

¿QUÉ ES LA PSICOTERAPIA GESTALT?

Rosalinda Ayala Ortiz

El nombre tiene su origen en la palabra alemana *gestalt* que significa *forma, figura o estructura*; en español, como en otras lenguas, no se tiene una palabra específica para su traducción de manera que se conserva el vocablo original. Originalmente fue convertida en una teoría psicológica por Max Wertheimer (1880-1943), Kart Koffka (1886-1941) y Wolfgang Kohler (1887-1967). Su teoría se basó en la importancia de la percepción: De la cantidad de datos que recibimos de nuestro entorno formamos un todo significativo, cada uno de esos datos no tiene un único significado por sí mismo, es el conjunto de ellos y la percepción que hacemos del conjunto lo que nos permite reconocer un objeto de lo que lo rodea, el objeto es visto como una *figura* contra un *fondo*, en la medida en que podemos enfocar la figura y percibir con claridad las fronteras entre ésta y el fondo se dice que se está formando una *Gestalt*. Desde sus orígenes la *Psicología de la Gestalt* se ha inclinado hacia el ámbito científico y cognitivo.



La *psicoterapia gestalt* se desarrolló a mediados del siglo pasado simultáneamente a la corriente psicológica del humanismo (de la cual a fin de cuentas forma parte al compartir principios fundamentales) influenciada por el entorno social que se vivía en ese momento: La época posterior a la Segunda Guerra Mundial, el resquebrajamiento de los valores culturales de los sistemas opresivos establecidos hasta ese entonces y la necesidad emergente de la búsqueda de una forma de ayuda más variable y personal para el individuo.

El principal fundador de la Psicoterapia Gestalt fue el alemán Friedrich Salomón Perls, conocido después

como Fritz Perls, nació el 8 de julio de 1893, en el seno de una familia judía, tercer hijo después de dos niñas, sufrió la ausencia del padre debido a los frecuentes viajes que éste realizaba por su trabajo, mantuvo, en general, una mala relación con él; a los 13 años fue expulsado de la escuela, el siguiente año se inscribió él mismo en otro colegio cuya propuesta educativa le favoreció y le permitió explayar su personalidad ya rebelde, amén de desarrollar su interés en otros aspectos, como el cultural en el caso del teatro, del cual afirmaría

siempre, fue su gran pasión, como de su madre. Conoció ahí grandes directores del *Deutsche Theater*, despertó también su interés en las técnicas de expresión, este acercamiento al teatro lo acompañaría toda su vida, después, al estudiar medicina, alternaba sus clases con las de teatro y posteriormente en La *psicoterapia gestalt* incorporaría aspectos teatrales.

En 1926 Fritz inició su proceso de psicoanálisis con la reconocida Karen Horney, una celebridad dentro del

psicoanálisis del siglo XX, la influencia que ella ejerció sobre él fue decisiva, más tarde iniciaría él mismo su proceso de formación como psicoanalista. Se mudó a Frankfurt donde trabajó como asistente de Kurt Goldstein quien trabajaba con personas que padecían lesiones cerebrales a partir de *La Psicología Gestalt*. Ahí conoció a Lore, psicóloga avanzada en esta área. Perls no sólo aprendería mucho con ella, sino que ya casados sería un fuerte apoyo para desarrollar su propia teoría. El trabajo realizado con Goldstein y Lore hizo tambalear los principios psicoanalistas en Perls. Después de vivir un tiempo en Viena, regresó a Berlín, ahí inició un proceso de análisis con Wilhelm Reich, éste fue un discípulo directo de Freud, quien desarrolló su propia manera de realizar



psicoanálisis, con él; Perls se sentía contagiado de energía y vitalidad, bullía en él la discusión, el análisis y la creatividad respecto a las nuevas posibilidades de dar terapia.

Cuando Hitler subió al poder en Alemania, Perls decidió marcharse lo más lejos posible, de manera que se mudó con su familia a Sudáfrica, con Lore ya habían tenido un hijo: Renate. En Sudáfrica se instaló como psicoanalista y pronto fundó el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis, tuvo muchos pacientes y alumnos, se hizo rico y famoso. Regresó a Europa a un congreso de psicoanálisis para presentar su teoría con la que pensaba profundizar en la teoría de Freud, fue un fracaso, ni siquiera el mismo Freud lo quiso recibir, era el año 1936. Se volvió escéptico y comprendió que estaba incubando su propia teoría, posteriormente partió a los Estados Unidos donde empezó a darle forma a su propia teoría y técnicas: La *psicoterapia gestalt*.

