. Cualquier tendencia artificial a analizar o usar funciones específicas de manera habitual limitará el funcionamiento óptimo, lo que llevaría a la desorientación (ello), la falta de capacidad de respuesta (yo), y/o previsibilidad (personalidad).

## CONCLUSIÓN

Dentro de este breve trabajo hemos empleado el concepto de PHG (1951) del self como proceso como una manera de formular nuestro trabajo con grupos u organizaciones. En particular, hemos ofrecido una visión de cómo vemos el proceso del self estructurado en funciones ello, yo y personalidad y ampliamente aplicable. Esto significa que una vez entendido, puede ser reconocido e identificado, localizado en un grupo u organización y empleado como un marco de intervención. Este mapa del self como proceso se encuentra en el corazón de nuestro programa de formación organizacional Gestalt. Creemos que ofrece una perspectiva única para el líder de la organización, consultor, gerente o el entrenador, con la que pueden obtener una apreciación de nuestras tres líneas principales de la enseñanza de la organización: el self-como-instrumento, equipos/grupos y sistemas grandes. Al principio enseñamos el modelo de sí mismo como proceso y las funciones del self descritas en el presente documento, y empleamos esto como una manera de formular que el alumno utilice el self-como-instrumento al llevar a cabo el trabajo organizacional. Asistimos en la identificación del proceso personal y mostramos cómo esto se encuentra al centro del coaching, la gestión, la guía o la consultoría exitosos. En módulos posteriores nos ocupamos más de la aplicación de estos mapas y “competencias procedimentales” en diadas, grupo o sistemas grandes de trabajo.

Esperamos que esta conceptualización de la

teoría gestáltica del self a la vida organizacional haya sumado al conjunto de herramientas y comprensión de los profesionales del desarrollo organizacional y de la ya rica contribución de la teoría Gestalt a esta área.

## NOTAS

1. *El programa de formación de organización de la Gestalt se ofrece en el Instituto Metanoia, Ealing, Londres y es co-enseñanza de un Marie-Anne Chidiac, Sally Denham-Vaughan y Ty Francisco.*

## REFERENCIAS

- Beisser, A. (1972). *La teoría paradójica del cambio*. En Pagano, J. y Shepherd, I. (Eds.) *Ahora Terapia Gestalt*. Penguin, Londres.
- Cheung-Juez, M-Y. (2001). *El sí mismo como Instrumento – Una piedra angular para el futuro de la OD*. *OD Practitioner*, 33, 3.
- Clarkson, P. y MacLcewn, J. (1993). *Fritz Perls*. Sage Publications, Londres.
- Denham-Vaughan, S. y Chidiac, M-A. (2008). *El diálogo va a trabajar: Relacional organizativa de la Gestalt*. En Hycner, R. y Jacobs, L. (Eds) *relacionales Approaches en Gestalt Therapy*, Gestalt Press, Cambridge, MA (en prensa).
- Denham-Vaughan, S. (2005). *Will y Grace*. *British Gestalt [nuestra]*; 14, 1, pp. 5-14.
- Gaffney, S. (2006). *Gestalt con los grupos: una perspectiva transcultural*. *Gestalt Review*, 10, 3, pp. 205-218.
- MacKewn, J. (1997). *El desarrollo de la Gestalt asesoramiento*. Sage las publicaciones, Londres.
- Nieves, E. C. (1987). *Consultoría Organizacional*:

*Un Enfoque Gestalt.*

Gardner, New York.

—Peris, F. S., Hefferline, R. F., y Goodrnan, P. (1951/1994). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana. La Gestalt Diario Press, Inc., Nueva York.*

—Philippson, P. (2001). *Relación Selfin. La Gestalt Diario Press Inc., NUEVA YORK.*

—Tagore, R. (1996). *Los escritos en inglés de Rabindranath Tagore.*

Sahitya Akademi, India.

—Tobin, S. (1982). *Self Disorders, Terapia Gestalt y logía Auto Psicolingüística. Gestalt [Diario, 5, 2.*

—Weil, S. (2000). *Simone Weil: An Anthology, Sian-Miles (Ed.). Arboleda Prensa.*

—Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsiderado: Una nueva forma de Contactar y resistencia. GIC Press, Cleveland.*

—Whitehead, A. N. (1929/1978). *Proceso y realidad: un ensayo en el Cosmoioy. The Free Press, Nueva York.*

—Wollants, G. (2007). *Terapia Gestalt: la terapia de la situación.*

*Faculteit voor Mens en Samenleving, Turnhout, Bélgica.*

—Yontef, G. (1992). *Teniendo en cuenta 'Gestalt Reconsiderado': Una revisión de Profundidad. Journal Gestalt, XV, 1.*

—Yontef, G. (1993). *Conciencia, diálogo y proceso: Ensayos sobre la Gestalt Terapia. Diario Gestalt Press, Inc., Nueva York.*



I CONGRESO LATINOAMERICANO  
Y IV ARGENTINO  
DE GESTALT

Protagonismo en red, hacia una  
innovación sin fronteras.

25 al 28 de Mayo 2017 - ARGENTINA

"PROTAGONISMO EN RED HACIA UNA INNOVACIÓN SIN FRONTERAS"

Para el desarrollo y difusión del enfoque gestáltico, respetando identidades y particularidades valiosas.  
Siendo fiel, cada región a sus raíces, a su cultura y a su propia historia nacional.  
Para que podamos compartir, las maneras de abordar y aplicar la Gestalt.

