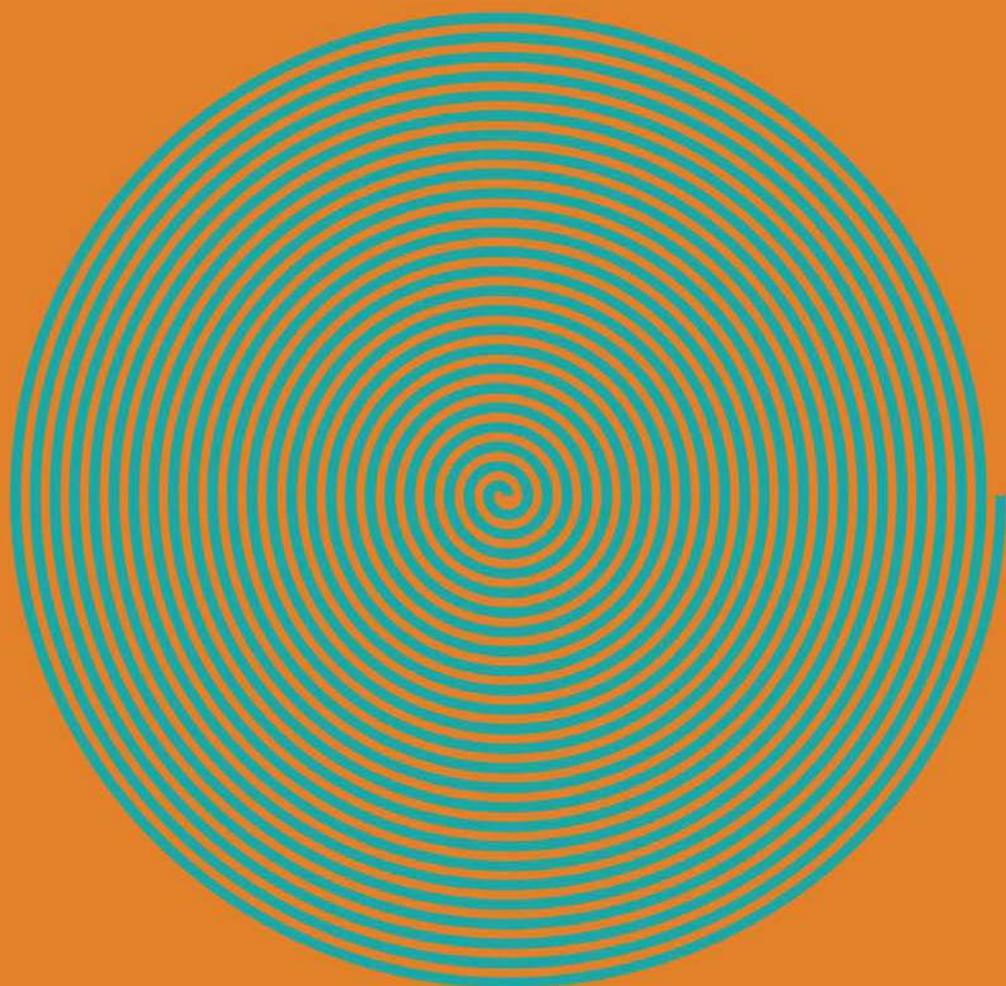


DEL NUEVO EXTREMO > NUEVAMENTE >



Entrenamiento en Gestalt

MANUAL PARA TERAPEUTAS Y COORDINADORES SOCIALES

EDUARDO CARABELLI

Eduardo Carabelli

• *Entrenamiento en Gestalt* •

Manual para terapeutas
y coordinadores sociales

Del Nuevo Extremo



Entrenamiento en Gestalt / coordinado por Mónica Piacentini; dirigido por Tomás Lambré.- 1ª ed. 1ª reimp.- Buenos Aires: Del Nuevo Extremo, 2013.
368 p.; 23x15 cm.

ISBN 978-987-609-309-5

1. Psicología. 2. Gestalt. I. Piacentini, Mónica, coord. II. Lambré, Tomás, dir.
CDD 150.198

© 2012, Dr. Eduardo Caravelli

© 2013, Editorial Del Nuevo Extremo S.A.

A. J. Carranza 1852 (C1414 COV) Buenos Aires Argentina

Tel / Fax (54 11) 4773-3228

e-mail: editorial@delnuevoextremo.com

www.delnuevoextremo.com

Imagen editorial: Marta Cánovas

Corrección: Diana Gamarnik

Diseño de tapa: Sergio Manela

Diseño de interior: Marcela Rossi

Primera reimpresión: marzo de 2013

ISBN: 978-987-609-309-5

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Hecho el depósito que parca la ley 11.723

Impreso en la Argentina - *Printed in Argentina*

• Índice •

AGRADECIMIENTOS	9
INTRODUCCIÓN.	11
La Gestalt	11
La formación en Gestalt.	14
Introducción	14
La importancia del entrenamiento en Gestalt	17
Aspectos del entrenamiento gestáltico.	19
CAPÍTULO 1	
<i>Las Bases del Entrenamiento Gestáltico</i>	27
La actitud del gestaltista	29
La comunicación gestáltica	36
Actitud de escucha	37
Formas gestálticas de expresión	41
La Psicología de la Forma	46
Dime qué percibes y te diré como existes	52
El PISH	61
El sentir	68
El contacto humano.	70
El límite humano	73
Los patrones de conducta.	80
¿Quién se encarga de mí?.	85
Las exigencias y las responsabilidades	88
Cuadro de las exigencias/responsabilidades.	92
La exigencia como polaridad	93
Las polaridades de mi conciencia.	96
Niveles de integración de las polaridades	99

CAPÍTULO 2

<i>Las Técnicas de la Terapia Gestáltica</i>	103
Introducción	105
Las Técnicas en la Terapia Gestáltica.	108
Técnicas Supresivas	109
El restablecimiento del contacto	111
La conciencia de la responsabilidad	113
El desarrollo del autoapoyo.	114
Técnicas expresivas	117
I. Iniciar la expresión	119
II. Completar la expresión.	123
III. Ser directo en la expresión	128
Técnicas de integración	129
1. Danza corporal de los opuestos.	131
2. Actuación de roles.	133
3. Diálogo de los opuestos.	135
4. El cuento integrador	136
5. El encuentro en las artes plásticas	138
6. La integración onírica.	140
La <i>silla vacía</i>	141
La actitud	141
Su historia.	142
La técnica	143
Propuestas de trabajo	148
Momentos de un trabajo.	151
La <i>silla vacía</i> en el ciclo de la experiencia	155
Tipos de cierre de los trabajos de <i>silla vacía</i>	157
Modelos de presentación	163
1. La clásica	163
2. Descubriendo al nuevo	165
3. El grupo presenta a los miembros	166
4. Lo doloroso y lo feliz	167
5. El juego de la selva	168
6. La estructura de mi mundo.	169
7. Presentación teatral.	170
8. Con el ovillo	171
9. La entrevista periodística	172

10. Reconocimiento corporal de los miembros	173
11. Lo que muestro y lo que no muestro de mí	174
12. Presentación en cruz	175
13. La personal	176
Ejercicios corporales complementarios	177
Conclusiones	178
Sueños	178
Clasificación de los sueños	182
El trabajo gestáltico de los sueños	183
Registro de los sueños	193
Fantasías dirigidas	193
Técnicas teatrales	196
Aplicación de las técnicas teatrales en la Terapia Gestáltica	197
El actor y el terapeuta gestáltico	199
Las Técnicas Corporales en la Terapia Gestáltica	200
Relación corporal del terapeuta con el paciente	201
Características de la relación corporal del terapeuta gestáltico	202
Condiciones del “toque profesional” del terapeuta gestáltico	203
La voz como toque	206
Cualidades de la voz de un coordinador de grupos	207
Intervenciones corporales en los trabajos personales o grupales	209
1. Técnicas de conflicto	209
2. Técnicas de continencia	212
3. Técnicas de descarga	215
4. Técnicas de despedidas	215
Expresión del coordinador	217
Recursos artísticos	219
La expresión escrita	222
La plástica	224
Materiales más usados en la expresión plástica	227
La escultura con arcilla o crealina	229
Trabajando con títeres	231
Trabajando con máscaras	235
Construcción de máscaras	236
Trabajando con la narración oral	238

Los cuentos	238
Las visualizaciones	239

CAPÍTULO 3

<i>El entrenamiento</i>	241
Grupo de Entrenamiento Clínico	243
Introducción	243
Coordinación de grupos	246
Niveles de movilización emocional	247
Integración de los tres niveles	250
Momentos de la coordinación	251
Clasificación básica de los grupos	255
Criterios para armar un grupo de terapia	261
Algunos factores a considerar como terapeutas grupales	264
La pareja coterapéutica	267
Consideraciones finales	268
La importancia de la psicoterapia	268
Terapia Gestáltica. Las estrategias de abordaje del terapeuta	272
Aspectos a observar	273
¿Quién origina tus respuestas? Abordaje a través del diálogo	275
¿Qué te falta todavía? Abordaje psicológico	279
¿En que fase estás? Abordaje energético	280
¡Hagámoslo con el cuerpo! Abordaje corporal	289
Preparados...listos... ¡Acción! Abordaje psicodramático	290
¡Descubramos al artista! Abordaje artístico	294
¿Y si jugamos a...? Abordaje lúdico	296
¿Qué soñaste? Abordaje onírico	297
Ejercicios del entrenamiento	298
Cuadro de exigencias y responsabilidades	299
Descubriendo mis animales	300
Ejercicios de polaridades	301
El títere y el titiritero	302
Ejercicio de presencia	304
Dar y recibir	305
Un ejemplo de fantasía dirigida: “Explorando lo peor de mí”	306
Encuentro de la distancia óptima	308
Ejercicio básico de entrenamiento clínico	308

CAPÍTULO 4

<i>Experiencias prolongadas</i>	317
Talleres Gestálticos	319
Cómo armar un taller	320
Caldeamientos	321
Laboratorios	331
Encuentros	339

CAPÍTULO 5

<i>Más allá de la Gestalt</i>	343
Nuestra esencia desconocida	345
La práctica de la meditación	346
La meditación con la naturaleza. Un ejemplo de meditación gestáltica	348
La mirada aceptativa/amorosa	349
¿Somos lo que sentimos.	349
Cómo trabajar con la mirada	351
Estructura de un trabajo	352
¿Socioterapia?	355

EPÍLOGO	361
---------------	-----

Aplicaciones del enfoque gestáltico	361
---	-----

BIBLIOGRAFÍA	365
--------------------	-----

• Agradecimientos •

En mi corazón anida un profundo reconocimiento a dos maestros que tuve en mi formación profesional y personal. Mi querida Julia, la Dra. Julia Zwillinger, cuyas enseñanzas guiaron mis primeros pasos en Gestalt. Su genialidad me inspiró confianza en la autorregulación de los procesos y su cariño me fortaleció enormemente. Así también, fue muy importante la sabiduría y el afecto de Norberto, el Dr. Norberto Levy, alguien que me enseñó la autoasistencia psicológica y me abrió las puertas de su afecto, guiándome en momentos difíciles de mi vida y siendo un modelo de terapeuta. Seguramente que las enseñanzas de ambos impregnan el desarrollo de los principales conceptos del libro. Sería imposible si así no lo fuera.

También quiero agradecer a los colaboradores que aportaron su conocimiento en la conformación de *Entrenamiento en Gestalt*.

A María Celia Ayzaguer, quien aportó su maestría en las técnicas corporales y me acompaña como docente y amiga, desde hace muchos años, en un camino compartido. Igualmente a mi querida Marta López Pardo, quien, a través del teatro, hace que aflojemos nuestra rígida identidad y nos descubramos de nuevo. A Jorge Weisz, con su aporte en los caldeamientos y su creatividad. A Marina Kohan, quien colaboró, de una manera fundamental, en la redacción de los recursos artísticos.

A todos los profesores del CGSI, que me acompañan en la tarea formativa desde hace mucho tiempo y a los alumnos que han contribuido al aprendizaje conjunto. Entre ellos y nosotros hemos compartido infinidad de secretos y situaciones personales. A Marga Ferrari, con quien comparto el afecto cotidiano en la tarea. A Carla, con sus correcciones y aportes en el presente libro.

A Juan Carlos Kreimer, cuya ayuda fue indispensable para que esta obra fuera una realidad. Su amistad desinteresada y su sapiencia me dieron el soporte necesario para terminar de corregir detalles del manual.

A la Vida, por haber sido tan generosa y amorosa conmigo. A mi familia, que me acompaña en la cotidianeidad y me conoce tan profundamente. Su amor y paciencia fueron el alimento indispensable para mi perseverancia en la tarea.

Eduardo

• Introducción •

La Gestalt

Una alternativa de estos tiempos

El espíritu del enfoque gestáltico se basa en la actitud y en el grado de presencia del terapeuta o coordinador de un grupo. Cuando dicha actitud se expresa en una técnica precisa, gana potencia transformadora.

La riqueza de técnicas que trajo la terapia gestáltica sorprendió a los terapeutas que trabajaban exclusivamente con la palabra y con el discurso del paciente. El impacto de la técnica fue absorbido como una simple incorporación de recursos técnicos para movilizar a los pacientes y algunos psicoanalistas los incorporaron, pero sin cambiar el paradigma que los contextualizaba. Otros coordinadores de grupos utilizaron las técnicas como recetas o “simples ejercicios” que movilizaban emociones y eran, a veces, espectaculares. Este uso indiscriminado de las técnicas gestálticas polarizó una discusión entre la primacía de la actitud o de la técnica, de la conceptualización o de la experiencia. Esta separación ha polarizado a muchos terapeutas y la importancia de la técnica se vio relegada a un segundo plano, vista por algunos como antigestáltica.

Para mí, lo más antigestáltico es la “no-integración” de un sistema. En las bases de la Gestalt reside la integración de las polarizaciones que nuestra mente hace del mundo, creando realidades separadas. El pensar, el sentir, el vivenciar y el comprender la realidad son todas funciones complementarias que, como terapeuta gestáltico, necesito y no quiero perderme.

Aquellos gestaltistas que solo valoran la actitud y la experiencia de sus pacientes o alumnos se alejan de la riqueza que aporta nuestra mente

cuando integra lo emocional con lo mental. Aquellos terapeutas o profesores que intelectualizan el aprendizaje o que se aferran a la técnica como estrategia de contacto profesional se pierden la vitalidad del proceso humano que está presente en cada encuentro.

He visto colegas míos trabajando desde la intuición, conectados con mucha profundidad con su sentir e ignorando técnicamente lo que estaban haciendo. Personalmente, me involucré con todas mis emociones en sesiones o laboratorios como paciente y como terapeuta, soltando por completo el entendimiento teórico o técnico de lo que estaba ante mis ojos. También me enamoré de la técnica y me puse tan pensante que me distancié de la empatía con el otro. Ambos caminos, por separado, me condujeron a captar en forma parcial la realidad y a perderme la cara oculta.

Uno de los puntos de apoyo que tenía muy claro cuando comencé mi tarea docente, hace más de una década, era la irrenunciable actitud de integrar las dos caras de la moneda: la profundidad de la actitud y la precisión de la técnica.

La principal problemática que atraviesa la enseñanza gestáltica es que nuestros alumnos vienen de un sistema educativo donde el desarrollo personal está separado del aprendizaje profesional. El aprendizaje pasa más por lo que escriben en el cuaderno de apuntes que por la transformación personal. Pedirles que vean dentro de ellos lo que están aprendiendo es un trabajo elemental. Así mismo, el docente se expone con lo que sabe y con lo que es. Se sienta en la ronda como uno más y se expone existencialmente cuando se abre al contacto de sus propias emociones con sus alumnos.

De nada sirve aprender el mecanismo de la introyección o de la retroflexión si no comenzamos a reconocer nuestras propias pautas introyectadas y la peculiar forma que tenemos para retroflectar nuestra energía. El grupo de aprendizaje gestáltico se transforma continuamente en un espacio de exploración vivencial, en un lugar de terapia o de aula que elabora los conceptos. El docente y los alumnos aprenden a ir y venir entre las emociones y la teoría. La persona que se entrena en Gestalt aprehende los conceptos teóricos en sus experiencias y en los libros. Los incorpora en su forma de ser como terapeuta. El **entrenamiento** es el momento de síntesis integradora entre lo que ve, lee, vivencia y practica.

La idea central de este libro es introducir la Gestalt en el campo profesional a través del entrenamiento personal.

- Los terapeutas tendrán una recopilación de las técnicas que usamos en la terapia gestáltica.
- Las personas que trabajen en el campo de las relaciones humanas encontrarán material para usar en sus respectivas tareas.
- Los formadores gestálticos encontrarán una guía técnica para la enseñanza.
- Los estudiantes de Gestalt tendrán elementos para complementar su formación.