A la *psicoterapia gestalt* la han definido con diferentes conceptos como son: Es una filosofía existencial. Es un arte de vivir. Es un modo de estar en el mundo. Es una síntesis coherente y creativa de corrientes filosóficas y terapéuticas.

El objetivo de la *psicoterapia gestalt* es buscar una visión integradora, holística de la persona, tomando en cuenta, sus diferentes aspectos como son: los afectivos, intelectuales, sensoriales, sociales, espirituales, emocionales y físicos. Para ello retoma básicamente dos corrientes; fenomenología y existencialismo. En la corriente fenomenológica el cómo es más importante que el por qué, describir antes que explicar; la percepción corporal de la vivencia inmediata es fundamental; lo esencial es el proceso que se desarrolla aquí y ahora. Y en la corriente del existencialismo la vivencia concreta está sobre las abstracciones; prioridad de lo vivido; se reflexiona para actuar; cada experiencia humana es singular e intransferible; cada existencia es única; cada persona es responsable de su proyecto existencial, eso le da sentido a su vida y así crea cada día su libertad relativa; por lo tanto, la *psicoterapia gestalt* enfatiza a su vez lo espontáneo, lo que aparece aquí y ahora, se valora el cuerpo como la morada del espíritu y se valora la experiencia y la responsabilidad personal.

La *psicoterapia gestalt* considera que en el plano emocional el ser humano necesita contacto al igual que en el plano fisiológico necesita comer y beber. Al mencionar el concepto de contacto nos referimos a la experiencia del funcionamiento de la frontera entre el organismo y el entorno, todo lo que suceda en esa frontera es considerado prácticamente el objeto de estudio de la psicología.

Cada situación que ocurra en esta frontera será un ajuste creativo entre el organismo (la persona) y el entorno. De esta manera, el ser humano que puede vivir en un contacto significativo con su sociedad o medio sin ser absorbido completamente por él y sin retirarse completamente, es considerado como el ser humano bien integrado, él se autoabastece porque entiende y encarna la relación existente entre él mismo y su sociedad, tal como las partes del cuerpo como un todo.

En oposición, la *psicoterapia gestalt* identifica que el neurótico no puede ver claramente sus necesidades y en consecuencia no las puede satisfacer, no establece un contacto apropiado con el medio, es decir, no puede distinguir adecuadamente entre él mismo y el resto del mundo, tiende así a ver a la sociedad más grande que la vida y a sí mismo más pequeño. Si el hombre quiere sobrevivir tiene que cambiar constantemente, ya que la sociedad es cambiante y el mismo ser humano lo es por naturaleza. Cuando el individuo se hace incapaz de alternar sus técnicas de manipulación y de interacción, o cuando sigue congelado en su manera caduca de actuar, tiene pocas posibilidades para enfrentar cualquiera de sus necesidades de sobrevivencia, incluyendo sus necesidades sociales, ya que no las identifica y por tanto le es imposible satisfacerlas, de este rompimiento entre el sujeto y sus necesidades surge la neurosis.

La *psicoterapia gestalt* propone como fundamental el ciclo de la experiencia o ciclo de contacto con el medio ambiente, es un ciclo psicofisiológico que opera en todas las personas. De manera general, consiste en un proceso que inicia con la *sensación*, «yo» experimento que algo me pasa, necesito algo; al darme cuenta de ello inicia la *conciencia*, la cual me permite reconocer mis necesidades y qué puedo hacer para satisfacerlas; el impulso que me encamina hacia la satisfacción de esa necesidad se denomina *movilización de energía*; los actos físicos propiamente realizados me llevan a la etapa de la acción; cuando entro en relación con el satisfactor de mi necesidad, entonces entro al contacto, en éste realizo un intercambio con el medio, algo incorporo a mí de él, que se vuelve parte mía; una vez que la necesidad estuvo satisfecha y cobro conciencia de ello, entro en *retirada*.

Después de la retirada puede surgir otra necesidad emergente que satisfacer. Aquí retoma la *psicoterapia gestalt* el concepto de figura y fondo, la nueva necesidad surgirá del fondo para establecerse como una figura dominante. Cuando la persona no puede concluir con este ciclo se dice que existen mecanismos de defensa o modos de relación que están interrumpiéndole que se cierre una *gestalt*, es decir, los asuntos inconclusos y las experiencias obsoletas

que requieren el doble de energía y esfuerzo para poder vivenciar el aquí y ahora, y permitirlo fluir de una manera más adecuada.