[congresogestalt2017.com.ar](http://congresogestalt2017.com.ar)

## Pedagogía de la Gestalt, creatividad en la enseñanza.

*Ansell Woldt, Ed. D.*



*Kenny Ontiveros Godina*

*Heather Anne Keyes*

*Proceso grupal y prácticas supervisadas 2*

*4to Semestre, maestría en Psicoterapia Gestalt*

*Durango, Dgo. 5 de agosto de 2016*

### RESUMEN

Este artículo comienza con una serie de revelaciones personales sobre el autor, hasta ahora inéditas, que prepararon el escenario para su visión sobre la enseñanza y el aprendizaje. Lo más destacable es la grave lesión que sufrió cuando era niño, que lo dejó con daño cerebral considerable y problemas de memoria de por vida. Al explicar algunas de sus experiencias de aprendizaje como profesor, sienta las bases en cuanto a la importancia de la creatividad en el proceso educativo, incluyendo ideas sobre la creación y su relación con la terapia Gestalt a partir de la perspectiva de sus estudiantes graduados. Las secciones de Pedagogía de la Ges-

talt aclaran muchas de las maneras en las que ha desarrollado ambientes de aprendizaje basados en la Gestalt, la importancia del aprendizaje experiencial y el enfoque holístico de la Gestalt que mejora la creatividad en actividades pedagógicas. El artículo termina con algunas de las principales intervenciones pedagógicas que ha utilizado con éxito en las últimas cuatro décadas, que facilitan el aprendizaje para convertirse en un terapeuta Gestalt desde una perspectiva creativa de la terapia Gestalt.

### ANTECEDENTES

El taller de Pedagogía Gestalt presentado en el Instituto Gestalt de Cleveland (GIC) en la conferencia "Creatividad y Gestalt: Una Celebración Internacional" (en agosto del 2007), estuvo basado en mis experiencias como estudiante desde la infancia, como maestro, consejero y terapeuta desde 1955 a la fecha. Es habitual en mí al cambiar al modo de instructor, ya sea al enseñar o al escribir, sentirme anclado al considerar el self-como-instrumento y la experiencia personal. Fundamental para el lado pedagógico de mi vida fue la lesión cerebral que sufrí a los cinco años en un extraño accidente en la granja cuando uno de nuestros

caballos de tiro me pateó en la cabeza aplastándola entre su pezuña y un muro de piedra que había en el establo. Al no tener memoria durante algún tiempo, seguido por la pérdida de memoria a corto plazo hasta que cumplí los once años de edad, era necesaria la práctica diaria de la autorregulación orgánica y el arte del ajuste creativo de vida – procesos que unas décadas más tarde descubrí que eran principios propicios de la teoría de la terapia Gestalt.

Mi experiencia en la escuela primaria fue esencialmente de frustración, fracaso, y vergüenza debido al hecho de que mis profesores seguían las reglas y rituales educativos tradicionales, donde el éxito y el fracaso eran determinados principalmente por la memorización y los resultados en los exámenes, y no sobre el aprendizaje o ajustes de vida esenciales para el uso del conocimiento. Como los bromistas a menudo dicen, “para lo que era bueno en la escuela era para el receso, para el almuerzo y para olvidar lo que el profesor dijo que debería estar haciendo”. Afortunadamente, mis padres eran miembros respetados y destacados de nuestra comunidad rural, pues mi madre había sido profesora de bachillerato, y mi padre, primer Demócrata electo en un cargo público en Lake County, Dakota del Sur, el año en el que nací. Siendo mis 3 hermanos y 2 hermanas estudiantes destacados, mis profesores y compañeros me etiquetaron como el raro -ocasionalmente me llamaban “el niño cerebritito de los Woldt”, debido a mi lesión cerebral. Naturalmente, lo entendía como crítica y me sentía avergonzado por lo que era.

Es así como se convirtió en mi tarea de vida el aprender principalmente a través de expe-

riencias del hemisferio derecho. Más tarde me di cuenta de que esa forma de cursar la escuela era el polo opuesto del trabajo cerebral requerido en la tradicional “enseñanza memorística” que se basa, casi en su totalidad, en la memoria del hemisferio izquierdo. Interessantemente, de los 6 niños Woldt, 5 de los cuales fueron exitosos académicamente, con vidas llenas de logros, soy el único con un doctorado. No hace falta decir que estas experiencias únicas en la niñez no sólo determinaron cómo aprendí, sino que también afectaron significativamente la forma en la que enseñé, o como me gusta decirlo, facilitó el aprendizaje. Dejando de lado mi experiencia como alumno, abordaré a continuación algunos puntos culminantes de mi experiencia como profesor y luego catedrático, o mejor dicho, “pedagogo: un facilitador del aprendizaje”.

Mi primera experiencia pedagógica real fue como oficial de la Marina de Estados Unidos seguida de mi graduación de la universidad. En mi primera encomienda en servicio, fui certificado para enseñar operaciones militares, tácticas, historia y leyes. A medida que progresaba de comandante de infantería a comandante de compañía, me sentí competente como docente, pero prefería enseñar por medio del ejemplo o con experiencias en vivo. El tiempo sirviendo a mi país fue seguido por una temporada en una tienda departamental donde pensé que me volvería encargado de personal, pero me di cuenta de que trabajaría en el departamento de mueblería y como suplente de un famoso decorador de interiores. Esta experiencia de trabajo con el público, mientras aprendía sobre la industria de la moda, de la cual desconocía completamente, me produjo

muchas ganancias cuando decidí convertirme en maestro, consejero, psicólogo, psicoterapeuta y catedrático.