Comenzaremos con un capítulo dedicado a las bases teóricas del entrenamiento gestáltico: consignas lingüísticas, lo obvio y lo imaginario, la percepción, la responsabilidad y las polaridades de la conciencia. Luego, siguiendo la clasificación propuesta por el Dr. Claudio Naranjo, veremos las técnicas que habitualmente usamos en Gestalt. Nos detendremos en la técnica de la *silla vacía* y en el trabajo de los sueños. No es intención de este libro abarcar la totalidad de las mismas, sino aportar una descripción detallada de algunas de ellas, como las técnicas corporales, creativas o teatrales.

Más adelante nos centraremos en el entrenamiento en particular, la coordinación de grupos –desde el enfoque gestáltico– y algunas experiencias específicas como los talleres y los laboratorios. También veremos ejercicios útiles para el aprendizaje y el entrenamiento gestáltico. En los últimos capítulos exploraremos las estrategias de abordaje clínico que nos ofrece la terapia gestáltica y las aplicaciones del enfoque. Los laboratorios y talleres son alternativas de experimentar el enfoque gestáltico en tiempos breves e intensos. Al final, compartiremos algunos ejercicios de entrenamiento que realizamos en el CGSI y que pueden ser incorporados por otras instituciones o escuelas de Gestalt.

Espero que sea un libro útil y que se complemente con la gran variedad de bibliografía gestáltica existente hoy en día. La progresiva y lenta escritura del presente libro llevó más de 10 años. Al principio, fueron soportes para los temas no desarrollados en los autores tradicionales, a la hora de capacitar a los terapeutas. Luego fue el fruto de experiencias, carencias y desarrollos personales. Finalmente tomó su forma actual, que también es transitoria en el continuo devenir. Es muy probable que sigamos transformándolo después de publicado, ya que la vida no se detiene y el aprendizaje tampoco.

Los que hemos trabajado para que este libro sea posible aprendimos a corregir y a aceptar sus limitaciones. Es imposible agotar las múltiples direcciones que se van desplegando en cada paso, en cada tema, en cada técnica. También hemos aprendido a amar el proceso formativo de nuestros alumnos, sus descubrimientos y el nacimiento de sus recursos terapéuticos. Cuando ellos le agregan su estilo y su creatividad, la enseñanza se completa y alcanza el nivel personal que esperamos para cada uno de ellos.

He aprendido de mis maestros y de mis alumnos. De esta manera completo el círculo del aprendizaje del maestro/aprendiz. Uno junto al otro. Son mis dos partes que se necesitan mutuamente. Necesito estar entero para enseñar/aprender cuando estoy en una clase, ya sea como instructor o como alumno. La integración de estos aspectos es posible cuando descubrimos que son funciones intercambiables entre nosotros. No son roles fijos ni identidades cristalizadas.

Por eso, este libro está dirigido a todos: a los alumnos y a los profesores, ya que todos tenemos algo para enseñar y algo para aprender.

La Formación en Gestalt

Introducción

El término **educación** (del lat. *educat o, -nis*) es la acción y efecto de educar. También alude a la crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes. Es la instrucción por medio de la acción docente.

El término **educar** tiene una etimología doble pues procede tanto de *educare* como de *educere*, ambos términos latinos.

Educare significa criar, cuidar, alimentar y formar o instruir.
Educere significa sacar o extraer, avanzar, elevar.

Cabe preguntarnos qué estamos haciendo con nuestros alumnos. ¿Cómo les enseñamos? ¿Cómo les transferimos el conocimiento?

Si hacemos hincapié en *educare*, les daremos mucha información, les mostraremos cómo atendemos a nuestros pacientes, cómo coordinamos

nuestros grupos y les daremos la mayor cantidad de herramientas que podamos, para que puedan sentirse con instrumentos. En cambio, si nos apoyamos en *educere*, los llevaremos a situaciones en las que puedan lograr su propio *darse cuenta* y descubrir sus propios recursos, sus propias técnicas y estrategias. Ambos aspectos son fundamentales y sería una pérdida dejar de contar con alguno de ellos.

Por último, el término **educación** está muy relacionado con el proceso primario de aprendizaje. En la educación incorporamos valores y pautas sociales profundamente arraigados en nuestra cultura. Por lo tanto, voy a usar el término **formación** para describir el proceso de educación no formal que realizamos con las personas que quieren aprender el enfoque gestáltico, manteniendo los conceptos básicos descritos anteriormente.

La formación en Gestalt es tanto un dar como un recibir. El alumno recibe formación y descubre sus recursos a través de sus vivencias como participante en clases, talleres y laboratorios. *Extrae* de sí mismo y de su experiencia la sabiduría necesaria. *Criar* es acompañar a nuestros alumnos en el proceso de transformación personal que incluye la terapia personal como parte fundamental de la formación integral. Es proporcionar el apoyo necesario en los momentos difíciles. *Avanzar* y *elegar* aluden al grado de mejoramiento personal o profesional que cada alumno va logrando a través del tiempo

Enseñar/aprender: Dos caras de un mismo proceso integrado.

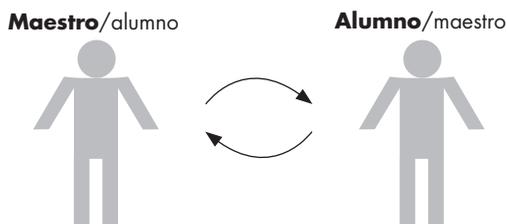
Es evidente que la enseñanza es un proceso interactivo en el que intervienen dos polos. Ninguno de ellos puede existir sin el otro. ¿Qué es un maestro sin su alumno?

La riqueza de dicho proceso depende del maestro, de su alumno y de la comunicación que se establezca entre ambos. Aunque uno de ellos sea maravilloso, no alcanzará si los otros dos están a desgano o ausentes.

Cuando el alumno no aprende, todo el proceso de enseñanza falla. Ese alumno estuvo desconectado de un maestro que también lo estuvo, que no percibió al alumno y se centró en su enseñar. Solo funcionan los acuerdos entre el que enseña y los que aprenden. Es decir, códigos de comunicación compartidos.

Para ello, cada polo debe desarrollar su opuesto en sí mismo para lograr la integración en cada polo. El maestro debe aprender a escuchar las necesidades de aprendizaje del alumno y este debe enseñarle al maes-

tro sus necesidades y dificultades para que puedan entablar, entre ambos, un círculo virtuoso que culmine con el aprendizaje.



El maestro necesita descubrir su alumno interior y el alumno, a su maestro interior.

Cuando un profesor se centra en su tarea educadora y en la clase que da, cree que si transmite bien, el aprendizaje se dará por añadidura. “¡Si mejoro mi explicación, si doy más información, entonces aprenderán más!”.

Este es un enorme error.

Ningún maestro, por más inteligente que sea, puede garantizar el aprendizaje del alumno. El aprendizaje también depende de la capacidad de absorción y de ensayo que tenga el alumno.

Las brillantes exposiciones no producen mayores aprendizajes, solo grandes idealizaciones (en el mejor de los casos) de la sapiencia del disertante. Si no van acompañadas por el aprendizaje grupal, son exposiciones para el brillo personal.

La clase dada y los contenidos transmitidos no siempre coinciden con “lo aprendido”.

La mera repetición de contenidos no significa que el alumno los haya asimilado.

El aprendizaje que se realiza **en el alumno** es el foco de nuestra atención.

En resumen: el aprendizaje, desde el punto de vista gestáltico, es la síntesis que hace el educando de lo que le enseña su maestro, de la situación de aprendizaje y de la propia integración que él realice. Por este motivo, la enseñanza debe alternarse con evaluaciones de proceso y

prácticas continuas para confirmar los aprendizajes realizados. Cuando salteamos esta etapa, nos ilusionamos creyendo que los alumnos aprendieron “todo lo que enseñamos”. El colmo del error sucede cuando el docente se enoja con los alumnos al ver que no aprendieron.

“¡Esto ya lo expliqué!”, dirá un profesor que no ve el aprendizaje realizado.

La respuesta está en la práctica, en el ensayo y en la aplicación de lo aprendido para que el profesor pueda captar lo que aprendieron y lo que les falta aprender. A ese proceso lo llamamos **entrenamiento**.

El ritmo de la enseñanza transmitida por el docente, a veces, es más rápido que la asimilación del aprendizaje real. Los alumnos necesitan pasar varias veces por el mismo tema desde distintos ángulos y asimilarlo progresivamente.

La importancia del entrenamiento en Gestalt

La formación debe ser un entrenamiento continuo y no una acumulación de conocimientos que el alumno no sabe cómo o cuándo usar. El aprendizaje en Gestalt es un desarrollo espiralado y no lineal. Necesitamos pasar varias veces por el mismo punto de aprendizaje para incorporarlo e integrarlo a nuestro saber. En caso contrario, repetimos lo que dicen los autores e intelectualizamos el aprendizaje. El entendimiento es una ilusión de que sabemos, en cambio el aprendizaje real se da cuando lo asimilamos y lo podemos llevar a la práctica.

El observar a nuestros maestros es una gran guía que tampoco alcanza si no lo ensayamos. Cuando idealizamos a nuestros modelos y lo comparamos con nuestro hacer, nos causamos autocríticas y desaliento.

El aprendizaje en Gestalt necesita de la integración de nuestras vivencias con la conceptualización que obtenemos de la bibliografía y de las clases teóricas. A esto debemos agregarle los momentos de práctica con ejercicios y dramatizaciones. Por último, todo este aprendizaje se integra en el entrenamiento. Vamos más allá del “como si” y trabajamos en el “en si” propiamente dicho.

El entrenamiento es la mejor posibilidad de aprendizaje que tiene el alumno, ya que es el momento de fijar los conocimientos aprendidos.

Descubrir su posibilidad de hacerlo es aprender a conectarse con los recursos que está aplicando en el ensayo.

Por ejemplo: un alumno que está entrenando como “terapeuta”, que está frente a un “paciente” y le está dirigiendo un trabajo se enfrenta a sus propios límites. Lo que sabe y lo que no sabe. El entrenador está a su lado para acompañarlo y apoyarlo en los momentos necesarios. En ese despliegue se produce el verdadero aprendizaje, ya que integra la teoría, la práctica y sus propias emociones en el entrenamiento.

La experiencia es la creadora de surcos que se profundizan en cada corrección, en cada acierto y en cada modificación. El pasar por una situación varias veces va creando una sensación de familiaridad con la clínica que jamás será alcanzada por explicaciones o transferencia de la experiencia ajena. El ir y venir entre la teoría y la práctica debe ser continuo. Ver la teoría en la práctica y recordar la práctica cuando compartimos la teoría nos permite integrar las dos facetas del conocimiento: El saber y la posibilidad de aplicarlo. Cuando ambos se integran, el alumno siente que está aprendiendo y en ese aprendizaje se está transformando, pues él está incluido en la acción.

Algunas veces resulta más funcional compartir la teoría y luego aplicarla en un *rol play*. Otras veces, es más oportuno abrir una situación experimental y luego teorizar a partir de lo sucedido. La alternancia de estas dos formas da movilidad al aprendizaje y mantienen el interés del grupo.

En la preparación de una clase tenemos claro el objetivo pedagógico y el objetivo operativo. El **objetivo pedagógico** (OP) es aquel conocimiento que el alumno necesita alcanzar para comprender lo que estamos aprendiendo. La teoría, la técnica y las opiniones de diferentes autores. El **objetivo operativo** (OO) es el “saber hacer” que tiene que alcanzar un alumno. Este saber operativo es el nivel de capacitación instrumental que le servirá para operar en el mundo.

La comprensión de los conceptos, sin la práctica que le permita ensayar su interacción con otros, es muy frecuente en la formación que apunta al entendimiento. El alumno entiende y no sabe qué hacer con lo que sabe. Es muy frustrante. La mayoría de los psicólogos egresados de la universidad se sienten inseguros y con escasos recursos para ejercer la profesión. Luego del egreso necesitan un par de años para aprender “el oficio” en la especialidad que elijan.

En el aprendizaje gestáltico se hace tanto énfasis en la vivencia, que podemos correr el riesgo de olvidarnos de la conceptualización correspondiente. Ninguna parte de la formación es más importante que el resto. Por eso necesitamos capacitar desde diferentes ángulos.

Aspectos del entrenamiento gestáltico

El aprendizaje se produce en distintos momentos de la formación y a través de estrategias de abordaje que se integran y se complementan. El resultado lo veremos en la asimilación que cada alumno vaya haciendo. La posibilidad de atravesar estos momentos permite la visión de la terapia gestáltica desde diferentes ángulos. Todos ellos son complementarios y enriquecedores.

1. La teoría
2. La práctica
3. Las experiencias vivenciales
4. El docente muestra la aplicación de la técnica
5. Justificación técnica del trabajo
6. Entrenamiento clínico
7. Supervisión
8. La terapia personal
9. La evaluación
10. El aprendizaje del docente

La teoría

La Terapia Gestáltica tiene un fuerte sustento teórico publicado en 1951 en una obra de Fritz Perls junto con Paul Goodman y Ralph Hefferline. En ella, los autores presentan la cosmovisión holística, la noción de *self* y la relación del ser con su entorno.

Muchos otros autores han aportado posteriormente desarrollos teóricos y técnicos muy importantes. Todo este bagaje constituye una base sólida en la formación de un terapeuta gestáltico. La bibliografía de los autores de *Terapia Gestáltica* es muy amplia y desconocerlos nos

encierra en una restringida posibilidad de comprensión. Los aportes de Joseph Zinker y los de Gary Yontef son muy diferentes a los de Perls o Goodman. Cada uno de ellos propone una mirada interesante y digna de ser leída. La teoría debe ser asimilada para poder incorporarla a la práctica y al entrenamiento. Sin ella, la vivencia se descontextualiza y se malinterpreta.

El aprendizaje espiralado permite que el alumno pase varias veces de la teoría a la práctica, del trabajo personal a la explicación técnica y de la vivencia a la síntesis teórica. El ir y venir entre estas instancias facilita la integración ya que, en cada oportunidad, el alumno va profundizando a través de los niveles de entrenamiento. Por ejemplo: en primer año, conocerá los mecanismos interruptores de contacto y los integrará en el ciclo de la experiencia, en segundo año, aprenderá la técnica para trabajarlos y en tercer año, los ejercitará clínicamente con otros compañeros. Luego, en el nivel del entrenamiento clínico logrará la integración al proceso terapéutico. El aprendizaje espiralado nos da la posibilidad de pasar varias veces por el mismo lugar en una profundidad cada vez mayor.

La práctica

El hacer es el movimiento que integra el conocimiento teórico con el movimiento del cuerpo. Nos permite verlo en acción, corregirlo y explorarlo desde diferentes ángulos. La capacidad de darse cuenta se incrementa notablemente y la memorización del aprendizaje es mucho mayor.

Los ejercicios grupales, en parejas o en tríadas, permiten la incorporación del aprendizaje en el nivel de la acción. Los juegos de roles son muy facilitadores de la recuperación de las proyecciones y permiten la exploración de aspectos desconocidos o rechazados. Las prácticas de ejercicios de percepción incorporan, de una manera muy sencilla, la mirada fenomenológica en los alumnos. La acción repetida de las técnicas nos posibilita la corrección necesaria del proceso de aprendizaje. Las técnicas supresivas y expresivas al igual que las integrativas necesitan ser practicadas intensamente para ser aprendidas.

A través de la práctica, el alumno comienza a ponerse en el lugar del terapeuta y desarrolla familiaridad con el trabajo corporal y vivencial. Atraviesa muchas veces el pánico de escena y se afloja de las tensiones de

la exposición. La práctica puede ser el comienzo de una clase para luego ver la teoría correspondiente.

Las experiencias vivenciales

Es fundamental que la persona atraviese situaciones personales y un proceso de autotransformación. Para ello, necesita abrirse a experimentos consigo mismo y con otros. En este contacto interno se conocerá de una forma más íntima. En el contacto con otros descubrirá sus posibilidades de relación, podrá ensayar respuestas nuevas y descubrirá intensidades en el contacto de una manera muy rica.

Para que los alumnos experimenten estas posibilidades les proponemos situaciones movilizadoras de emociones enmarcadas en un clima que garantice que estas se expresen y la elaboración de las situaciones personales que se despierten. El aprendizaje incluye la posibilidad de abrirse al dolor, la rabia, la tristeza y la alegría. Perderle el miedo a las emociones intensas es una parte muy importante del entrenamiento. Las emociones propias y las ajenas nos abren a un mundo imposible de explicar con la teoría. Las experiencias vivenciales desarrollan una familiaridad con la naturaleza emocional humana que es imprescindible a la hora de trabajar como terapeutas o coordinadores grupales.