Yo considero que este ciclo de contacto o experiencia es la espina dorsal de la *psicoterapia gestalt* ya que si la persona o ser humano no tienen un contacto adecuado lo lleva a desarrollar la neurosis.



Ciclo de la experiencia

Los modos de relación o mecanismos de defensa que la *psicoterapia gestalt* propone son:

Introyección este es el mecanismo o modo de relación por el cual el ser humano incorpora, sin conciencia, toda la información y los mandatos que le llegan desde el medio y actúa para ellos, esos mandatos no asimilados se llaman introyectos e impiden el desarrollo y la expresión del propio ser. Al incorporarlos sin digerirlos o cuestionarlos el ser humano puede encontrarse con dos mandatos opuestos o incompatibles actuando en él y el intento por reconciliarlos puede contribuir a la desintegración de la personalidad y no permitir una clara visión de sus necesidades ya que generalmente los introyectos podrían definirse también como el choque de dos necesidades: lo que el ambiente dice que debería ser y lo que realmente es.

Proyección es la otra cara de la introyección. En la proyección la persona atribuye a los demás los atributos que rechaza de sí y se muestra absolutamente crítico, intolerante e hipersensible hacia esas características. Hace responsable al ambiente de lo que se origina en sí mismo, no puede distinguir o reconocer sus cualidades, necesidades, o defectos. Para quien utiliza este modo de relación con su ambiente el ambiente es el responsable del sentido de su existencia, por lo tanto, lo lleva a interrumpir su ciclo de experiencia y a no poder concluir una *gestalt*. **Confluencia** en este modo de relación o resistencia, la función del yo se pierde debido a que la persona no registra ningún límite entre él mismo y el

ambiente que lo rodea. Queda abolida la frontera entre él y el medio. Al individuo en el que predomina este modo de relación le cuesta trabajo distinguir lo que quiere, lo que siente, no puede tener claridad entre él y el resto del mundo, pierde el sentido del sí mismo. En la confluencia no se produce el habitual ciclo de contacto-retiro mediante el cual la persona mantiene una relación sana con el medio.

Retroflexión este mecanismo es el que emplea el ser humano que se hace a sí mismo aquello que quisiera hacerle a su medio. Las energías dejan de estar dirigidas hacia el contacto con el mundo y se encaminan hacia él mismo, usándose como sustituto a sí mismo. En torno a estos modos de relación Perls desarrolló una serie de técnicas que permiten al ser humano mantener un mejor contacto con él y el medio que permite a cada persona encontrarse nutriciamente (positivamente) con el mundo exterior. Sólo a través de la función del contacto se puede lograr un completo desarrollo de nuestras identidades, por lo tanto el contacto es vital para el desarrollo. Es una cualidad de la que a menudo no tenemos conciencia. Las técnicas que Perls desarrolla para el funcionamiento efectivo de la *psicoterapia gestalt* son: las expresivas, supresivas y de integración, de donde se desprenden experimentos como son la silla vacía, fantasías dirigidas, trabajo de partes, integración de polaridades, el trabajo con sueños y exageración o disminución de sentimientos o sensaciones, experimentos corporales, actuación y revelación del terapeuta. Para la realización de ellos el terapeuta *gestalt* tiene reglas que son: el principio del aquí y el ahora, lenguaje personal, empleo del continuo de la conciencia o de la experiencia y la formulación de preguntas. Estos procedimientos dependen de la creatividad y el proceso de desarrollo personal del terapeuta *Gestalt*.

Lo mencionado aquí de la *psicoterapia gestalt* es lo básico y ha sido complementada por otros autores como son: Joseph Zinquer, Claudio Naranjo, Jean Marie Robine, Serge Ginger, Joen Fagan y Erving y Miriam Polster. Por mencionar algunos.

BIBLIOGRAFÍA

- Perls, F. (1996). *Sueños y existencias*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Stevens, J. O. (2002). *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Stoehr, T. (1999). *Aquí, ahora y lo que viene*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Casso, P. (2003). *Gestalt, terapia de autenticidad*. Barcelona: Cairós.
- Perls, F. (2003). *El enfoque Gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Poster, M. (2003). *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Zinder, J. (2003). *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*. México: Paidós.
- Hothersall, D. (1997). *Historia de la Psicología*. México: McGraw-Hill.