En aquellos días para ser orientador escolar se requería de un mínimo de 2 años como profesor exitoso en el aula. Por ello, a pesar de tener un título universitario con especialidad en sociología y en religión/filosofía, primero tenía que certificarme como profesor. Este proceso requirió de otro año en la universidad con el fin de ampliar mi formación en estudios sociales y completar cursos de educación y enseñanza a los alumnos. Esto último me dio la oportunidad de enseñar historia, geografía, sociología y psicología en una escuela preparatoria; a la vez, adquirí un semestre de experiencia como consejero suplente en una escuela secundaria, en la que trabajé con un orientador vocacional al cual asistí en orientación individual y grupal. Esa experiencia me brindó la oportunidad de trabajar dos años en una escuela secundaria como profesor de ciencias sociales y oratoria. Pronto me di cuenta como maestro, entrenador y árbitro de baloncesto, que los verdaderos “sujetos” a quienes enseñaba eran estudiantes –que aquellas vidas jóvenes tenían prioridad sobre el currículo. Fue con esta misión educativa con la que recibí una beca completa para un programa de posgrado sobre orientación y asesoría.

Sorprendentemente, al terminar mi maestría, fui alentado por la facultad a seguir el programa de doctorado –un escenario increíble para “el cerebritito” que en una etapa temprana de la vida se preguntó si sería capaz de graduarse de la secundaria. No hace falta decir que mi licenciatura en artes liberales, en donde gran parte del objetivo era aprender,

saber, hacer y no sólo memorizar, me preparó bien para el programa de posgrado único en el que me encontré. A menudo he comentado sobre cómo el programa está centrado en el estudiante, y la orientación, en la experiencia, y en él, nosotros, como estudiantes de consejería veíamos a clientes niños y adolescentes en una práctica supervisada casi desde el inicio de nuestro posgrado. Se hacía énfasis en la importancia de desarrollar nuestro propio estilo, basado en la creencia subyacente que el “self del consejero” es un ingrediente necesario e importante para el desarrollo de una relación terapéutica con clientes de todas las edades. Relaciones dialógicas eran valoradas y recompensadas. Poco sabían estos profesores, de los cuales tres fueron prodigios de Carl Rogers, que estaban sentando las bases para que yo llegara a ser un terapeuta Gestalt. Durante mi tiempo como auxiliar administrativo del Jefe de Departamento, ayudé a escribir propuestas de financiamiento para proyectos educativos subsidiados por el gobierno federal y becas de investigación, lo cual dio frutos cuando me convertí en director de personal de servicio estudiantil y orientación en una escuela pública de Minnesota.

Al terminar mi trabajo académico de doctorado y las pasantías pre doctorales en el centro de consejería de la universidad, fui fuertemente solicitado como consejero de varias secundarias, y tomé un trabajo que me ayudó no sólo a completar mi investigación doctoral, sino que también me permitió dar el curso superior de psicología. Esa clase, de una hora al día de lunes a viernes, representó otra oportunidad para experimentar con procedimientos y prácticas de aula centrados en el alumno, basados

en grupos pequeños y experiencias de aprendizaje cooperativo, intervenciones paradójicas en el aula, y el arte de facilitar el aprendizaje. Los estudiantes cobraban vida con deseo de estar presentes, de hacer contacto significativo tanto con sus compañeros como con el instructor, no queriendo faltar a clase porque su plan de estudios era una experiencia de crecimiento fuera de su campo e incluía sus intereses y necesidades. En vez de sentarse como recipientes vacíos o receptáculos a los cuales se les “enseñaba sobre” principios psicológicos, estuvieron involucrados en la creación de su plan de estudios y las experiencias de clase.

Como consejero escolar, pseudo administrador y activista de la comunidad, me encontré participando en una variedad de programas de acción comunitaria que surgieron en ese tiempo. Combinando mis habilidades para redactar propuestas de beca, con mis tendencias políticas y mi compromiso con el servicio a la juventud, me vi electo, a mediados de los 60's, como Secretario del programa regional de acción comunitaria en Minnesota del noroeste. Con mis contactos en la Universidad de Dakota del norte, también participaba en la redacción de propuestas de beca. Esto fue en los primeros días de la “Gran Sociedad” y de la “Guerra contra la pobreza” del presidente Lyndon Johnson. Entre las propuestas de subsidios que redacté, de millones de dólares destinados a la educación y la comunidad, destacan el programa masivo de varios condados “Programa de jóvenes del barrio” (NYP) para el noreste de Minnesota y 2 “programas Upward Bound”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> N del t. El programa Upward Bound es un programa de ayuda para que los estudiantes de bachillerato de escasos recursos puedan acceder a la universidad.

(UBP) para nativos americanos y estudiantes de bachillerato de escasos recursos en Dakota del Norte y Minnesota norte. El programa de jóvenes del barrio fue diseñado para pagar el trabajo simbólico de estudiantes de bachillerato desamparados, muchos de los cuales estaban a punto de dejar la escuela, de manera que pudieran vivir el aprendizaje como una actividad valiosa y significativa. La experiencia con el programa Upward Bound permitió que algunos de esos estudiantes en desventaja del programa de jóvenes del barrio, junto con algunos estudiantes procedentes de las reservas indias y de los internados indioamericanos, pudieran asistir a la universidad en el verano para “probar” la vida universitaria y una experiencia de aprendizaje positiva. Fue asombroso ver cómo estos jóvenes florecieron y llegaron a amar el aprendizaje, tomando en cuenta que se predecía que muchos de ellos dejarían la escuela antes de graduarse. Mucho del éxito de estos programas se debió a la base metodológica y filosófica que promovía el aprendizaje como proceso facilitador, equilibrando el funcionamiento de los hemisferios derecho e izquierdo, y la educación no-tradicional, donde la inteligencia emocional era valorada.