En las experiencias de contacto emocional integramos el aprendizaje de una forma personal y nos descubrimos con tantos puntos de encuentro con el otro que la conciencia de pertenencia al grupo se amplía notablemente.

El docente muestra la aplicación de las técnicas

Cuando los alumnos ven al docente dirigir un trabajo de *silla vacía*, realizar una fantasía dirigida, frustrar una manipulación o coordinar un grupo, aprenden observando una forma posible de instrumentar lo que están aprendiendo. También es útil ver a sus terapeutas en su terapia personal.

La observación es una parte importante de la formación pues permite que el docente pueda transmitir su presencia, su experiencia y su temple

en cada uno de los trabajos que realice. Existen infinidad de detalles que surgen de la experiencia personal de cada terapeuta y que no son conceptualizables. Son transmisibles en la experiencia misma: la fuerza... la calidez... la confianza en la autorregulación... la presencia...

Por eso, es muy importante que los alumnos puedan observar diferentes profesores para que adviertan distintos estilos y las sutiles modalidades de cada docente como terapeuta. Observar es una fuente de aprendizaje, lo que no significa copiar. Es bueno tener un modelo de referencia para luego abandonarlo y encontrar el propio.

Justificación técnica del trabajo

Luego del trabajo realizado en la clase, y de compartir las emociones movilizadas en el grupo, hacemos los comentarios técnicos que surgen del despliegue efectuado. Comprender técnicamente lo que el docente llevó a cabo es de suma importancia para poder fijar el aprendizaje realizado en la observación. Es entender el sentido de la aplicación de las consignas o de las instrucciones que el docente/terapeuta le ha dado a su paciente/alumno.

Este espacio reflexivo permite las preguntas más concretas y las discusiones más teóricas que sean necesarias para aprender juntos. Si bien no todo es explicable, muchos detalles no entendibles durante el trabajo pueden ser comprendidos en esta instancia.

La intuición y la técnica son hermanas complementarias del proceso que se enriquecen mutuamente. La comprensión técnica no impide que el terapeuta sea sensible, intuitivo y capaz de confiar en su percepción.

Entrenamiento clínico

La fase de práctica más avanzada la constituye el entrenamiento clínico. La posibilidad de coordinar un trabajo personal o grupal con los propios compañeros es una de las formas más eficientes de integrar todo lo aprendido. En esta fase del entrenamiento los practicantes

necesitan de todos los puntos anteriores, desde la teoría hasta el desarrollo personal, desde la técnica hasta su más profunda capacidad de empatía. Ya no trabajamos con dramatizaciones, sino con situaciones reales. El grupo de alumnos se transforma en un grupo de terapia y cualquiera de sus miembros puede ser paciente o terapeuta de otro compañero.

Llamamos también a este espacio “**el equivocadero**” para que todos puedan soltarse a explorarse como coordinadores y como terapeutas. El docente o supervisor que acompaña al joven terapeuta sostiene y complementa los trabajos personales que se desarrollen, cuidando la integridad psicofísica del “paciente” y favoreciendo el aprendizaje desde el acierto y desde el error también.

Es una etapa de asimilación del aprendizaje. La reiteración de los experimentos da confianza y fija las pautas aprendidas en los años anteriores. En esta instancia los terapeutas comprueban su capacidad de asistir a otros, de guiarlos en experiencias grupales y de contener las emociones movilizadas. Este espacio de entrenamiento puede durar años, ya que es un lugar de aprendizaje continuo y renovado.

La supervisión

Cuando el terapeuta comienza a atender en su propio consultorio o en una institución, necesita un espacio de reflexión para contener sus nuevas experiencias y compartirlas con un grupo de pares y con la experiencia de un supervisor.

La supervisión abarca dos miradas:

- **El proceso del paciente:** el supervisor y el supervisado comparten los comentarios de la evolución de cada paciente, sus bloqueos y sus evitaciones. El supervisor opina, hace correcciones técnicas y acompaña el proceso de la dupla terapeuta/paciente. La experiencia del supervisor le permite orientar al terapeuta principiante en la práctica terapéutica con mayor profesionalidad y eficiencia.

- **El proceso del terapeuta:** aquí la supervisión se centra en los puntos ciegos del terapeuta, su reacción emocional frente a este paciente y las fantasías que se le despiertan, así como también posibles proyecciones, su capacidad de frustrar sus manipulaciones y cualquier dificultad emocional que tenga el terapeuta para acompañar el proceso de su paciente. Es un momento terapéutico para el terapeuta. Aquí es cuando “nos curamos con la sombras de nuestros pacientes”. Nos debemos enfrentar con aspectos nuestros que no queremos mirar o que no teníamos pensado contactar. La movilización emocional del terapeuta frente a su paciente tiene la posibilidad de ser contenida y explorada. La resolución de situaciones inconclusas que se movilizan en el terapeuta lo ayudan a acompañar mejor a su paciente.

La mirada “no crítica” del supervisor es muy importante para que el supervisado aprenda de sus errores y se anime a mostrarlos. Las supervisiones persecutorias son extremadamente intimidantes y solo producen estrés. Jamás facilitan el aprendizaje.

El contexto compasivo de la supervisión es la base para que el joven terapeuta le pierda el miedo a sus errores y mantenga su creatividad en los tratamientos que está comenzando a realizar.

La terapia personal

Es indudable que un terapeuta debe atravesar su propio proceso de terapia y trabajar en él mismo las interrupciones y las situaciones inconclusas que le impiden estar presente en el aquí y ahora. Todo proceso de formación debe ir acompañado por un tiempo de terapia personal. La experiencia sanadora es complementaria con lo que está aprendiendo en el entrenamiento.

El entrenamiento gestáltico está integrado al proceso de transformación personal. No hay terapeuta desconectado de su persona. “El ser es contagioso”, nos decía Perls. Para transmitir la actitud gestáltica es imprescindible el desarrollo personal del terapeuta.

La evaluación

Necesitamos comprobar el aprendizaje de los alumnos en forma permanente para ir confirmando lo que va ocurriendo en el proceso. La continua actualización de los aprendizajes le da seguridad al alumno y le permite al docente confirmar o hacer cambios para alcanzar los objetivos del aprendizaje.

Existen dos niveles de evaluación:

- **El nivel académico:** lo que aprende y lo que no está aprendiendo el alumno. Los contenidos más importantes: ¿Fueron leídos? ¿Fueron asimilados? La lectura bibliográfica es un punto de partida tan importante como la experiencia personal. No debe ser soslayada. Los conceptos fundamentales de cada tema necesitan estar libres de malos entendidos y la claridad conceptual también aporta seguridad al alumno. Las evaluaciones no necesitan ser amenazantes o calificadoras de la persona. Pueden ser autoevaluaciones que le permitan al alumno darse cuenta de lo que sabe y de lo que tiene que reforzar. La formación es para el alumno y él es el responsable de su aprendizaje, sin embargo, debe demostrar –de alguna manera– que alcanzó el nivel de aprendizaje requerido, antes de progresar al nivel siguiente de formación.
- **El nivel personal:** el proceso de entrenamiento gestáltico debe ir acompañado por entrevistas periódicas. En ellas, los alumnos –junto con el asistente de la formación– evalúan dos aspectos del aprendizaje: el proceso de transformación personal y el aprendizaje técnico (si lo está pudiendo alcanzar). La integración grupal y el proceso personal de cada alumno deben ser observados durante la formación, en entrevistas personales y en clase. ¿Cómo está viviendo este momento? ¿Cómo evoluciona su relación con el grupo? Como el proceso de aprendizaje es emocional, es necesario acompañar muy de cerca las experiencias de los alumnos y los cambios que trae a sus vidas. La formación gestáltica es muy transformadora y necesita un acompañamiento de dichos procesos emocionales y existenciales. En las entrevistas se conver-

san las dificultades de integración, las necesidades académicas, o de terapia personal, los obstáculos en el aprendizaje o conflictos con la institución. Las entrevistas personales comienzan describiendo el momento vital actual, las expectativas y metas a lograr. Luego se hacen evaluaciones de proceso y de llegada a las metas, comparando los cambios ocurridos. Esas observaciones refuerzan la noción de que el entrenamiento gestáltico es un proceso integrador de las vivencias y el conocimiento adquirido. El alumno se siente más contenido y acompañado. Cuando esta contención no alcanza, le sugerimos que haga terapia y evaluamos –en posteriores entrevistas– la conveniencia de que siga el proceso de formación o lo abandone, en caso de que sea desorganizador de una estructura muy débil que necesita más tiempo de terapia antes de proseguir con el aprendizaje.

El aprendizaje del docente

Este factor de entrenamiento es también importante. El docente atraviesa distintas etapas. Se siente pendiente de sí mismo al principio, luego se descubre enseñando y finalmente se olvida de sí mismo y se centra en el aprendizaje de los alumnos.

El docente, con el paso de los años, aprende a enseñar a través de las clases. Es una tarea sensible y la experiencia es un talento a desarrollar. El docente debe aprender que lo que transmite puede diferir enormemente con lo que el grupo está aprendiendo. Por ello, tiene que estar muy perceptivo del nivel de aprendizaje que el grupo manifiesta. A partir de esta lectura, podrá implementar las prácticas que el grupo esté necesitando.

El docente aprende la materia que enseña, luego aprende a enseñar y finalmente se centra en lo que los alumnos están aprendiendo. Aquí debe estar nuestra atención.

• Capítulo 1 •

Las Bases del Entrenamiento Gestáltico



Este capítulo está destinado a desarrollar la comprensión de la actitud del gestaltista, basada en la presencia, el darse cuenta, el encuentro y la responsabilidad. En las siguientes páginas veremos las formas de comunicación que habitualmente proponemos en las experiencias gestálticas, la diferencia entre lo real y lo imaginario, el contacto, el despliegue de la responsabilidad como fuente de poder personal y el concepto básico de polaridades.

La actitud del gestaltista

La forma de estar en el contacto con los otros y con el entorno es una de las características más importante del enfoque gestáltico. La atención está enfocada en nuestra frontera de contacto con el mundo que nos rodea y en las respuestas que damos a dicho entorno.

La conciencia de nuestras percepciones y de las respuestas motoras que producimos nos permite relacionarnos en forma directa con la vida, con la menor cantidad de distorsiones que seamos capaces de construir. Establecemos una conexión sencilla, sensorial y directa con la situación actual y creamos la respuesta más acorde que podemos, para ajustarnos al vínculo entablado con la realidad.

La relación natural de contacto está influenciada por nuestra mente desde el primer momento en que establecemos en el vínculo con el entorno. Por eso, es muy importante que nos detengamos a reflexionar sobre las características de dicho vínculo y las múltiples interrupciones que solemos hacer. Dicho proceso de contacto fue descrito por Perls, Goodman y Hefferline en el libro *Terapia Gestalt* y ampliado por importantes gestaltistas como M. y E. Polster, J. Zinker y C. Naranjo entre otros.

Quisiera detenerme en algunas de las características de la actitud gestáltica para poder comprender la esencia del entrenamiento en Gestalt. La formación de un terapeuta o coordinador de grupos debe estar

basada en el aprendizaje de la actitud gestáltica más allá de cualquier técnica, pues esta sin actitud es como un cuerpo sin espíritu. El desarrollo personal del gestaltista es el centro de su poder transformador y desde allí se vincula con el mundo. Si la esencia de su actitud se traduce a palabras y conceptos, se logra transmitir con claridad, y si esta actitud se ve reflejada en técnicas terapéuticas, se gana la posibilidad de canalizar dicho potencial en los grupos que coordinamos. Si las técnicas y herramientas dejan de reflejar su espíritu esencial, se vacían de contenido y pierden todo efecto transformador.

Es imprescindible comenzar la formación de los gestaltistas creando la actitud gestáltica, ya que luego estarán en condiciones de aprender las herramientas clínicas y de coordinación. La actualidad, la presencia y la responsabilidad son el tridente básico de la actitud gestáltica. Así lo reseña Claudio Naranjo en su libro *La vieja y novísima Gestalt*.

La actualidad

Despertamos a la conciencia a través del *darse cuenta* que experimentamos en el contacto con el entorno y con nosotros mismos y esta situación se da exclusivamente en una dimensión temporal: Solo en el presente nos desplegamos como seres existentes. Soltamos el pasado y suspendemos las fantasías que nos llevan al futuro, tanto sea en una imagen catastrófica o en una maravillosa.

El pasado no existe. Tenemos recuerdos de las situaciones vividas y esos recuerdos son las construcciones que estamos haciendo en este preciso momento. Dependen de la óptica con la que miremos y los significados que les demos a los hechos ocurridos ayer. Por eso, es muy diferente la autobiografía que podemos escribir en la juventud, en la adultez y en la vejez. Los mismos hechos ya no son los “mismos hechos”. ¡Han cambiado! Aquella madre o padre son comprendidos y mirados desde un lugar más compasivo.

Las relaciones e historias infantiles que quedaron inconclusas o las heridas que sufrimos y todavía duelen ¡hoy están abiertas! Y hoy mismo necesitan ser curadas. Si todavía soy ese niño resentido o culposo, lo soy en el presente, aunque mi edad cronológica sea adulta. Sigo siendo ese niño, en mi mente y todavía necesito cerrar alguna situación pendiente. ¡Hoy es el día en que puedo hacerlo!

El futuro será un ahora cuando lo estemos viviendo. Hoy, lo único que existe es la fantasía en mi mente que inventa una posibilidad que tal vez no ocurra. La anticipación nos conecta con la ansiedad y con el miedo. Necesitamos volver a percibir nuestro entorno y darnos cuenta de que estamos existiendo en un presente. En una actualidad única y que no debemos desaprovechar. ¡Es nuestra vida!

Estar en el “aquí y ahora” es mucho más que una simple frase repetida. No llegamos a esa condición con solo deseárselo. Necesitamos descondicionarnos y aprender a estar conscientes. O sea, desilusionarnos con el juego de la mente que hurga en el pasado y fantasea con lo que sucederá para resolver por anticipado lo que tal vez suceda. Vivir el presente es el camino y, para ello, debemos aprender a despegarnos del ruido de la mente y sentir nuestro cuerpo hasta que podamos habitarlo.

La memoria corporal existe en el presente. Es hoy el momento de percibirla, trabajarla y liberarla. La sensorialidad nos conecta con el entorno actual y cercano. El uso pleno de nuestros sentidos nos facilita estar presentes: percibiendo, captando, disfrutando o sufriendo la realidad que nos rodea, sin enjuiciarla ni interpretarla... solo captar y mantenernos abiertos al *darse cuenta*. Este enfoque fenomenológico nos permite captar al paciente de una forma más clara y cercana.

La presencia

La presencia es la actitud de contacto con el entorno y con nosotros mismos en la que estamos vivos, despiertos y sensibles. Estamos profundamente presentes cuando habitamos el momento siendo conscientes de lo que sucede y nos acontece. Entonces expresamos lo que necesitamos y suspendemos nuestras interpretaciones, juicios críticos y pensamientos acerca de la realidad.

Es el simple estar consciente,
Es ser lo que somos,
sin pretender nada más.

Estamos presentes cuando aceptamos nuestra experiencia sin oponernos ni pretendemos estar en otra situación vital. No renegamos de la vida que nos toca. Abrimos los ojos y la enfrentamos con nuestros recursos.

Chögyam Trungpa¹ enseñaba que el guerrero del corazón es aquel que tiene la valentía de estar presente, en contacto con sus sentimientos y consigo mismo. No es el que no tiene miedo, sino el que tiene la valentía de animarse a sentirlo. Además puede acercarse a sus partes más dolorosas, compasivamente, con cariño.

El estar presentes nos lleva a enfrentar la situación con el alma abierta, con toda nuestra atención y con nuestra capacidad de darnos cuenta a pleno.

La presencia es irradiante. Las personas que están presentes en la mirada, en el contacto, en la situación actual, irradian su presencia y esta es curativa en sí misma. No hacen falta las palabras, la presencia se puede sentir y transmitir. Muchas veces la presencia del terapeuta es mucho más poderosa que mil palabras. Es un estar profundo con el otro. Es un compartir único del aquí y ahora en un encuentro muy claro para todos. La existencia se hace más palpable y el tiempo deja de correr. Solo existe lo que está sucediendo y la presencia.

El entrenamiento de un gestaltista debe atravesar el aprendizaje del estar presente en tres momentos:

- Cuando escucho al otro
- Cuando me expreso
- Cuando soy testigo u observador de un vínculo

Cuando escucho al otro

Necesito estar atento, sin interferir con mis ruidos, mis pensamientos o con desviaciones del contacto que interrumpen al otro o me alejen del estar presente. El silencio, a partir del aquietamiento (mental y corporal) es la base que apoya mi actitud de presencia. Estoy receptivo y abierto a la expresión del otro con todo mi ser. Suspendo mis

1 Chögyam Trungpa: Shambhala. *La senda sagrada del guerrero*, Kairós.

juicios, mis interpretaciones y mis reacciones para escuchar sin interrumpirlo. Tan solo observo mis reacciones y las suelto para poder seguir estando presente.

Hay tres desviaciones o interrupciones muy comunes:

- **La posición del cuerpo**

El estar demasiado lejos o invasivamente cerca (o tocando en forma innecesaria) interfiere en el contacto. También el estar tirados en el piso o desparramados en un sofá da señales de abandono y de descalificación del encuentro. El estar sentado con la espalda derecha y mirando al que se expresa nos coloca “frente a frente” en un contacto visual cómodo y a una distancia consensuada por ambos. Una postura digna de mi parte habla del lugar importante que le doy a mi escucha.

- **El desvío de la mirada**

Las personas que escuchan mirando para otro lado, desviando la mirada frontal “cara a cara” o escribiendo mientras el paciente habla “solo”, disminuyen sensiblemente la sensación de presencia, desvitalizan el contacto y dejan “a solas” al que se está expresando. El contacto visual da apoyo, contiene y le permite al terapeuta ver la expresión del paciente. Estar *frente a frente* es una posibilidad de intimidad mayor y de presencia compartida.

- **La interrupción del silencio con comentarios**

La ansiedad por aportar datos o información debe esperar al final del discurso, o ser mínima para que el que habla se pueda expresar sin interrupciones. Los terapeutas con “furor curandis” son altamente interruptores con su deseo desbordante de aportar. La presencia en la escucha necesita del silencio más que de comentarios. Los comentarios interruptores que hace el terapeuta son el reflejo de su murmullo interior. Su mente inquieta asocia, agrega y se anticipa. Aprender a acallar el ruido interior es vaciarnos de pensamientos y ahuecarnos para recibir la expresión del paciente. Él necesita expresarse y ser escuchado. El silencio contiene más que las palabras inoportunas.

Cuando me expreso

La presencia también está centrada en cada palabra que pronuncio. La velocidad del discurso no es la de la mente ansiosa que quiere decirlo todo ya. Es la que surge del escucharme en cada palabra que pronuncio y en captar las pausas que hago. Es hablar desde el contacto corporal, sintiendo la garganta que no se fuerza o el aire que respiro. Es también la percepción de quien me escucha y el silencio que nos envuelve. La presencia al hablar me permite darme cuenta de lo que siento al decir lo que estoy diciendo. Es ser uno con la consigna que damos, con la frase que emitimos. Es hablar menos y expresar más.

Cuando soy testigo u observador de un vínculo

Estar presente cuando una pareja se está comunicando es captar el vínculo que están desplegando. Es ver la peculiar manera de comunicación que tienen y acompañarla sin interferir. La presencia del testigo no transforma un diálogo en un triángulo. No invade ni se interpone. Está y acompaña. Valida y está con ellos.

Es la mirada conectada con el corazón. Es el aire que rodea y sostiene al diálogo hasta que llega el momento de intervenir.

En síntesis, la presencia se desarrolla en la medida en que soltamos nuestras teorías y estamos plenamente en contacto con el vacío que envuelve a la situación. Desde allí, sostenemos, escuchamos, miramos y nos expresamos. Estar presentes con el corazón abierto es la mayor abundancia que podemos brindar a nuestros pacientes.

La responsabilidad

Para el enfoque gestáltico, la responsabilidad es la fuente de poder personal que le permite al individuo vivir su propia vida, adueñándose completamente de sus acciones, corriendo riesgos y aprendiendo paso a paso.

La capacidad de producir “ajustes creativos” a las situaciones que nos tocan vivir es una posibilidad irrenunciable de toda persona. Cuando el paciente ha renunciado a dicho recurso, debemos trabajar con su

interrupción para que pueda restituir su capacidad de autorregulación y recuperar el equilibrio perdido. La relación del individuo con el ambiente es continuamente cambiante y la persona necesita reacomodarse también continuamente, a través del *darse cuenta* y su respuesta motora. Las respuestas que damos sintetizan nuestra fuerza, nuestros valores y elecciones que hacemos. Su grado de adecuación guarda relación, además, con el nivel madurativo de cada individuo. La experiencia y sabiduría de la persona genera el tipo de respuesta que da a la situación.

La responsabilidad es la capacidad de respuesta creativa que cada persona es capaz de generar. Una expresión muy usada es el “hacerse cargo” de la elección que hacemos y en esto reside la responsabilidad, en esa elección que hacemos. Debemos trabajar con los pacientes, sus mandatos, sus evitaciones y sus elecciones. Los temores que despierta la anomia (ausencia de reglas) serán parte del vacío fértil que atravesarán cuando abandonen un sistema reglado y se aventuren a un mundo personal de propias decisiones y riesgos.

El océano de la libertad requiere de la sabiduría del navegante para no perderse en la infinitud de las opciones.

A las tres condiciones básicas de la actitud gestáltica, podemos sumarle una visión hedonista que permite “saborear la vida”, estar profundamente conectados con el sentir en cada una de las situaciones vitales. La presencia sensorial en el contacto aumenta la intensidad de la vida.

Una mirada positiva de la realidad es la que rescata lo que existe por encima de lo que falta. Lo que existe, en el aquí y ahora, es el punto de apoyo para la experiencia vital. Preguntarme qué puedo hacer a partir de esta situación me coloca en un punto de potencia. Mi propia capacidad para aprovechar lo presente, en vez de añorar lo que no existe.

Contactarnos con lo obvio y diferenciarlo del mundo imaginario nos lleva a una aproximación fenomenológica del mundo, y el *darse cuenta* es el camino de descubrimiento que propone el enfoque. Lejos de la interpretación, el enjuiciamiento y la crítica o exigencia, nos acercamos a una vivencia clara de contacto con el entorno, descubriéndonos en cada situación.

La práctica de la *meditación* nos permite aprender a soltar el discurso verbal, las interpretaciones de la realidad y las historias que nos contamos “acerca de la realidad”. Quedarnos atentos y centrados en el presente, atendiendo al foco de nuestra conciencia, es un entrenamiento muy complementario para todo gestaltista.

El *continuo de conciencia* es otra práctica muy útil en la formación gestáltica. Es la posibilidad de estar alertas a lo nuevo que está sucediendo en este instante. Un sonido, una sensación corporal, un gesto de la persona que está cerca o una sensación de frío. Dejamos que la conciencia fluya libremente en la captación del cuerpo y del entorno, sin confundirnos con nuestros pensamientos y vamos relatando al grupo las percepciones que estamos teniendo.

En el aprendizaje de la actitud gestáltica, atravesamos cada una de estas características encarnándolas en nuestras propias situaciones personales, trabajándolas en terapia y viéndolas en cada tema que aprendemos. Un gestaltista necesita entrenarse continuamente en su práctica de vivir a pleno en el presente, atendiendo a su actitud y al contacto.

La comunicación gestáltica

La comunicación entre los seres humanos es un puente entre las experiencias personales que nos permite acercarnos y producir situaciones de encuentro. Tal preciado tesoro tiene muchas formas de expresión, que la enriquecen o la deforman.

Cuanto más auténtica sea la forma de expresión, más se conservará el valor expresivo del mensaje. Es decir, las deformaciones del lenguaje pueden encubrir nuestro mensaje y evitar el contacto.

“Si no soy preciso al escucharte, no te conoceré”

“Si no soy claro al expresarme, no me entenderás”

Además, cuando nos expresamos, nos escuchamos a nosotros mismos y nos damos información. Si esa información es incorrecta, nos confundimos y nos terminamos creyendo las historias que habitualmente nos contamos acerca de la realidad, de nosotros y de los otros.

Por todos estos motivos, en Gestalt proponemos comunicarnos de tal manera que profundicemos el contacto con nosotros y con el mundo, en el presente y haciéndonos cargo de lo que somos.

Actitud de escucha

Es un proceso delicioso, que muy a menudo se relega a una categoría secundaria, en comparación con la conducta más notoriamente activa de conversar. Según el consenso general, mientras uno escucha, cede el terreno al otro, solo hasta que llegue el turno de asumir otra vez el papel activo. Esta suspensión es en cierta medida inevitable, debido al carácter recíproco de hablar y escuchar. Si hablamos al mismo tiempo que la otra persona, no podemos continuar escuchándola.

¿Qué hacemos con nuestras ocurrencias mientras escuchamos?

Cuando no manejamos nuestra ansiedad, interrumpimos a nuestro interlocutor y hablamos hasta que el otro, desde su ansiedad, nos interrumpe a nosotros. Puedo optar entre manifestarlo y quedar con una versión incompleta de lo que está diciéndome o aguantarme. Si retengo la respuesta, dejo de escucharlo también.

Estamos educados para escuchar sin interrumpir, manteniéndonos en contacto con nuestra respuesta, sin percibir lo que nos estén diciendo. Mantenemos la apariencia de que estamos escuchando cuando en realidad estamos esperando la ocasión de hablar. Escuchar así no sirve.

El discurso del hablante es un estímulo para el escucha. Todo estímulo produce una resonancia. Tenemos que aprender a no desplegar nuestra resonancia intelectual “en el momento de la escucha”. Para ello debemos evitar las asociaciones de ideas, interpretaciones al que habla y lo que dice, y mantenernos receptivos al mensaje. Para que una persona despliegue su pensamiento, necesita cierto tiempo y se apoya en las primeras afirmaciones para producir otras de mayor completud. Este complejo proceso de pensamiento es sutil y fácilmente abortable. Una interrupción

en la ilación de las ideas produce muchas veces que el desarrollo no sea completado. Se impide, así, el proceso de creatividad y expresión. Además, deja en el hablante una sensación de impotencia y frustración. Por lo tanto, **la única posibilidad de verdadera escucha es la postergación de la respuesta y seguir escuchando, pues ello puede implicar una reelaboración de la respuesta.** Esto se agrava en las conversaciones en las que al menos uno de los interlocutores tenga un punto de vista preestablecido o lleve al diálogo exigencias predeterminadas. Tal programa oculto impide siempre escuchar plenamente.

La **selectividad** se ejerce “sobre lo que se quiere o no decir” y “sobre lo que se quiere o no escuchar”. Así, el que se critica a sí mismo solo escuchará las críticas de los demás y apenas atenderá otras cosas. En cambio, para el que quiere oír opiniones favorables, toda crítica pasará inadvertida. La capacidad de contacto del individuo se limita en la medida en que estas selecciones predeterminadas interfieren en la audición directa. Es decir, cada **uno escucha a su manera.**

El **escuchar** es un verdadero **estado de alerta.** Una disciplina que difícilmente se alcanza con espontaneidad. Necesitamos tiempo y perfeccionamiento a través de la práctica constante. Es una habilidad que podemos desarrollar con un profundo respeto por el diálogo.

ESCUCHAMOS DESDE NUESTRO PROPIO SILENCIO.

Escuchar significa volvernos conscientes de todos los indicios que emite la otra persona; implica una apertura a la totalidad de la relación.

Escuchar significa que dejamos de estar pendiente de nosotros mismos, de los propios pensamientos, juicios, prejuicios, expectativas o fantasías, centrándonos en la otra persona tal cual como es. Es decir, debemos percibir al otro como es y no como quisiéramos que fuera.

No sólo escuchamos con los oídos
Escuchamos con la mirada y con el registro de los sentimientos

Es muy interesante ver cómo juegan las categorías temporales y espaciales en las relaciones humanas. Cuando estamos en actitud de escucha, podemos percibir:

1. Ubicación espacial Simétrica/Asimétrica/Distancia
2. Mirada.
3. Gestos.
4. Voz (tono y resonancia)
5. Postura corporal.

La **ubicación espacial** del hablante revela su distancia o su cercanía con el que escucha. El significado de esta percepción estará determinado por el contexto.

La **temporalidad** está ligada a la frecuencia, a la duración y al momento, oportuno o no, en que se establezca la comunicación.

En estas categorías temporales y espaciales la contextualización del mensaje forma parte de la actitud de escucha. Algunas veces la información no verbal contradice a la enunciada y esa contradicción resulta importante.

En todo mensaje hay:

1. Información: el contenido de la frase (lo digital)

2. Autoexpresión (lo analógico)

- a) Revelación de las características del emisor y
- b) Los sentimientos que expresa el emisor

3. Un pedido: (al menos el de ser escuchado)

La actitud de escucha apunta a la captación de los tres elementos.

- **¿Qué me está diciendo?**
- **¿Qué me está mostrando de él?**
Características
Sentimientos
- **¿Qué me está pidiendo?**
- **¿Cómo puedo corroborarlo?**

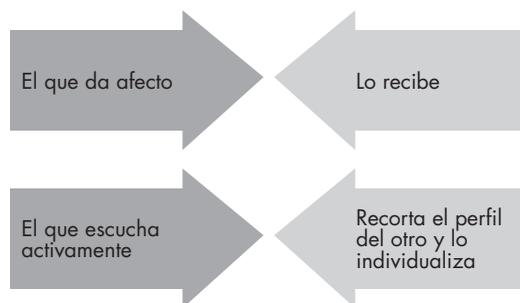
Son las cuatro preguntas que me tengo que hacer cuando estoy en actitud de escucha

Las respuestas a estas preguntas deben ser corroboradas en el discurso del hablante, a través de la obtención de mayor información. En ningún caso, las propias conjeturas deben ser confundidas con la realidad expuesta. Escuchar es mucho más fácil de lo que uno supone. Lo que pasa es que nos enamoramos de los supuestos y dejamos de confirmar lo obvio.

De ninguna manera, escuchar significa mantenerse en la pasividad. Implica una forma de participación en el diálogo, donde el oyente puede preguntar o interrumpir para circunscribir el relato del hablante. La interrupción a que nos referimos es meramente circunstancial o aclaratoria y en ningún momento debe significar una fractura del discurso del hablante. Por lo tanto, la participación del que escucha es un delicado equilibrio entre el permitir naturalmente el desarrollo del diálogo y las acotaciones pertinentes que faciliten el curso del mismo.

La **selectividad** de lo que se escucha merece una consideración en particular. Debemos diferenciar aquellos temas en los cuales queremos profundizar, y que por lo tanto estamos dispuestos a escuchar, de aquellos que por su contenido nos disgusten y hacemos “como que los escuchamos”. En esta segunda opción, negamos el mensaje recibido, pero no se lo aclaramos a nuestro interlocutor.

Escuchamos bien cuando salimos de nosotros mismos en busca de señales emitidas por el otro. Cuando nos interesamos, cuando más focalizamos la atención, mayor es lo que llegaremos a saber de la otra persona. Y el otro, al percibir nuestro interés, se abrirá más. La valorización de los afectos del otro produce su afianzamiento y, por lo tanto, estos se reciclan en un vínculo de ida y vuelta.



Evitamos de esta manera la homogeneización del otro con respecto a sus pares. Reconocemos sus diferencias: No lo confundimos. Sabemos de sus gustos y aversiones, de los diferentes matices en distintos ítems, y difícilmente reduciremos al otro a un estereotipo.

Siguiendo las enseñanzas de Carl Rogers, podemos afirmar que comprendemos a una persona cuando captamos empáticamente su manera de sentir y expresar las emociones. El otro puede abrirse a nuestra escucha y confiar en nosotros. Es improbable que alguien que ha comenzado su apertura continúe si el que escucha “le falla”, ya sea por falta de respeto, por divulgación de lo que ha sabido o por no ser tomado en serio. Una vez que el sentimiento de amenaza se ha establecido en una relación, es muy difícil superarlo.

Una relación es un bien valioso y por lo tanto, digno de un cuidado muy especial

Formas gestálticas de expresión

La escucha se completa cuando nos expresamos. Para comunicarnos utilizamos ciertas pautas lingüísticas que nos ayudan a conocernos y darnos a conocer. Vamos a ver las pautas lingüísticas más usadas en el enfoque gestáltico:

Yo, aquí y ahora

Para que el contacto sea posible, el punto inicial es la diferencia entre el organismo y el entorno, sin confluencia. Nos autoexpresamos en primera persona del singular (Yo) para favorecer la responsabilidad de nuestros procesos y evitar las proyecciones. Al asumir la responsabilidad de ser lo que soy, la expreso en “Yo”. Comunico la experiencia que estoy teniendo, lo que pienso o lo que quiero. No usamos el lenguaje impersonal: “nosotros”, “uno”, etc. Así no sabemos quién está hablando.

Animarse a confrontar es “hablar con...”, no “acerca de...”