Estos programas financiados con fondos federales tenían tanto una filosofía educativa como una aproximación teórica al cambio que integraba los principios que había aprendido de cuatro fuentes básicas en mi postgrado. Primero fue el libro de A. S. Neill, Summerhill: Un punto de vista radical sobre la educación de los niños (1960) – una historia sobre una escuela única en Inglaterra para niños que no respondían positivamente a la práctica de la educación tradicional, donde no había leyes

de moralidad o religión, donde la filosofía del amor se vivía, y donde se practicaba exitosamente la completa libertad. En segundo lugar, estaban los principios de cambio terapéutico y crecimiento personal de Carl Rogers, que había guiado tanto a mi asesor de doctorado como a mi supervisor de prácticas. Sus libros, *Terapia centrada en el cliente* (1951) y *El proceso de convertirse en persona* (1961), eran como biblias en nuestro programa de posgrado. El tercero, una modesta influencia, fue el libro de Albert Ellis, *Razón y emoción en psicoterapia* (1962), que no es precisamente uno de los favoritos entre nuestros profesores psicodinámicos y Rogerianos. La cuarta gran influencia fue de una fuente apenas conocida por el equipo docente de psicología, pero lleno de procesos teóricos y terapéuticos que apoyan mi propia filosofía de vida, es *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana* por Perls, Hefferline y Goodman (1951).

Mi vida académica desde mediados de los 60's ha estado casi totalmente dedicada a la formación de postgrado de consejeros escolares y comunitarios, y a psicólogos a nivel doctorado y docentes de formación de consejeros -inicialmente en la Universidad de Dakota del norte y en los últimos 40 años en la Universidad Estatal de Kent. Al enseñar en prácticamente cada curso de nuestros programas integrales, tuve la suerte de desarrollar tanto materiales curriculares como metodología instruccional basados en modelos experienciales, centrados en el alumno y los principios de la terapia Gestalt. Completar el programa de 3 años de formación postdoctoral en el Instituto Gestalt de Cleveland entre 1970 y 1973 tuvo un gran impacto en mi enfoque pedagógico. Haber enseñado al

menos una clase por año (y a veces 3 o 4) en terapia Gestalt desde 1970 ha sido fundamental para sentirme anclado en los principios de la terapia Gestalt. Por supuesto, haber tenido más de 100 personas ya sea como estudiantes o egresados de los programas de posgrado de GIC entre los muchos otros estudiantes de postgrado aumentó estas experiencias pedagógicas y de aprendizaje. De manera similar, haber dirigido 101 tesis doctorales, de las cuales más de la mitad se basaban en algún aspecto de la terapia Gestalt, también aumentó mi cimentación en las prácticas y los principios de la terapia Gestalt.

La Pedagogía Gestalt se basa en la creencia de que las personas por naturaleza buscan el bienestar y tienen capacidad tanto de autodirección como de ajuste creativo ante los desafíos de la vida diaria. Visto desde la perspectiva de la pedagogía de la Gestalt, el aprendizaje es un proceso organísmico y autorregulado que involucra todo el ser de los alumnos con límites autodeterminados y procesos de contacto como respuesta a las condiciones del campo. Sabiendo que el verdadero aprendizaje implica más de lo que se exige en las aulas tradicionales, regularmente la enseñanza desde una perspectiva de terapia Gestalt incluye creatividad, innovación, experiencia y experimentación. Una descripción más completa de mi enfoque puede encontrarse en el "pre-texto" de *Terapia Gestalt: historia, teoría y práctica* (Toman y Woldt, 2005), en el cual explico más sobre la creación del campo para la enseñanza y el aprendizaje. Además de creatividad, autenticidad y optimismo, el holismo y la confianza son principios valiosos en la práctica de la pedagogía de la Gestalt. Al hablar sobre

creatividad con mis estudiantes de la clase de terapia Gestalt, llegamos a una serie de ideas y observaciones que tienen ramificaciones para experimentos de la Gestalt; los cuales se presentan a continuación.

### **CREACIÓN Y CREATIVIDAD DESDE LA PERSPECTIVA DE ESTUDIANTES DE POSTGRADO DE TERAPIA GESTALT.**

- Para ser creativo, se tiene que tener capacidad de inspiración, imaginación y transformación.
- El acto de crear es parir ideas, nueva vida, esperanza y un sinfín de posibilidades.
- Creación es dar forma a lo informe, soñar y expresar lo inexpressable.
- La creación es emocionante, como caminar por un camino nuevo sin saber qué aparecerá después.
- La creación, tal como la conocemos, es el principio de la vida en la tierra seguido por renacimiento y finales.
- Creación es la base de una idea y la acción que lleva a cabo un cambio.
- Creación es el asombro de la naturaleza, en armonía con el universo en su inmensidad de vida.
- Crear es hacer contacto sustancial de una forma nueva –infundiendo aliento a la vida.
- Crear puede ser divertido, artístico, lúdico, desordenado, exasperante, emocional y satisfactorio.
- La creatividad es constante, profunda, liberadora, potente, liberadora, ambigua, transformante.
- La creatividad es la capacidad de pensar libremente para desarrollar algo nuevo o único.
- Creatividad es hacer algo nuevo para comprendernos mejor a nosotros mismos y al universo.
- ¡La creatividad es la expresión de lo que podría ser y en lo que podría convertirse – un don precioso!