No es pelear, sino poner “frente con frente”. Vamos a hacer encuentros reales, no imaginarios. Voy a elegir ser auténtico, decir lo que siento, de

frente, o voy a callar. La supresión del “acercadeísmo” es muy importante en la generación del contacto sano. En una sesión, si la persona no está presente, la simbolizamos en un almohadón para dialogar con ella.

No generalizar

Es usar expresiones singulares que nos describan en nuestra existencia. “Todos”, “nadie”, “cualquiera”, “siempre”, “nunca” son expresiones inexactas y vagas que nos distancian de lo que estamos experimentando.

No juzgar

No etiquetamos a la experiencia de buena o mala. Tan solo **es lo que es**. La observamos y descubrimos lo que nos sucede frente a ella. Tampoco nos convertimos en jueces del otro. Describimos lo que nos está sucediendo en vez de calificarlo.

No interpretar

Interpretar es adjudicar significados. Es asegurar que puedo conocer las motivaciones más íntimas. Es confundir el imaginario con la percepción, creerlo y suplantar a la realidad por la fantasía. Diferenciamos lo obvio de lo imaginario, sentimos en función de lo obvio y expresamos lo que sentimos, adecuándolo al otro. La adjudicación de intenciones es una interpretación que acusa y causa mucho daño. “Eso lo hiciste porque...”.

Privilegiar la conciencia del presente sobre el pensar

La pauta clásica es “privilegiar el sentir sobre el pensar”. Personalmente creo que tanto el sentir como el pensar son dos funciones muy importantes que deben ser integradas.

Cuando la función de pensar se expande ilegítimamente, invade todos los campos de la conciencia y reemplaza a la percepción con imaginarios. También confunde ideas con registros emocionales y las llama sentimientos.

En Gestalt, privilegiamos el registro sensible para que el organismo se haga consciente de su “estar aquí y ahora”. Nadie pretende que dejemos de pensar, pero sí que prestemos mucha atención a la experiencia del presente.

Descubriremos cómo la emoción se registra en el cuerpo, y provee información mucho más auténtica que el pensar, con el que frecuentemente nos identificamos y nos creamos toda clase de historias. El sentir una sensación o una emoción tiene localización corporal. Si no, es una idea acerca de un sentimiento. La experiencia se da en el contacto con nuestro entorno más inmediato y la describimos en términos sensibles. Cuando la función del sentir se expande ilegítimamente, se apodera de la capacidad de acción del organismo, se hace impulsiva y descontrolada. Una persona que “hace lo que siente” no logra integrarse con sus valores, su capacidad de demorar la satisfacción inmediata o su estrategia. Sentir sin pensar es tan desequilibrado como el pensamiento sin sentir.

Integrar es darle un lugar a cada función. Pensar, en el momento de planear, razonar y entender. Sentir, en el momento de captar al entorno, registrar las necesidades y descubrir los sentimientos más profundos.

Además de ser conscientes de lo que sentimos, debemos ser conscientes de lo que hacemos, y de lo que evitamos. Cuanto más presentes estemos en cada instante, más vivos y despiertos.

La expresión genuina de lo que siento es: Yo siento.

En nuestra cultura hemos acuñado distintas frases que son tramposas pues alteran claramente la expresión de nuestras emociones. Por ejemplo:

“Yo siento...” Y describimos la sensación o sentimiento. Este ocurre siempre dentro de nuestro esquema corporal. Es la forma más clara de comunicar la experiencia actual.

“Yo siento que...” Antecede a un pensamiento. No es una forma legítima de expresión emocional. Es una falsa forma de legitimar un pensamiento que pasa inadvertido debajo de la cubierta de un sentimiento.

“Yo te siento...” Es incorrecta. No podemos sentir la experiencia del otro. Podemos percibirla y en ese caso diremos
“Yo te percibo...”

“Yo siento que vos...” Antecede a una proyección. Es una falsa forma de expresar lo propio y verlo en el otro.

“Yo siento que vos sos...” Antecede a un juicio. Es una falsa forma de enjuiciar y fundamentarlo con el disfraz del sentimiento.

No invadir el campo psíquico del otro

Cuando un compañero está aumentando su intensidad emocional, solemos interrumpirlo y aliviar la tensión. Es muy importante que aprendamos a no interrumpir el proceso del otro y dejarlo que experimente su emoción. Por ejemplo, alguien se pone a llorar y el que está al lado lo consuela “para que no sufra”. Toda mueca o sonrisa que atenúe el sentimiento del otro, impidiéndole que lo exprese, también es interrumpir.

No disculparse

La culpa es el resultado de un diálogo interno entre un aspecto acusador y otro acusado, que se siente culpable. Esto esconde resentimiento en un disfraz de noble arrepentido. Si no me culpo, si no me torturo y me trato afectivamente, es más fácil admitir mis errores y corregirlos. Puedo sentir dolor por haber dañado a otro y ofrecerme a reparar lo que sea posible. No hace falta inventarme una autoacusación.

No minimizar

“Siento un poquito de rabia” en vez de “Estoy enojado”. Debemos aceptar plenamente la emoción sin achicarla, sin quitarle importancia. Todo lo que sea “un poco...” es otra manera de descalificar lo que siento.

No amortiguar

Ser directo en la expresión es más sencillo que dar mil rodeos para evitar la fuerza de lo que quiero expresar. Los largos discursos esconden mensajes directos y simples.

No interrumpir

Es dejar que el otro desarrolle su proceso sin detenerlo con nuestra intervención. Es aprender a callar y esperar nuestro momento. Es permitir que la persona se exprese hasta el final. También es importante estar atento a las autointerrupciones. Por ejemplo, algunas personas se muerden los labios en vez de expresar la rabia que están sintiendo. Otras tragan reiteradamente para no llorar.

No manipular

Controlar al otro es hacerle decir o hacer algo que el otro no sabe si quiere hacer o decir. Para ello, lo seducimos o lo llenamos de culpa o lo hacemos sentir poderoso, etc., a fin de que nos diga o haga lo que queremos nosotros.

Generalizaciones

Evitamos expresarnos con generalizaciones que anulen la descripción de lo que me está pasando. La singularidad de mi autoexpresión me ayuda a responsabilizarme de lo que me está sucediendo sin esconderme en la idea que “A todos nos pasa” o “A nadie le pasó”. “Jamás”, “Siempre”, “Cualquiera”, “Nunca”, etc., son las generalizaciones más comunes.

No puedo/No quiero

Algunas veces es genuino uno y otras veces el otro. Si me escondo en un “No puedo” y no asumo mi responsabilidad, me alejo de mi libertad adulta. Juego el rol del pobrecito o el impotente y evito correr riesgos. Cuando puedo asumir la responsabilidad de la negativa, me afirmo en el “No quiero” y acepto las consecuencias. Tampoco tiene sentido la omnipotencia y es imprescindible aceptar mis limitaciones. Aceptar que no puedo hacer algo me conducirá a la búsqueda de recursos para hacerlo posible o a la reformulación de la meta.

Sí, pero...

Es un juego descrito por Eric Berne. Decimos que sí a toda propuesta que nos hacen y le encontramos un obstáculo que la descalifica. Finalmente, terminamos desalentando al proponente de soluciones. Si esto lo hacemos con nosotros mismos, nos paralizamos. Para salir de esta trampa necesitamos reemplazar el “pero” por una “y”.

Preguntas

Transformar las preguntas en aseveraciones es darle una chance a la autoafirmación. “¿Te parece que sería buena idea que fuéramos al cine?” en vez de decir: “Me gustaría ir al cine con vos”. Las preguntas válidas son: ¿Cómo? ¿Cuándo? o ¿Qué?

La Psicología de la Forma

La Psicología de la Forma fue una escuela dedicada al estudio de los fenómenos perceptivos que desarrollaron los psicólogos Wertheimer, Kohler y Koffka en Alemania y que continuaron en Estados Unidos, luego de que sus creadores se escaparan del nazismo. Allí aplicaron la teoría del aprendizaje a los grupos (Kurt Lewin) y la personalidad.

La psicología de la forma surge a fines del siglo ???? como una reacción al análisis dominante de la época. La tendencia de las ciencias era descomponer en partes y encontrar los constituyentes mas pequeños.

La física estudiaba al átomo y la biología a la célula.

El asociacionismo postulaba que lo psíquico se construye a partir de elementos aislados y con ellos. Las distintas partes forman al todo.

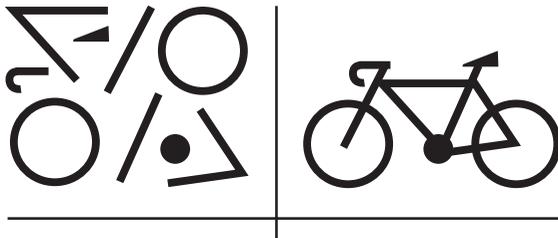
Los psicólogos que estudiaban la forma de percepción del mundo comenzaron a hablar de la captación de las totalidades y la llamaron la psicología de la forma (*Gestalt-psychologie*). “El todo es anterior y fundamental a las partes”. “El todo es más que la suma de las partes”.

Gestalt puede ser traducida como “Estructura, forma o configuración”.

Así, los psicólogos de la percepción le respondieron al **elementalismo** que los elementos aislados no suministran las percepciones y al **asociacionismo** que “No son solo asociaciones los vínculos de conexión entre los elementos”.

Las ideas básicas

- Lo primario es la organización y la totalidad, no los elementos aislados.
- El todo es más que la suma de las partes.



- Un cambio en la totalidad se traduce en un cambio en las partes y en sus relaciones.
- Cada elemento de la totalidad tiene un valor en función de la estructura a la que pertenece.

Perls tomó algunos conceptos y los integró eclécticamente con otros conceptos de otras corrientes, formulando su propia propuesta: la **Terapia Gestáltica**. Es muy interesante ver los aportes de aquella psicología alemana que Perls incluyó en su desarrollo.

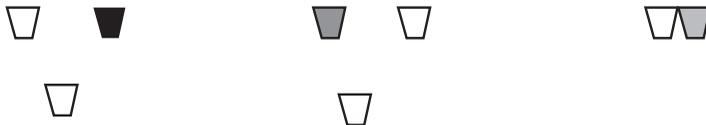
Perls mismo afirma:

Una Gestalt es una configuración, una forma, la forma particular en que se organizan las partes individuales que la constituyen. Su premisa básica es que la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades y es vivenciada por el individuo en esos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone.

Es decir, que comprendemos mejor la conducta del individuo cuando vemos la totalidad de su situación.

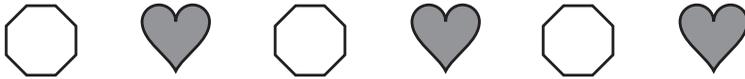
Las principales leyes de la Psicología de la Forma son:

1. **Ley de la Proximidad:** La unión de las partes de un todo se realiza en el sentido de la menor distancia. Las partes más cercanas tienden a ser percibidas como conjuntos o grupos de elementos.



Tendemos a ver tres grupos de objetos en vez de ver los ocho elementos o a separarlos según los colores claros u oscuros.

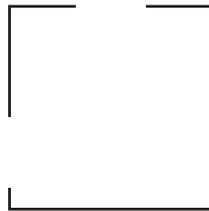
2. **Ley de la Semejanza:** Tendencia a reunir en grupo a los elementos semejantes.



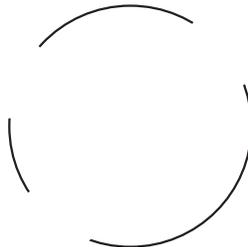
La proximidad y semejanza de las formas AUMENTAN la fuerza de la forma.

En nuestra psiquis tendemos a reunir todas las experiencias relacionadas con un mismo tema. Las veces que nos trataron mal o las situaciones de encuentro con tal persona, etc.

3. **Ley del Cierre:** Tenemos una tendencia a percibir las formas incompletas “como si” fueran completas. Agregamos en nuestra percepción la parte “que falta”.
Lo captamos como un cuadrado.



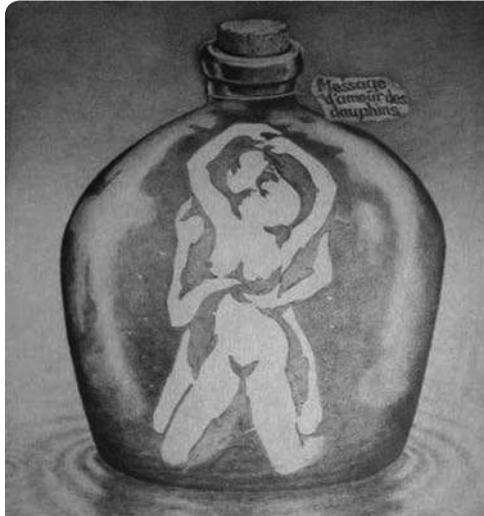
Lo captamos como un círculo



4. **Ley de Figura y Fondo:** Toda forma es percibida con respecto a un fondo. No existe uno sin el otro.

Ejemplos:

- La letra negra impresa sobre un papel blanco.
- La vasija: figura humana o delfines alternan figura y fondo.



5. **Ley del Movimiento Común:** Se reúnen aquellos movimientos que se mueven juntos o en oposición a los que reposan.



6. **Ley de la Buena Forma o Pregnancia:** La organización será tan buena como las condiciones lo permitan. Percibimos la mejor forma posible. Tendemos a percibir formas regulares, simples y simétricas. Nosotros mismos somos la mejor Gestalt que pudimos realizar.

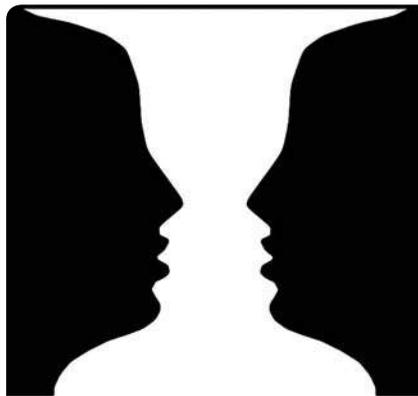
Aplicación de las leyes en la Terapia Gestáltica

Es muy interesante ver que las leyes de la percepción que descubrieron estos psicólogos alemanes, en aquel contexto, significaban la peculiar forma que tenemos los seres humanos de percibir la realidad. Fritz Perls las traslada al campo de la psicología y descubre por analogía una dinámica del organismo, inserto en un campo vital.

Las dos más importantes que Perls tomó son la Ley de Figura-Fondo y la Ley del Cierre. Él las aplicó a la psicología humana y las integró en un todo: la Terapia Gestáltica.

La Ley de Figura y Fondo

Todo objeto tiene una forma, es decir, límites que lo diferencian de lo que no es. Esto determina un fondo que existe en nuestra captación, pero nuestra atención está puesta en la figura, la forma que emerge del fondo con la fuerza suficiente como para atrapar nuestra atención. Esta figura y su fondo son inseparables y configuran una Gestalt. No existe una sin la otra.



Cuando nos concentramos en las caras negras, la parte blanca desaparece del foco de nuestra atención y solo vemos las caras, que se hacen figura con respecto al fondo blanco. Cuando nos concentramos en la copa, las caras desaparecen “como caras” y se transforman en fondo negro, mientras la copa se hace figura.

Perls aprovecha esta complementación y la usa como analogía de Consciente-Inconsciente. El *darse cuenta* enfocado (percibiendo) lo que antes era borroso e informe lo transforma en figura. Aplica esta visión integradora a la captación del ser humano como totalidad.

Cada emergente (por ejemplo, una necesidad) será vista en relación con un fondo, el resto del organismo. Por eso, cuando aparece un dolor o un deseo fuerte, desaparecen de nuestra atención otras motivaciones y necesitamos atender ese deseo o dolor para resolverlos, es decir que dejen de ser figuras y pasen al fondo de nuestra atención para que surja la próxima situación emergente.

El ser humano está en relación con su ambiente y cada impulso se relaciona con el contexto del cual emerge. En consecuencia, la aparición de las necesidades y la satisfacción del organismo en el medio que habita conforman una Gestalt.

La alternancia de la figura y el fondo será aplicada también al concepto de *neurosis*. El neurótico no puede distinguir su figura más relevante y esto lo lleva a querer satisfacer simultáneamente dos necesidades, en vez de estar plenamente en el presente distinguiendo la principal figura emergente. La autorregulación del organismo se vincula con las figuras que emergen del fondo, se satisfacen o agotan y vuelven al fondo dejando espacio a la aparición de la próxima. La alternancia de necesidades es un ritmo vital que nunca se agota.

Cuando esta satisfacción de la necesidad que surgió como figura se interrumpe, por algún motivo, y el organismo se queda pendiente de completar su ritmo, aparece la Ley del Cierre.

La Ley del Cierre

La psicología de la percepción nos enseñó que tendemos a captar figuras completas aunque no lo estén. En un conjunto estructurado, el todo determina las partes haciendo que estas tiendan a completarse de cierta y determinada manera.

Ejemplos: Tendemos a cerrar puntos equidistantes de un centro en la captación de un círculo. Tendemos a captar la palabra completa aunque le falte la última letra.

Cuando aplicamos esta ley al comportamiento humano, vemos la tendencia natural que tenemos a completar las situaciones.

Es una fuerte tendencia a completar “de alguna manera” nuestra existencia. Nuestra naturaleza tiende a completar una acción o una experiencia. A veces, significa saciar un deseo. Otras veces implica poder expresar la emoción que generamos en nosotros.

Cuando podemos completar la acción o llegamos a la satisfacción, la figura se disuelve y retorna al fondo de nuestra conciencia. Es muy frecuente que surjan impedimentos a tal regulación natural. El organismo no se queda en la sensación de frustración y la rechaza o reprime, enviándola al fondo como “situación inconclusa”. Este desajuste en la autorregulación puede ser duradero en el tiempo y dará lugar a comportamientos neuróticos, es decir, a falsos intentos de satisfacción de aquella “Gestalt inconclusa” interfiriendo con el aquí y ahora de la persona.

Por la tendencia al cierre, no olvidamos lo que todavía no se resolvió y buscamos constantemente la resolución de esa figura insatisfecha, dolorida o necesitada de expresarse.

El trabajo terapéutico consiste en darle espacio a esa situación inconclusa, en el aquí y ahora, para que tenga la chance de expresarse y agotarse. Una vez cerrada, el organismo lo celebra con una profunda sensación de bienestar. El cierre de las situaciones inconclusas no es el objetivo de la Terapia Gestáltica, sino un medio para que podamos estar más presentes y en contacto con la situación actual. Cuanto más resuelvo mis conflictos infantiles, menos los proyecto en la vida adulta y en las personas que me rodean.

Dime qué percibes y te diré como existes

*Cuando vivimos nuestra realidad cotidiana,
¿Con qué nos contactamos?
¿Con lo que nos rodea?
¿Cuál es esa realidad que configura nuestro entorno?
¿Con quién me relaciono?*

Nuestra actividad mental es una característica de nuestra existencia y sin ella estaríamos expuestos a muchísimas dificultades. La capacidad de simbolización nos permitió crear nuestras culturas y la comunicación con los seres humanos. Es maravilloso poder nombrar a las cosas y de esa manera comunicar a las otras personas lo que queremos decir. El uso de las palabras nos facilita el entendimiento y nos permite trasladarnos desde un nivel de experiencia hasta un nivel de comunicación y de conceptualización. Cuando mantenemos la conexión del mundo experiencial y el mundo simbólico, nuestro lenguaje es rico, intenso y presente.

El problema comienza cuando nuestro lenguaje descriptivo se transforma en sustitutivo y verdaderamente reemplaza a la experiencia.

Las palabras y los pensamientos comienzan a tener su propio peso y se hacen más densos. Es decir, pasan a ser la realidad y nos perdemos en el mundo de las ideas.

Relación entre el mundo de los pensamientos y nuestras emociones

Cuando un organismo sano se contacta con su entorno, produce reacciones emocionales y ajusta su conducta a la situación presente. Si siente frío, se abriga; si siente dolor, se aleja y se protege, etc. Es decir, la reacción emocional adecuada se apoya en la percepción y se expresa adecuadamente en el ambiente, creando un vínculo con el entorno que satisfaga a esa persona y tenga en cuenta al otro. El vínculo sano se establece entre dos organismos que se captan sin interferencia, se respetan y se complementan. Veo al que está enfrente de mí sin asociarlo ni confundirlo con otra persona. Por lo tanto, mis afectos o mis rechazos guardan sintonía con el vínculo que tenemos.

¿Qué sucede si una persona enlaza su sentir al imaginario que está produciendo?

Si siente sobre la base de lo que imagina, genera una pseudorrealidad. Es decir, se cree como verdadero lo que está suponiendo y reacciona emocional y conductualmente sobre la base de lo que imagina.

Si siente frío y se imagina que se va a enfermar, siente miedo y se toma una aspirina; si percibe a una persona desconocida y la imagina amenazante, se protege huyendo o agrediéndola preventivamente.

Entonces nuestro vínculo con la vida se hace irreal y comenzamos a crearnos mundos propios llenos de autojustificaciones. Todos los acontecimientos calzan en nuestros moldes y tenemos las explicaciones pertinentes para cada situación.

Comenzamos a crear universos simbólicos, propios o compartidos por otras personas, donde nuestros prejuicios y creencias sustituyen la experiencia sencilla de la realidad. La conexión entre nuestras reacciones emocionales y nuestros pensamientos pasa inadvertida y nuestras emociones nos convencen de que estamos viviendo algo real. No advertimos que estamos creando nuestra propia realidad y generando un mundo emocional propio.

¿Qué sucede cuando nos damos cuenta de que esos pensamientos nos están creando lo que sentimos?

Cuando los pensamientos que estamos produciendo nos generan miedo o angustia, cambiamos de pensamientos y nos generamos calma o bienestar. De todas maneras, el sustituir un pensamiento por otro es como pasar de una nube a la de al lado.

Entonces llegamos a una máxima de nuestros días:

“Las emociones agradables provienen de los pensamientos positivos y los sentimientos negativos son causados por los malos pensamientos”.

Conclusión: Aprendamos a tener pensamientos positivos y se cumplirán nuestros deseos en la vida. Si el pensamiento es productor de bienestar y malestar, controlemos nuestro mundo de ideas y la realidad será nuestro reino conquistado.

¿Es que podemos ser tan ingenuos? Absolutamente, sí.

El control de la vida es nuestra máxima aspiración en nuestro nivel de conciencia más elemental. Es el mundo de la soberbia y de la omnipotencia. Un yo poderoso que controla la realidad o un yo débil que se deja

controlar. Es la trágica lucha por imponernos al mundo o ser devorados por el mundo. Solo hay un ganador y el yo quiere serlo.

El campo de batalla es el mundo de las ideas y los pensamientos. Unos luchan contra otros. Todos los hechos, asociados a imaginarios, nos producen reacciones emocionales y nos confirman de esa manera que es verdad lo que estamos viviendo. Nos confundimos con la vivencia emocional, pues creemos que proviene de un contacto genuino con nuestro entorno, cuando en realidad es la consecuencia de una serie de pensamientos entrelazados. Los imaginarios están tan asociados a nuestra interpretación de la vida cotidiana que pasan desapercibidos. De esta manera contaminamos, sin darnos cuenta, cualquier situación con supuestos, temores o idealizaciones.

Nuestra tragedia aumenta cuando el objeto de nuestra atención somos nosotros mismos. Si empezamos a tener ideas acerca de nosotros, nos interpretamos y nos concebimos mentalmente, la consecuencia es una película acerca de nuestras vidas. Así empezamos a contarnos la historia que nos tiene como protagonistas de nuestra serie. A veces somos los mejores del mundo y nadie podrá resolver las situaciones como nosotros. Somos imprescindibles. En otras ocasiones, somos los culpables de todas las desgracias o los herederos de una carga sin solución. Es decir, culminamos nuestra obra de arte inventándonos una identidad y decimos: “Yo soy...” y nos contamos una historia acerca de nosotros.

Y ahí empezamos otra vez, si la historia es maravillosa, nos sentimos los reyes del universo y si la historia es desastrosa, nos sentimos unos pordioseros. A veces, alternamos historias y nos confundimos aún más.

Entonces, llegamos a las preguntas:

¿Quién soy? ¿Cuál es el mundo que me rodea? ¿Con quién me estoy contactando?...

Aquí comienza una posibilidad de responderme, sin historias que me retrotraigan otra vez al paradigma anterior. Esa oportunidad es a través de la relación natural con el mundo. Este vínculo es sensorial, emocional y vivencial. Es una relación completa en la que estamos presentes con todo nuestro ser. Nos integramos en un ser completo que puede pensar sin confundirse con sus imaginarios y sentir sobre la base de lo que

percibe, de lo que está sucediendo, de lo que experimenta aquí y ahora. Un vínculo en el cual nuestra acción integre lo que pensamos y lo que sentimos, nuestros valores y la responsabilidad de cada acción que decidimos hacer. Nos captamos como una totalidad que existe en un entorno y formamos parte de ella.

El mundo ya no es un basurero de mis descargas y cada situación que me toca vivir está dentro de mi destino sin interrumpirlo. Nada es un obstáculo, sino que cada situación es una experiencia a ser integrada. Aprendemos a conocernos de esta manera, a través de cada situación que nos toca atravesar. Somos parte de esas situaciones y si podemos conectarnos con lo que está sucediendo, poniendo entre paréntesis los imaginarios, sentiremos directamente en relación con nuestro entorno. La deformación será mucho menor. No será totalmente pura tampoco, pues nuestra cultura está filtrando los significados que damos. No podemos tener un contacto totalmente aséptico pero podemos relacionarnos, dentro del marco cultural, de una manera más sana y menos deformada por nuestras ilusiones.

Lo obvio y lo imaginario

Somos organismos que vivimos en ambientes favorecedores de nuestra existencia. Necesitamos una cierta temperatura y determinadas condiciones en la atmósfera y en el entorno psicosocial. Necesitamos incorporar y eliminar sustancias orgánicas a través de nuestro cuerpo, y relacionarnos social y afectivamente con los otros seres vivos. El amor y la cultura son parte de nuestro ambiente inmediato.

Cuando las condiciones de existencia son inferiores a cierto umbral mínimo, nos enfermamos o nos morimos. Es así de simple, no existimos fuera de las condiciones ambientales mínimas. Por lo tanto, los organismos que establecen mejor relación con el ambiente logran una mejor calidad de vida. En cambio, los que no la logran sufren o mueren.

El contacto con el medio ambiente es la función vital más elemental que tenemos para sobrevivir. Nuestro organismo se contacta con el ambiente en el límite que existe entre nosotros y el entorno con el que contactamos. Ese contacto se llama **experiencia**. Es sensorial, vital y siempre se da en el presente. Es una conciencia inmediata del entorno y la respues-

ta que damos, de aceptación o rechazo. Esa respuesta es una creación ante lo novedoso que se nos plantea en la experiencia en el aquí y ahora. Por lo tanto, es una respuesta creativa.

Todo contacto es el ajuste creativo entre el organismo y el entorno...²

Como decíamos antes, los seres humanos tenemos una función exclusiva: la actividad mental, es decir, la posibilidad de pensar, imaginar y simbolizar. Este maravilloso don nos diferencia de los animales y nos coloca en la cúspide de la evolución. A partir de esta capacidad, hemos descubierto la posibilidad de la comunicación verbal y hemos creado miles de culturas a través de la historia.

Podemos adelantar nuestra acción, previéndola en imágenes, estrategias y planes. Podemos volcar en un papel nuestras ideas y compartirlas más allá de nuestra presencia. Podemos leer a personas del pasado, a través de esa extraordinaria simbolización que es la escritura.

Esta capacidad de simbolizar es tan poderosa que creamos conceptos para describir cada una de las características del medio ambiente: objetos, sonidos, acciones, actitudes, el nombre de los colores y el sabor de los alimentos. Les ponemos palabras y los definimos. Parece que todo puede ser conceptualizado. Si no, no existe. Si la disritmia cerebral no es llamada así, o de alguna otra forma, no existe. Es la “tiranía de lo nombrado”. Lo que no tiene nombre no existe. Aunque lo estemos experimentando, aunque sea un sentimiento muy fuerte o una intuición clarísima, si no es conceptualizable, no existe.

Como decía Alan Watts:

¿Qué nos pasa? El problema básico de la civilización, sea americana, alemana, inglesa, china o japonesa, radica en que confundimos nuestros sistemas de símbolos y descripciones con el mundo real y natural, el universo representado con el universo vivo, el dinero con la riqueza, las cifras con los hechos, los pensamientos con las cosas, las ideas con los acontecimientos, el ego con el organismo y el mapa con el territorio.

2 Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline, Paul Goodman: *Terapia Gestalt*.

Y más adelante agrega:

La palabra agua no se puede beber y un barco no flota sobre la fórmula H_2O^3 .

Pero el problema es más complejo aún. La conceptualización es subjetiva. Es decir, la realiza un sujeto: un yo. Mi conceptualización puede ser distinta a la tuya y a la del otro. Entonces comenzamos a crear realidades de acuerdo con la subjetividad del que la está percibiendo. Cada vez que creamos una conceptualización que describe la realidad, la definimos, la acotamos y la nombramos desde nuestra subjetividad. Si a esa conceptualización le llegamos a dar valor de verdad, entonces la discusión a muerte es inevitable y una de las lecturas de la realidad es verdadera y las otras están totalmente equivocadas.

*¿Cómo es el territorio? ¿Es como lo dibujé en mi mapa o es como lo dibujaste en el tuyo? ¿Cuál es la verdad?
¿Qué pasaría si dijésemos que no hay “un territorio en sí”? ¿O que en realidad existen tantos territorios como dibujantes?*

La relación que entablamos con nuestro entorno es experiencial y altamente contaminada con nuestras subjetividades. La lectura o decodificación está contaminada por nuestra capacidad de significar la realidad y debemos convivir con esta “inevitable contaminación” ya que el contacto puro y aséptico no existe. Por lo menos en el estado ordinario de conciencia que habitamos cotidianamente.

De todas maneras, podemos establecer ciertas convenciones que nos permiten comunicarnos sin enloquecernos. Podemos estar de acuerdo en llamar “árbol” a ese ser vegetal que nos da sombra y “televisor” a esa máquina con pantalla. Es decir, que podemos estar de acuerdo convencionalmente en ciertos códigos de lectura de la realidad, donde nuestras subjetividades coinciden, sabiendo que de ninguna manera estamos describiendo a la realidad en sí.

A esta descripción convencional la llamamos “lo obvio”. Es el consenso por los objetos, colores o por los movimientos que observamos. Por ejemplo, podríamos decir que “Pablo está sentado rascándose la cara con

3 Alan Watts: *El futuro del éxtasis*, Kairós.

la mano derecha” si todos estuviéramos viéndolo desde el mismo ángulo. A esta actividad la llamamos **percepción**, la posibilidad de captar la realidad a través de los sentidos y describirla en palabras que nos permiten comunicarnos en términos compartidos. Esta percepción puede ser deformada por la imaginación, la capacidad de crear, de inventar supuestos, de crear significados o de asociar con otros significados. Entonces podemos afirmar que “Pablo está tocándose la cara para contener sus impulsos destructivos” y afirmar esta suposición como si fuera una percepción.

Es un problema muy grande cuando “**lo imaginario**” sustituye a “**lo obvio**” y lo es aún peor cuando no nos damos cuenta y lo transformamos en una verdad absoluta.

Construimos universos imaginarios y los transformamos en verdaderos. Nos inventamos historias y las repetimos tantas veces que nos parecen obvias. Nos encerramos en nuestras películas y reemplazamos la realidad por nuestras construcciones imaginarias.

Una distorsión muy común es la **adjudicación de intencionalidades**. Creemos saber las motivaciones ocultas del otro y desde ese supuesto leemos su conducta. Por ejemplo: “Él me hace estos pedidos para agredirme y descalificarme”. Si el otro intenta aclarar, “sabemos que nos está mintiendo” y confiamos más en nuestra hipótesis que en la percepción. Incluso, podemos llegar a este absurdo:

Si la realidad no encaja en nuestros moldes, la que está mal es la realidad.

¿Qué sucede cuando experimentamos reacciones emocionales? No es lo mismo sentir en función de lo que está sucediendo que reaccionar en función de lo que me imagino que está sucediendo. Por ejemplo, no me causa el mismo sentimiento que “Pablo se toque la cara” a que “Pablo se está aguantando la bronca que me tiene”. En el primer caso sentiré indiferencia y en el segundo, tal vez sienta temor o bronca.

Sobre la base de este sentimiento, mis acciones serán muy diferentes. Si siento indiferencia, no haré nada y si siento temor, tal vez huya de la escena o me defienda “antes de que me haga algo”. Es decir, construimos cadenas de malos entendidos, a partir de un imaginario que sustituye a la percepción, lo damos por cierto, sentimos en relación con el imaginario y actuamos en consecuencia.

Vamos a explorar nuestra capacidad de contactarnos con el mundo a través del siguiente experimento. Primero definiremos sintéticamente las dos variables que vamos a explorar.

Lo obvio: Es aquello que podemos percibir a través de nuestros sentidos y puede ser compartido por convención con las demás personas.

Lo imaginario: Es aquello que libremente agregamos, suponemos o inventamos. Son pensamientos, ideas o hipótesis. Es subjetivo.