A menudo se discuten las relaciones entre creatividad y terapia Gestalt en mis clases, normalmente en conjunción con el papel de las intervenciones experimentales y de la experiencia en el proceso de aprendizaje. El siguiente diagrama fue creado en una clase reciente como un experimento que trata de descubrir y describir algunas de estas conexiones internas entre la creatividad y la terapia Gestalt:

- *Contacto relacional*: es el ingrediente esencial de la creación y de la terapia Gestalt. Consiste en mutualidad y reciprocidad, elementos esenciales del diálogo.
- *Experimentar*: es llevar la atención al ahora, acción al contenido, teoría a la vida.
- *Awareness*: es el proceso clave para prestar atención a lo obvio en el aquí y ahora.
- *Confianza*: es un objetivo inicial en la creación de un ambiente de aprendizaje coherente.
- *Inclusión*: es esencial para desarrollar una experiencia auténtica y confiada en el aula.
- *Visualización*: es importante porque una imagen vale más que mil palabras.
- *Individualizar*: es necesario para encontrarse con cada estudiante en donde está

para hacer contacto.

- *Taoismo*: es el corazón de la terapia Gestalt —vivir en el momento presente.
- *Anhelos*: es la forma en la que los estudiantes responden a la pedagogía Gestalt

Y

- *Gestalt*: la formación y la forma de una unidad completa, que implica cierre.
- *Experiencial*: es único para la terapia de la Gestalt —una experiencia vale 1000 imágenes.
- *Sentir*: es el “qué y cómo” de iniciar el awareness y el contacto.
- *Tocar*: es una expresión usada a menudo por los alumnos de Gestalt —se sienten “tocados”.
- *Aha!*: es lo que dice la gente cuando una gestalt nueva es completada, “¡ahá!”
- *Aprendizaje*: se logra cuando los estudiantes son capaces de integrar sus conocimientos.
- *Teoría*: es la base fundamental para comprender las intervenciones de la Gestalt.

### **GESTALT PEDAGÓGICA: CREAR UN ENTORNO DE APRENDIZAJE BASADO EN LA GESTALT**

A través de la práctica de la mejora de las condiciones para el aprendizaje, se ha demostrado de manera consistente que los estudiantes son más propensos a responder positivamente a una invitación a aprender que si se les ordena, coacciona, o paga para aprender. Aprendizaje a partir del deseo y de la motivación interna es

muy superior al aprendizaje exigido y forzado, y al estudio basado en el miedo. La pedagogía de la Gestalt, idealmente, implica una declaración de confianza en la capacidad inherente del organismo/estudiante de conocer sus propias necesidades, la manera de conducirse en cuanto a la satisfacción de esas necesidades, y el orden en que deben abordarse. Así como el contacto dialógico y la participación experimental de terapeutas Gestalt con clientes, la verdadera pedagogía Gestalt es una tarea basada en la confianza. Implica creer que el proceso apoyará el procedimiento de investigación y que el aprendizaje ocurrirá. La siguiente cita de Laura Perls es un esfuerzo por intentar aclarar lo que quiero decir por “verdadera Pedagogía de la Gestalt”:

La experiencia real de cualquier situación actual no necesita ser explicada o interpretada; puede ser directamente contactada, sentida y descrita, aquí y ahora. La terapia Gestalt se ocupa de lo obvio, de lo que está inmediatamente disponible para el awareness del cliente o terapeuta y puede ser compartido y ampliado en curso actual de la comunicación. El objetivo de la terapia Gestalt es el continuo del awareness, la libre formación de la gestalt donde lo que es de gran preocupación e interés para el organismo, la relación, el grupo o sociedad se vuelven Gestalt (sic), pasan a primer plano, en donde pueden ser plenamente experimentadas y enfrentadas (reconocidas, examinadas, resueltas, modificadas, desechadas, etc.) de manera que puedan fundirse en el fondo (ser olvidadas o asimiladas e integradas) y dejen el primer plano libre para la siguiente Gestalt relevante. (L. Perls, 1976, pp. 137—138, *itálicas en el original*)

La Pedagogía de la Gestalt es muy similar a la terapia Gestalt, ya que es tanto arte como ciencia. Al trabajar con los alumnos, siempre ha sido importante hacerles saber que mi interés e intención es ofrecerles una experiencia de aprendizaje que apoye su desarrollo de una sólida formación en la teoría de la terapia Gestalt y habilidades clínicas que son aplicables en la orientación y la psicoterapia en general. Ya que la mayoría, si no es que todos, los programas de postgrado proporcionan a los estudiantes una variedad de aproximaciones a la terapia, no es mi objetivo ni mi intención lavarles el cerebro o convencerlos de que el enfoque Gestalt es la única manera de trabajar terapéuticamente con clientes (aunque estoy seguro de que doy la impresión de que creo que la terapia Gestalt es el enfoque más efectivo para la mayoría de los clientes). Así, cuando hacen preguntas sobre cómo la Gestalt difiere de otros enfoques, o la mejor manera de integrarlo con un enfoque con el cual están más familiarizados, acojo con satisfacción sus preguntas y su deseo de integrar sus nuevos conocimientos y la experiencia. De hecho, mi intervención pedagógica habitual es responderles pidiendo a un par de estudiantes familiarizados con el enfoque no gestáltico (en cuestión) que hagan un juego de roles o muestren una breve interacción terapéutica, que después proceso con comentarios sobre similitudes y diferencias. En ocasiones propongo que se represente a un cliente presentando el tipo de problema o asunto que es posible que enfrenten en su práctica o pasantía y que usen el “otro” modelo teórico conmigo; entendiendo que yo proceso el escenario desde una perspectiva gestáltica. Habitualmente, yo demuestro entonces la perspectiva Gestalt