Lo obvio puede ser compartido por los observadores mientras que lo imaginario es absolutamente individual y por lo tanto varía.

Por ejemplo, “Juan entra a un salón donde están reunidas varias personas, y todas observan que tiene el ceño fruncido. Cada una lo traduce a su manera”:

- a) Me imagino que está enojado.
- b) Me imagino que le duele la cabeza.
- c) Me imagino que está preocupado.
- d) Me imagino que me va a pegar.
- e) Me imagino que le pasó algo y está apenado.

Si cada una de estas personas confunde lo obvio con lo imaginario, puede creer que lo que imaginó es verdad y discutir con los otros acerca de lo que le pasa a Juan en vez de preguntarle a Juan qué es lo que le pasa; ello sería lo más atinado.

No es conflictivo imaginar. Lo malo es confundirlo con lo real.

Experimento: Este ejercicio y el siguiente fueron diseñados por la Dra. Julia Zwillinger y están extractados de su libro *Atención, aquí y ahora*.

“Es OBVIO QUE...” “ME IMAGINO QUE...”

Se juega en parejas. Primero se eligen A y B.

A comienza observando detenidamente a B y cuando algo le llama la atención, lo enuncia de la siguiente manera:

A: Es obvio que me mirás sonriente. Me imagino que estarás intrigado por lo que voy a decirte.

B: Es obvio que adelantás el torso para hablarme, que pusiste tus manos en jarra y levantás tus hombros. Me imagino que me estás desafiando.

La diferenciación de estos dos elementos produce una notable disminución de los malentendidos. Por lo tanto, ante la duda es mejor preguntar “Esto que me imagino, ¿es así?” o preguntarle al otro “¿Qué te pasa?”.

La simplicidad de la comunicación garantiza la no-distorsión y su profundidad.

El PISH

Lo obvio y lo imaginario en acción

Ahora vamos a hacer un segundo experimento, que consiste en diferenciar estas instancias y relacionarlas en una cadena sensorio-motora que nos permita concientizar la forma de establecer el contacto con el mundo.

P: Percibo. Es lo que veo, toco, siento, etc. Es lo obvio.

I: Imagino. Es lo que agregó. Lo que no está obvio. Lo que yo pienso.

S: Siento. Es la reacción emocional frente a lo que percibo.

H: Hago. Es la acción que expresa al sentimiento.

Este ejercicio consiste en que cada persona haga una serie completa, incluyendo a cada uno de estos cuatro elementos.

Por ejemplo:

Percibo: Que Juan está gritando.

Imagino: Que me quiere asustar. O que está asustado, o cualquier otra cosa.

Siento: Curiosidad por saber qué le pasa.

Hago: Le pregunto.

El punto clave de este ejercicio es descubrir si lo que siente la persona está en relación con lo obvio o con lo imaginario.

Otro ejemplo:

Percibo: Que me tocaste la mano.

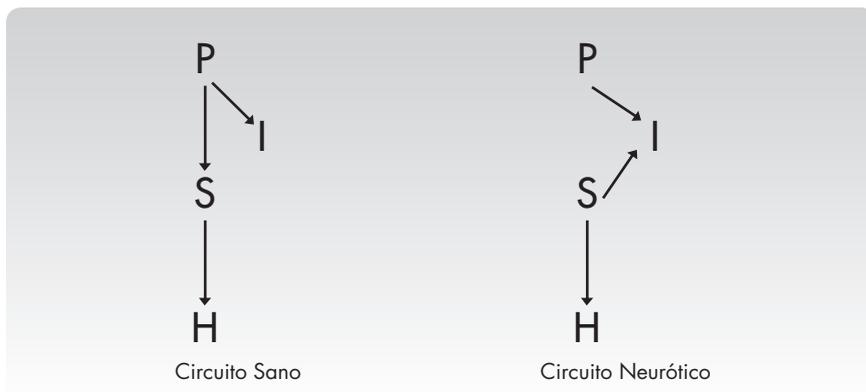
Imagino: Que me querés seducir.

Siento: Mucha vergüenza.

Hago: Me pongo colorada y me alejo.

Aquí el sentimiento se basa en el imaginario en vez de apoyarse en la percepción. Se contaminó la percepción con un supuesto que es tomado como cierto sin ser verificado. Su vergüenza es un sentimiento que se creó ella misma y se lo atribuye a la interacción con su compañero. La seducción es una intencionalidad que una persona le asigna al movimiento de la mano y no es obvia, es imaginaria.

Si lo tradujéramos a un esquema, tendríamos lo siguiente:



En el circuito sano la persona se conecta con el entorno y sus imaginarios no interrumpen el contacto. En el circuito neurótico la persona se conecta emocionalmente con sus imaginarios y se inventa estados emocionales que no se ajustan a la realidad. Dado que las fantasías pueden ser anastróficas o catastróficas, esto puede conducir a estados ilusoriamente felices o estados de tristeza o ataques de pánico, etc. Es el mecanismo conocido vulgarmente como “Darse manija”.

El organismo sano es el que está en contacto con lo que sucede y no con lo que se imagina que sucede. Nuestros imaginarios pueden ser un puente a nuestra creatividad o un sustituto de la percepción que nos conduzca al autoengaño.

El PISH en el diálogo

Un tercer experimento consiste en enlazar las cadenas sensorio-motoras (PISH), la acción de A se toma como la percepción de B, luego la acción de B constituye la percepción de A.

Ejemplo:

A: Percibo que me estás evitando con la mirada, me imagino que te hubiera gustado hacer este ejercicio con María, siento deseo de mirarte a la cara y lo que hago es tocarte con mi mano y enderezar tu cara.

B: Percibo que me tocás la cara, me imagino que te diste cuenta de que no me afeité hoy, siento tus dedos calentitos y me acerco un poco más a vos.

A: Percibo que te acercás un poco a mí... y así siguen un rato.

El efecto de este experimento es un incremento de la intensidad emocional y un clima de intimidad muy especial. El aquí y ahora se hace muy evidente.

Niveles de análisis

Encontramos dos niveles interesantes para reflexionar en el tipo de contacto que cada organismo tiene con su entorno:

- El primer nivel de análisis es en la **calidad de las variables del PISH**.

Muchas personas confunden estas categorías y la discriminación de cada una de ellas constituye un reaprendizaje muy importante.

- El segundo nivel de análisis es el **dinámico**. Consiste en ver la conexión que la persona establece internamente y cómo se contacta con el mundo.

Variables del PISH

1. La percepción

Es lo que capto a través de los cinco sentidos tradicionales en el mundo externo. Es lo que está más allá de mi piel. Lo veo, lo puedo tocar u oler, etc. No son ideas acerca de la realidad. No son pensamientos.

No puedo percibir que vos estás pensando en...

No puedo percibir que vos querés...

Diferenciar lo perceptual de lo imaginario es el primer paso para establecer un contacto sano.

La percepción puede ser amplia o reducida a un solo espectro de la realidad, como si fuera una “ceguera” a ciertos temas o situaciones. Por eso, es muy interesante ver las captaciones que se repiten en la percepción de cada persona y llevar la atención a las zonas de la realidad que no son percibidas o evitadas.

2. Lo imaginario

Es el mundo de mis pensamientos, de mis conceptualizaciones, de mi fantasía. Es ilógico y puede ser acertado o no, pero sigue siendo imaginario.

¿Cuál es el tipo de imaginarios que predomina en una persona?

Los temas que aparecen en las fantasías pueden ser proyecciones que contienen información valiosa de nosotros mismos.

3. El registro del sentir

Es el registro del cuerpo y sus reacciones. El sentir sucede de la piel “para adentro”, es decir, en mi cuerpo. Es el fruto del contacto con la realidad. No lo elijo, es lo que me sucede internamente. Cuanto más entrenado esté en reconocerlo, mas fácil será su legitimación. Aquí se producen muchas distorsiones. Muchas personas llaman sentir a imaginarios que expresan una idea. Por ejemplo, “Siento que sos una gran persona”.

Puedo registrar sensaciones, dolores, emociones o sentimientos profundos. Todos ellos estarán registrados en el cuerpo y descubiertos en el aquí y ahora. Cuando no puedo registrar lo que siento o está amortiguado, decimos que el organismo está “desensibilizado”.

4. La acción

Es el movimiento que expresa lo que la persona decide mostrar. Puede estar en relación con lo que siente o no. Puede estar dirigida hacia el mundo o hacia sí mismo.

Análisis dinámico

La cieguera

La percepción de la realidad está acotada al sector que recortamos cuando focalizamos nuestra atención. Alternamos nuestra mirada continuamente y nuestras figuras varían en contraste con el resto de la realidad que son los fondos de cada una de nuestras percepciones. Cuando la persona percibe solo un segmento de la realidad, y no capta el resto, decimos que está ciega.

Su percepción está restringida y condiciona su contacto a lo que percibe. Cuando un aspecto del mundo está altamente cargado de estímulo, por agrado, rechazo o por temor, tendemos a seleccionarlo exclusivamente y a no percibir el resto de la realidad.

Es muy importante abrirnos a la conciencia de lo que estamos evitando contactar. Nuestras evitaciones nos muestran áreas conflictivas que necesitan ser resueltas. Es tan importante lo que vemos como lo que dejamos de ver.

Necesitamos mirar al mundo, explorar sensorialmente lo que nos rodea y para ello, reaprender el uso de los cinco sentidos. El desarrollo del tacto y del oído, al igual que el olfato y el gusto, amplían nuestro universo visual y nos abren las puertas de un universo inexplorado.

La desensibilización

Ante la percepción del mundo externo o el registro corporal, reaccionamos emocionalmente y nos damos cuenta de lo que estamos sintiendo o necesitando. Cuando esta función está bloqueada, no reconocemos nuestros sentimientos y nos encontramos en un estado de apatía o de poco registro de nuestras emociones.

La evitación del contacto emocional es una forma de bloqueo que instrumentamos para no sufrir, cuando no toleramos la intensidad emocional. De esa manera también nos desconectamos de nosotros mismos y restringimos nuestra capacidad adaptativa a la vida.

El trabajo en el reconocimiento de las emociones es una parte esencial en la Terapia Gestáltica.

La ingenuidad

La relación más cuestionada se produce entre el sentir y el imaginario. El imaginario puede ser creído ingenuamente o reconocido simplemente como un pensamiento o idea. Cuando no es reconocido como tal, el imaginario es adoptado por la persona que se confunde y siente en consecuencia, como si ese imaginario fuera real. Es fantástico poder reconocer nuestros imaginarios y darles ese lugar, utilizarlos en la creatividad o incorporarlos en nuestros proyectos. El problema es cuando no nos damos cuenta de que son imaginarios y los tomamos por reales.

La “ingenuidad” frente a nuestros pensamientos consiste en ligar nuestras reacciones emocionales a los imaginarios que estamos inventando. Ello nos debilita y nos desconecta de la realidad. Nos encerramos en nuestros mundos propios (de placer o sufrimiento) y nada nos puede sacar de allí.

La cristalización de nuestra identidad guarda mucha relación con imaginarios fuertemente creídos que nos quitan posibilidades de experimentar desprejuiciadamente la realidad. Las imágenes que guardamos de nosotros, como si fueran un tesoro, nos condicionan en nuestra relación con el mundo pues reaccionamos en función de “lo que creemos que somos” en vez de reaccionar en función de la experiencia inédita que estamos teniendo en el aquí y ahora.

La impulsividad y la represión

Por último, es muy importante la relación que la persona establece entre su sentir y la expresión de ese sentir. ¿Están conectados? ¿Guardan alguna relación?

Algunas veces la acción que expresa la carga emocional es “impulsiva” y no mide las consecuencias que produce. Es como una descarga desconsiderada, una mera evacuación emocional que descuida al otro.

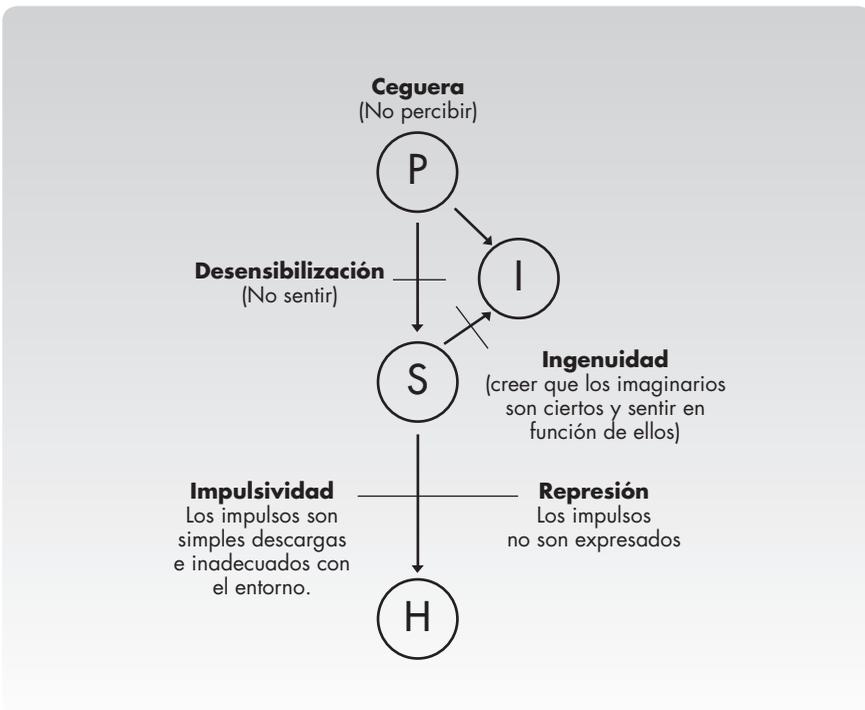
La sana relación de un organismo con su entorno incluye la adaptación de sus expresiones al medio y la captación del impacto que causa en el mundo.

Expresar lo que uno siente incluye la integración con valores y responsabilidades personales; elecciones conscientes de la forma y de la intensidad.

Cuando una persona expresa lo que siente espontáneamente sin percibir al otro ni considerarlo, actúa en un nivel de desconexión patológica y necesita integrarse con su entorno.

Otras veces, la represión es tan fuerte que la acción no guarda relación con el sentimiento que un organismo está experimentando. Sus prohibiciones o temores le impiden legitimar su expresión y necesita trabajar este bloqueo tan frustrante.

Resumiendo, desde un punto de vista dinámico, los bloqueos son:



El contacto con nuestro entorno y nuestra salud dependen del vínculo que establezcamos con el mundo.

Nos cuenta Barry Stevens, una maestra de Gestalt discípula de Fritz Perls:

En los grupos, le pido a la gente que observe sus pensamientos, preguntándoles: “¿Cómo se siente tu cuerpo mientras estás pensando?”.

Todas las palabras dentro de mi zona de parloteo son fantasías. Aun cuando son imágenes más que palabras, estas imágenes están atadas a mi pensamiento. Lo que entonces siento, en mi cuerpo, es una reacción a lo que está pasando en mi cabeza, desconectada del mundo que está fuera de mí. Todo esto no es nada más que ilusión. Mi cuerpo sufre y algunas veces desarrolla lo que se llama enfermedad “orgánica”, pero soy yo quien le está haciendo esto a mi cuerpo. No está ocurriendo solo, por sí mismo.

Más adelante, Barry Stevens agrega:

Cuando pienso en todo el trabajo que tengo que hacer, mi cuerpo se siente cansado; demasiado cansado incluso para hacer una de la tareas que me esperan. Cuando mi pensamiento está con rabia, mi cuerpo se siente apretado y limitado y estoy lista para explotar. Cuando observo mi pensamiento, veo cuán separado está de la realidad⁴.

El sentir

Una forma de autodescubrirnos

En nuestra interacción con el mundo producimos todo tipo de respuestas sensoriales y emocionales, es decir, tenemos sensaciones y sentimientos hacia una persona o hacia un objeto. Luego, ligamos nuestro sentir al objeto que lo produjo de tal manera que llegamos a creer que el objeto es el causante de nuestro sentir y, por lo tanto, lo cargamos emocional-

4 Barry Stevens: “¡Vacíos, vacíos, vacíos - Asentimientos!”, en *Esto es Gestalt. Cuatro Vientos*.

mente, lo connotamos con un valor afectivo y decimos que ese objeto es así. Por ejemplo: el chocolate es riquísimo; María es atractiva; Manuel es repugnante.

Al no hacernos cargo de nuestra respuesta emocional –reconocer que nos pertenece–, proyectamos nuestro sentir en el objeto o situación y creamos subjetivamente una realidad que definimos como **objetiva y absoluta**.

De esta manera sostenemos odios o idealizaciones en el tiempo, los justificamos o explicamos y nos vamos convenciendo, día a día, de que el mundo es tal como lo percibimos.