en la misma situación para involucrarlos de manera directa en una experiencia terapéutica. Una de las cosas sobre las que los estudiantes a menudo comentan es sobre la palabra experiencia, pues los otros enfoques a los cuales están expuestos rara vez se apoyan en esa noción en su enseñanza, aprendizaje o procesos terapéuticos. Una discusión sobre experiencia conduce a la siguiente sección de pedagogía experiencial.

#### **ENSEÑANZA/APRENDIZAJE EXPERIENCIAL: PEDAGOGÍA CREATIVA**

Si una imagen vale más que mil palabras, una experiencia debe valer mil imágenes. En la superficie, experiencia, experiencial y el experimento son sólo palabras; en la terapia Gestalt, sin embargo, son conceptos valorados, más aún, posibilidades valoradas de aprendizaje y cambio. Para facilitar el aprendizaje óptimo, es pedagogía sensata crear una actividad experiencial para cada concepto y aplicación en la terapia Gestalt. Por ejemplo, proporciono aprendizaje experiencial en nuestras clases de Gestalt, regularmente empleando la paradoja como una forma de motivar a los estudiantes a leer, dándoles anti tareas. Usar las intervenciones y los principios paradójicos facilita que los estudiantes tomen más responsabilidad por su aprendizaje. El siguiente es un fragmento de mi programa de terapia Gestalt que ofrece una orientación paradójica a la lectura para el curso de postgrado que he enseñado desde 1970:

Me gustaría facilitarte la introducción a la literatura, filosofía, historia, principios, métodos

e intervenciones técnicas de la terapia Gestalt al impulsarte a leer mucho y a participar activamente en las actividades de clase, demostraciones de terapia, y una gran variedad de experiencias de aprendizaje basadas en la Gestalt. Para ello, me dirijo a tu yo interno con una anti tarea. A partir de mis años de enseñanza y tutoría a estudiantes de postgrado, sé que las tareas de lectura a menudo se convierten en un dialogo entre el “perro de arriba contra el perro de abajo” (terminología Gestalt à la Fritz Perls), argumentación interna e incluso conflicto a medida que vas abordando las lecturas sugeridas. Mucha, si no es que la mayoría de nuestra clase, será abordada sin tareas de lectura precisas; sin embargo, obviamente tendrás que leer para entender y participar en ella de manera significativa. Por lo tanto, quiero que comiences leyendo lo que te llame la atención, lo que te haga sentir curiosidad, lo que despierte tu interés, lo que parezca destacar sobre el fondo, lo que te motive ver, lo que te den ganas de explorar, lo que desees de corazón, lo que intuitivamente te atraiga, con la posibilidad de que esto toque o tenga que ver con algún asunto inconcluso en su vida. Si te encuentras sin querer leer, te sugiero que experimentes en ahondar en tu resistencia al momento del awareness. De hecho, conscientemente podrías trabajar en evitar leer el libro. Si haces este experimento, presta atención a tus procesos internos y mantente dispuesto a compartir tus experiencias con la clase. En caso de que no lo reconozcas como tal, éste es un acercamiento paradójico a la lectura y el aprendizaje -el principal enfoque para cambiar en la terapia Gestalt. Por lo tanto, la verdadera tarea que tengo para ti, en esta anti-tarea, es

que explores cómo es no leer cosas que te dicen que “debes leer”. Comparte tus reacciones ante esta anti-tarea en clase para discutir las. (Woldt, 2008, p. 2).

La invitación a experimentar con formas gestálticas de aprendizaje ayuda a los estudiantes a sintonizarse con procesos experienciales mientras que al mismo tiempo aprenden métodos Gestalt y conocimientos de teoría, práctica y ética de las relaciones terapéuticas. Cualquier visible resistencia de algún estudiante a involucrarse en el enfoque experiencial cooperativo nos da una oportunidad de describir y demostrar cómo los terapeutas Gestalt honran esta resistencia como la energía, no como el enemigo. Acercarse a los estudiantes de esta manera positiva – con una invitación a conocer y honrar a su presencia natural – típicamente ha generado una mayor conciencia, gran interés, mayor motivación, participación auténtica, acción energizada y un significativo aumento de la lectura y participación en actividades de aprendizaje exteriores. Sigo sorprendido de que la mayoría de los estudiantes informan que leen más para mi clase que para cualquier otra, digiriendo los tres libros de texto y varios otros que se sugieren sobre terapia Gestalt. Sin la tradicional competitividad académica, este auténtico enfoque Gestalt crea un ambiente cooperativo en la clase, fomentando un sentido de pertenencia y comunidad, y proporciona la base para la integración de los principios de la Gestalt con otros modelos y modalidades terapéuticos.

## **PERSPECTIVA PEDAGÓGICA HOLÍSTICA DE LA GESTALT.**

Desde la perspectiva holística de la terapia Gestalt el desarrollo personal y profesional del terapeuta son inseparables. Una meta general de la enseñanza de la terapia Gestalt es facilitar y apoyar a los estudiantes a que experimenten la integridad en su desarrollo personal y profesional. Para comprender e integrar mejor el enfoque de la Gestalt, es importante que los estudiantes experimenten en vivo tanto el proceso de la terapia Gestalt como los métodos de procesamiento. Para lograr este objetivo, “invito” a los estudiantes a aprender –lo que exige hacer contacto con ellos y llevarlos a nuestra frontera de contacto. Trato de “reunirme con ellos donde se encuentran”, no donde yo podría querer que estén, crea que debieran estar en su preparación, o desee que estén. En mi experiencia, tratar a los estudiantes con el mismo respeto que los terapeutas Gestalt tienen hacia sus clientes, promueve su deseo de aprender. Invito a los estudiantes a abordar el proceso de aprendizaje de la Gestalt con una actitud fresca sobre sí mismos como aprendices, pidiendo que sean ellos, no yo como profesor, los responsables de su aprendizaje. Hago de esta experiencia educativa una aventura compartida -se vuelve “nuestra” clase, no “mi” clase.

En mi primera clase, frecuentemente utilizo la metáfora de que mis clases son como tener invitados para cenar; mi invitación es que me acompañen a la mesa a cenar. Aunque creo tener algunos ricos bocados y comida que podrían satisfacer sus paladares y apetitos, no

conozco sus gustos y preferencias, lo que les gusta o les desagrada, aunque lo que haya preparado podría satisfacer su apetito. Al sentarnos juntos a la mesa somos básicamente extraños. Les digo que espero que la comida sea de su agrado y que hay suficiente comida para repetir una, dos, tres o cuatro veces. Quiero que se sientan libres de comer todo lo que quieran, siendo consciente de que no los puedo obligar a comer. Algunos comerán con esmero y devorarán todo lo de la mesa e irán a la despensa por más, como si nunca quedaran saciados por completo; tienen hambre por la cena Gestalt. Muchos otros querrán las recetas para llevarselas a casa. Otros darán una mordida aquí y allá, masticarán y tragarán lo que les sepa bien y escupirán lo que no les guste, lo que sientan que no es comestible o sabe tóxico. Es raro que tengamos personas a la mesa que rechacen toda la comida, posiblemente porque, en primera, ni siquiera aceptarían la invitación.

Usando esta metáfora en clase, introduzco a los estudiantes al léxico propio de la Gestalt llamado procesos introyectivos -tragar todo sin antes masticarlo, por general provoca indigestión- y sus contraprosos, masticar y reconstruir. Ellos han tenido mucha experiencia con el modelo introyectivo, por ser el enfoque de la escuela tradicional: los profesores buscan que los estudiantes se traguen todo lo que los maestros piensan que es importante que ellos aprendan y que se preparen para regurgitarlo en sus exámenes. Por el contrario, la metodología Gestalt, desmotiva la introyección, prefiriendo motivar, estimular y facilitar el “masticado” de nuevas ideas y métodos, para hacerlo más apetecible y digerible. Utilizar metáforas facilita el proceso creativo de aprendizaje y

desarrolla el interés, la curiosidad y la motivación para aprender más.

De manera similar a como lo hacía Fritz Perls, en ocasiones intencionalmente genero ambigüedad y frustración en el proceso de aprendizaje como retos que propician crecimiento. Esto es especialmente útil con estudiantes que están acostumbrados a “comer con cuchara” y esperan que el equipo docente se responsabilice por su aprendizaje. El principio básico de la terapia Gestalt se basa en la teoría paradójica.

### **INTERVENCIONES PEDAGÓGICAS GESTALT ESPECÍFICAS**

Para concluir, ofrezco la siguiente lista de intervenciones pedagógicas específicas consistentes con la teoría de la terapia Gestalt y la práctica, como una forma de facilitar el que los estudiantes aprendan a ser mejores consejeros y psicoterapeutas.

Destacar que nuestra clase Gestalt es sólo eso —*nuestra clase!* Como profesor o instructor, no es *mi* clase. Como estudiantes, no es *su* clase, aunque estén pagando por ella. Reitero a lo largo del semestre que estamos en esta experiencia de aprendizaje juntos. Todos somos una parte del campo. Hacer esto también propicia un ambiente de aprendizaje cooperativo que se refuerza mediante la inclusión de actividades tanto en clase como fuera de ella, que requieren cooperación. Mi principal ejemplo de este enfoque de aprendizaje es que se reúnan semanalmente en una díada terapéutica en la que practiquen intervenciones de Gestalt con un compañero de clase. A veces tengo una pareja observando y retroalimentando sus

observaciones. Luego se invierte el proceso.

Tomo una fotografía de mis estudiantes en su primera sesión y les hago completar una ficha de datos personales (ver anexo) que proporciona información para mí y para sus compañeros de clase, para ser conocidos por algo más que sus nombres. Hago una copia de la foto de cada uno y de los datos de la hoja de información y las reparto a la clase. Este ejercicio facilita el contacto interpersonal y el desarrollo del apoyo mutuo a lo largo del semestre. Se les pide que, debido a que se solicita información algo personal para compartir con sus compañeros de clase, esta información no debe ser compartida con nadie ajeno a la clase. Esto también representa una lección inicial sobre la importancia de las consideraciones éticas al convertirse en un consejero o psicoterapeuta.

Les cuento desde el principio que nuestra clase es como la mayor parte de la vida —es un proceso a ser vivido, no es un problema a resolver; es un viaje para ser experimentado, no una tarea a lograr. Les recuerdo que aprender algo en verdad tiene que ver más con el proceso, que con el resultado. Quiero que nuestra clase sea un lugar donde el enfoque esté en aprender, no en memorizar; en practicar, no perfeccionar; en optimismo, no pesimismo. Que intentaré desarrollar experiencias que impliquen toma de riesgos, donde una momentánea sensación de fracaso pueda producir más aprendizaje que siempre hacerlo bien, jugar seguro, o ser perfecto. Todo esto se aborda con la confianza de que algo positivo puede surgir de la participación en experimentos en el aula donde los resultados no están garantizados nunca —un principio primario en Gestalt al

valorar el uso del experimento. Las actividades experienciales dan vida a la teoría. Ayudar a los alumnos a “masticar” las ideas antes de tragarlas, facilita la digestión e integración.

Hago que los alumnos establezcan sus propias metas de aprendizaje por escrito, incluyendo cuál es la mejor manera de lograrlas; les pido que las entreguen en las primeras semanas del semestre. Aunque esto me brinda cierta guía sobre las expectativas, lo más importante es que contribuye a la experiencia de responsabilización por su aprendizaje. Hablando de expectativas, les digo que mi intención es que aprendan la diferencia entre expectativas y expectación, y que, “Me gustaría que no tengan expectativas, pero sí, gran expectación.”

Enfocarse en y practicar cómo quedarse con el aquí y ahora, con el que y el cómo, y con el yo – tú, en cada sesión de clase refuerza el aprendizaje de los elementos más básicos de la Gestalt. El paso que sigue a “enfocándose en” y “permanecer con” es practicar y aprender cómo hacer avanzar estos procesos interactivos de forma creativa hacia el diálogo terapéutico.

Invito a los estudiantes a que participen en experiencias de aprendizaje creativas que rara vez son incluidas en programas educativos tradicionales. Desde el principio los invito a participar en el diálogo terapéutico conmigo a medida que vamos alrededor de la clase compartiendo nuestro presente, el awareness del aquí y el ahora como respuesta a mi petición de que completen la frase, “Ahora soy consciente de...” Hacer demostraciones del trabajo con alumnos dispuestos se vive como un obsequio que no reciben en el típico trabajo de postgrado. Mi presentación auténtica

(el profesor, facilitador, terapeuta, consultor, instructor) les da a los alumnos un modelo de cómo ser reales, realistas y relacionales. Modelar una adecuada autorrevelación apoya el que los alumnos se abran y deseen hacer de la clase una experiencia de crecimiento personal y profesional más auténtica.

Creer que los alumnos se ajustarán creativamente y se autorregularán coloca estos principios básicos de vida de la terapia Gestalt en sus manos. Un aspecto valioso del ajuste creativo como terapeuta es aprender a trabajar de manera eficiente con las resistencias -la clave es ayudar a que valoren esta resistencia como “la energía” de conciencia (awareness) y cambio en vez de verlo como “el enemigo”. Finalmente, relacionarme con los alumnos modelando el proceso Gestalt-dialógico les permite experimentar la presencia, la actitud dialógica, una comunicación genuina y total, y de este modo, apoyo para relaciones dialógicas –una creación Gestalt suprema.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: The Citadel Press.
- Neill, A.S. (1960). *Summerhill: A radical approach to childrearing*. Oxford, U.K: Hart Publishing
- Perls, F., Hefferline, R; Goodman, P. (1951) *Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality*. New York: Julian Press.
- Perls, L. (1976). *Comments on the new directions*. In J. Wyszog (Ed.) (1992), *Laura —Perls: living at the boundary* (pp. 137-138). Highland, NY: *The Gestalt Journal*.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton- Mifflin.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Woldt, A. (2008). *Gestalt therapy syllabus*. Kent, OH: Kent State University. Unpublished manuscript, p.2.
- Woldt, A. & Toman, S. (Eds). (2005). *Gestalt Therapy: history, theory and practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

**ANEXO**

Información personal y profesional para el fichero de la clase

*Por favor completa la siguiente información para formar nuestro fichero de clase. Esto será repartido a los otros miembros de la clase para ayudarles a conocerse y hacer contacto entre sí.*

Tu nombre \_\_\_\_\_

Cómo te gustaría que te dijeran en clase  
\_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Dirección de casa \_\_\_\_\_

- Identifica algo único sobre ti o tu experiencia de vida.
- Si pudieras cambiar algo de ti mismo o de tu vida, ¿qué te gustaría que fuera distinto?
- Los momentos óptimos en tu horario para reunirse para una sesión Gestalt fuera de clase de práctica en diadas:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábados

Domingos

- Si además de ser alumno, trabajas, ¿dónde lo haces?, ¿a qué te dedicas?, ¿qué tanto te gusta? Etc.
- Metas profesionales: ¿qué esperas hacer al terminar el postgrado?
- Contacto previo con la terapia Gestalt, incluyendo lecturas, talleres, terapia personal, etc.
- ¿Qué cosas disfrutas en tus tiempos libres —intereses y pasatiempos?
- ¿Qué cualidades buscas en un amigo?
- ¿Qué te gustaría cambiar o mejorar de ti mismo?
- Identifica una o más situaciones difíciles en tu vida (pasada o presente).



ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE  
PSICOTERAPIA  
GESTALT