Si reconociéramos que tal sentimiento es de nuestra propiedad, podríamos descubrirnos en cada encuentro, en cada situación, y todo un mundo personal se nos abriría a nuestros ojos. Para ello, es necesario que me interrogue: “Esta emoción que estoy teniendo, ¿qué relación guarda conmigo? ¿Cómo la estoy produciendo? ¿Para qué la sostengo en el tiempo?”.

Cuando observamos nuestra propia emoción, nos percibimos como seres vivos experimentando la vida de una determinada manera. Esa forma de sentir tiene que ver con nosotros mismos, nuestra historia, nuestra personalidad o nuestra neurosis. No es lo mismo pelearme con todos los seres que **están** equivocados a mi alrededor, que darme cuenta de que soy altamente intolerante con los que piensan distinto a mí.

El camino del autoconocimiento implica que nos escuchemos y que nos adueñemos de nuestras reacciones. Es nuestra propia energía que se expresa filtrada –a veces deformada– por nuestra mente, y que nos cuesta reconocer.

Cuando supongo que el mundo es como yo lo percibo y no me gusta lo que siento, digo que no me gusta el mundo y pretendo que el mundo cambie o me convierto en un transformador del mundo. Exijo, espero de los demás y sufro si no se modifica el entorno.

Cuando me hago cargo de mis sentimientos y de mis actos, resuelvo en función de mis necesidades y dependo de mi propia capacidad resolutive, de mi creatividad o de mis límites personales. Ya no exijo nada al mundo y vivo en la medida de mis posibilidades.

Aquí no acaba la historia. Luego de un tiempo de familiarizarme con mis sentimientos, con mis reacciones y con la energía que me constituye, descubro que esa energía no es generada por mí, sino que fluye a

través de mí y de mi existencia. Entonces comienza un nuevo proceso de autodescubrimiento. ¿Cómo es la energía que me da forma? ¿Cuál es la matriz energética a la que responden mis reacciones?

Además de ser único y limitado, no estoy aislado del resto del universo sino que soy parte constituyente de este y represento a las distintas fuerzas del cosmos que se expresan de una manera singular en mí.

A través de la Astrología, podemos ver un ejemplo: todos nosotros estamos constituidos por distintas energías, representadas por los signos y planetas de nuestra carta natal (mapa de la distribución de las energías). Si aceptamos psicológicamente esto que somos, y nos disponemos a aprender de estas tendencias innatas, seremos lo que somos y evolucionaremos en la medida en que despleguemos **esas energías** y no otras que no nos pertenecen.

Resumiendo: en una primera etapa percibimos al mundo **objetivamente**, creemos que el objeto **es así** y nosotros somos sus víctimas emocionales que sufrimos lo que “nos hace sentir”.

Luego, en una segunda etapa, nos hacemos cargo de nosotros y reconocemos nuestras pertenencias; Somos los protagonistas de nuestras reacciones, las contemplamos y nos **autodescubrimos**.

En una tercera etapa, podemos contemplar la energía que se manifiesta a través nuestro cuando no la obstaculizamos. Somos tan solo manifestaciones de una energía universal y nos entregamos a ello. Nos descubrimos en nuestro aspecto **transpersonal** y fluimos con mayor libertad. Nuestra conciencia ha recorrido un camino y continúa expandiéndose...

No podemos saltar etapas. Solo podemos observarnos con paciencia y esperar que el *darse cuenta* se produzca. Las transformaciones de nuestra conciencia nos permiten captar al mundo de mil maneras distintas. ¿Cómo lo capto en estos momentos?

El contacto humano

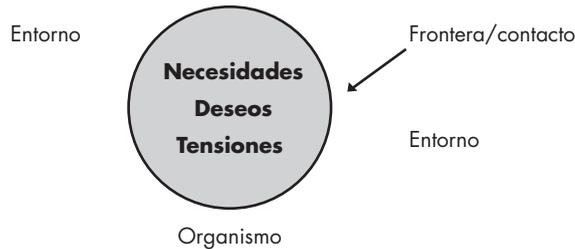
Comentarios sobre el capítulo 1 de Terapia Gestalt, de F. Perls, R. Hefferline y P. Goodman: “Excitación y crecimiento de la personalidad humana”.

El uso cotidiano que le damos a la palabra *contacto* nos acerca a la intimidad, al tocar al otro o a la comunicación con los demás. Como si pudiéramos elegir entre estar o no estar en contacto.

Para poder entender el concepto de *contacto*, debemos concebir a la persona en un contexto de relación con el medio. El campo formado por el organismo y el entorno tiene una frontera donde se produce el contacto. Ese contacto es la experiencia que tiene el organismo.

*La experiencia se da en la frontera entre el organismo y su entorno*⁵.

El entorno es captado por el organismo selectivamente. Es decir, cada perceptor organiza su captación en totalidades y se vincula con esa singular configuración de datos que son significativos para ese organismo. Esta selección se realiza en función de los deseos, necesidades y tensiones fisiológicas que tenga el organismo. Esta frontera/contacto es un borde fluctuante, de acuerdo con las variaciones del individuo y del medio.



El contacto es la conciencia inmediata que tenemos del entorno y de la respuesta motora que genera nuestro organismo. Es un encuentro entre lo sensorio y lo motor, entre nosotros y el mundo. Nos definimos en la relación y somos en función del medio en el que estamos, de lo que percibimos y de las reacciones de nuestro organismo.

La respuesta que damos a la novedad (situación presente) que nos trae el ambiente describe nuestro funcionamiento y, por lo tanto, expresará la salud o la patología de nosotros como organismos. La novedad puede ser asimilable o rechazable. Cuando el individuo es consciente y

5 F. Perls, R. Hefferline y P. Goodman: *Terapia Gestalt*. Los libros del CTP-4.

respetuoso de sus necesidades, aceptará solo lo que es conveniente para su equilibrio y conservará la salud.

Cuando el individuo se interrumpe o se inhibe en su acción, por cuestiones neuróticas, se enferma o daña su equilibrio.

Para la Terapia Gestalt, todo contacto es un ajuste creativo entre el organismo y el entorno. En este contacto se da el proceso de asimilación y de crecimiento. Vamos creando figuras que se destacan contra un fondo del campo organismo/entorno. Aprendemos al descubrir las novedades que nos plantea la situación, nos transformamos y satisfacemos nuestras necesidades. El ajuste creativo incluye la posibilidad de estar en el presente, atento y descubriendo lo nuevo en cada situación.

En esta frontera/contacto se da el encuentro feliz o desafortunado entre nuestras necesidades, los elementos que están presentes y los recursos que desarrollamos para lograr la regulación del organismo.

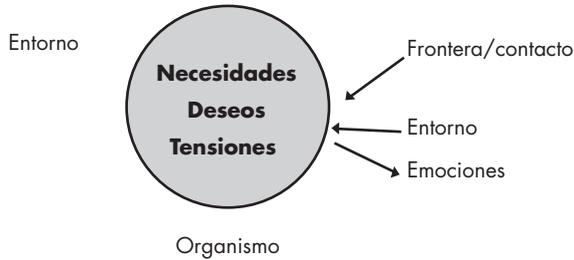
Dicen los autores de *Terapia Gestalt*, F. Perls, R. Hefferline y P. Goodman:

Conseguir una Gestalt fuerte es en sí mismo curativo ya que la figura de contacto no es simplemente una señal de, sino que, por sí misma, es la integración de la experiencia.

Cuando un organismo se contacta con el entorno, resuena en función de dos variables:

1. Las características personales de ese organismo. Es decir, sus peculiares necesidades, deseos o temores. Algunos elementos del entorno serán más movilizados de la excitación que otros.
2. La Gestalt que construimos en nuestra percepción. Ese recorte perceptual que hacemos de la realidad, en función de nuestras características y valoraciones.

El contacto producirá un incremento de la excitación, o sea de las sensaciones o de las emociones. Por eso podemos ver a las emociones como las unificadoras del encuentro de nuestras tensiones fisiológicas y las situaciones ambientales.



La interacción del organismo con el entorno es una cocreación. Se influyen mutuamente en todo momento. Si cambiáramos una de las partes, produciríamos un cambio en la otra, ya que se determinan mutuamente.

Los autores agregan que el nivel de excitación aumenta hacia la solución futura: “La asimilación de la novedad se da en el momento presente cuando va pasando hacia el futuro [...]. Determinadas tensiones y bloqueos no pueden ser liberados a menos que haya un cambio real del entorno que ofrezca nuevas posibilidades”⁶.

El concepto de *self* es descrito por Perls, Hefferline y Goodman como “El sistema de contacto en cualquier momento [...] varía con flexibilidad, ya que cambia con las necesidades orgánicas dominantes y la presión de los estímulos del entorno”. Es el conjunto de respuestas que damos a nuestro entorno, o sea, de ajustes creativos que hacemos en cada situación de contacto.

El *self* no es solamente el cuerpo, sino la capacidad de actualizarnos continuamente y en el presente.

El yo o ego es el sistema de identificaciones y alienaciones que hemos realizado en nuestra historia.

El límite humano

La creación del yo es un proceso de reconocimiento de los límites en el contacto que el organismo realiza con el entorno. Desde la simbiosis originaria con su madre, el organismo comienza un viaje de identificaciones

⁶ F. Perls, R. Hefferline y P. Goodman, *op. cit.*

y diferenciaciones con respecto al medio, que le permite reconocerse en sus especificidades.

El ser humano va diferenciándose de sus introyectos y reconociendo sus proyecciones en el mundo, para descubrirse como ser original y único. Este proceso de autorreconocimiento se produce en la asunción de nuestros límites. Conocernos es descubrir nuestro alcance y diferenciarlo de aquello que está más allá, lo que conforma al otro. Lo que no es yo. Eso es el otro.

Nos toma toda la vida descubrir nuestros límites, ya que ellos van cambiando a través de los años, de las situaciones vitales y de cada encuentro personal.

El **límite en la identidad** es el darse cuenta de “quién soy” y de “quién no soy”. La imagen personal que vamos construyendo en cada identificación y en cada alienación. La autopercepción de mis necesidades y deseos me permite acercarme al proceso personal que ocurre bajo mi piel y diferenciarme de los otros y de sus necesidades. Mi estilo personal va surgiendo, a través de los años, y expresa la específica configuración de características que poseo. La especial integración de nuestras energías, que vamos realizando a través de las experiencias en nuestra historia, nos organiza en una forma peculiar que nos hace ser nosotros mismos. Ni siquiera los hermanos gemelos sacan las mismas conclusiones de los mismos hechos y pueden organizar identidades diferentes, salvo que estén en confluencia.

Es el trabajo de reconocer las normas de la sociedad que habitan en mí y poder soltarlas. Cuando puedo diferenciarme de mis mandatos, puedo elegir libremente sin confundirme con las expectativas ajenas. No soy esas expectativas y puedo decirles que “no” o que “sí”, según elija o necesite.

El gran viaje consiste en llegar a ser nosotros mismos.

El **límite en el contacto** con el otro plantea otra situación interesante: cada uno de nosotros necesita tener un espacio propio. Para ello, aprendemos a reconocerlo y a defenderlo. En la relación con los otros podemos aislarnos, pegotearnos o encontrar un sano contacto que permita que existan zonas compartidas y zonas propias. En los espacios que compartimos habitan nuestros proyectos comunes, los encuentros y las

sociedades. En los espacios propios nos retiramos para estar “a solas con nosotros” y poder ingresar en nuestra intimidad. En ellos, meditamos, oramos, descansamos o hacemos planes. Nos restablecemos de la intensidad del contacto y descubrimos nuestras necesidades más profundas.

Lamentablemente, esta posibilidad de soledad sana no es lo suficientemente estimulada por nuestra sociedad. Entonces, surge en forma disfuncional como aislamiento emocional en personas que están todo el tiempo en un grupo social sin espacios propios. Se da la paradoja de que estamos todo el tiempo juntos y desconectados a la vez.

Encontrar la distancia óptima en la relación implica un movimiento continuo de acercamientos y alejamientos. Un ir y venir entre el yo y el tú. El contacto y la retirada pulsan como cualquier otro ritmo vital. Tenemos, entonces, un tiempo para estar a solas y otro para compartir con el otro.

La posibilidad de frustrar y la de ser frustrados están presentes, ya que nuestros tiempos no siempre coinciden. En ese sentido, es vigente la frase de Fritz Perls:

Cuando nos encontramos es hermoso, si no, nada puede remediarlo.

El **dar** y el **recibir** tienen un papel muy importante en las relaciones de contacto que tenemos con nuestras personas próximas:

- Si el dar es desmedido, nuestro organismo se agota. Si el recibir es insuficiente, sufrimos.
- Si damos lo que nadie necesita, invadimos. Si recibimos lo que no necesitamos, nos cargamos con lo excesivo.

El dar y el pedir son funciones que nos permiten sostener el equilibrio orgánico con nuestro entorno. Cuando aprendemos a decir que **no** a los pedidos que exceden nuestra capacidad o nuestra decisión, nos aliviamos y con toda libertad podemos decir **SÍ** o **NO** a cualquier solicitud que provenga de nuestro mundo. No hay culpa, solo respuesta simple, sin explicaciones que oscurezcan al límite. Entonces, también podemos aceptar el **SÍ** o el **NO** de los demás, sin resentirnos.

Cuando damos por la satisfacción del otro, sin preguntarnos si queremos y podemos, estamos en confluencia con sus deseos y dejamos de

ser respetuosos con nosotros mismos. Nos resentimos y en algún momento se lo expresaremos como un reproche. Ese dar no es el fruto del amor ni de la libertad. Solo de la confusión que surge al disolverse los límites entre uno y otro.

¡Y yo... que me sacrificué tanto! Y ahora vos... ¡Sos un desagradecido!

Cuando damos libremente, con esfuerzo o sin él, eligiendo lo que hacemos por amor al otro, lo disfrutamos profundamente. Ese dar no necesita agradecimiento. Está implícito en el acto mismo del dar. Es el goce del dar.

Cuando pedimos lo imposible, nos transformamos en seres muy exigentes y nada que nos den nos ayudará a encontrar la satisfacción.

¿Y por qué no sos el hombre que yo necesito?...

Cuando pedimos, en relación con lo que existe en el ambiente, nuestras posibilidades de satisfacción aumentan y recibimos con gratitud.

¿Qué tenés para tomar? ¡Me gustaría algo calentito!

El **límite en mis potencias** aparece cuando reconozco “hasta dónde” puedo extenderme en mi esfuerzo, en mis habilidades o en mis deseos. El desarrollo de mi capacidad de autoapoyo implica el despliegue de mis capacidades y recursos. Ellos tienen sus límites. No son infinitos.

Puedo desarrollar mi fuerza, entrenándome durante años. Sin embargo, no podré levantar más kilogramos o saltar más alto que determinado límite. Llego hasta cierto punto y luego necesito reconocer que ese es mi límite humano.

Mi paciencia no es infinita y mi inteligencia me permite resolver gran cantidad de problemas, sin embargo necesito ayuda en lo que no entiendo.

Una sobrestimación de mis posibilidades traerá dolor y dificultades, incluso la muerte. Cuando el límite no es reconocido desde nuestro interior, se nos manifiesta desde afuera. La vida nos muestra los límites que no vemos o no queremos ver.

El **límite en los placeres** es absolutamente necesario para evitar los excesos que desequilibran nuestra mente y nuestro cuerpo. Hasta la más excitante de las actividades necesita seguir con el descanso. La comida más deliciosa debe tener su límite para que no sea indigesta. La saciedad es el puerto de llegada del placer. Cuando este puerto no es visto, nos convertimos en navegantes errantes que buscan más y más, sin posibilidad de completud.

El goce es un contacto que culmina con la satisfacción y a esta le sigue una retracción en una etapa de reposo. Si no es así, el goce que quiere extenderse ilimitadamente acaba desvitalizándose en forma irremediable.

¡Vamos! ¡Cantemos una canción más!, aunque ya no tengamos fuerzas... ¡Vamos, una más!

La ausencia de este límite conduce a las adicciones más graves que terminan anulando toda capacidad de goce. La obesidad, el tabaquismo o las drogas desconocen los límites naturales de nuestro cuerpo y terminan destruyéndonos física y psíquicamente.

El desborde del **sentir el vértigo** más allá de ciertos límites de seguridad ha llevado a la muerte a miles de personas que se han arriesgado con mucha imprudencia.

El **límite en el trabajo** es la posibilidad de reconocer el cansancio y las necesidades de descanso y diversión. Quien se fanatiza con su desarrollo laboral deja de percibir el resto de sus necesidades vitales y se desorganiza. Si el trabajo es forzado externamente (la explotación), también transgrede los límites de nuestra potencia y el organismo termina enfermándose o agotándose.

El trabajo es “un árbol más del bosque” y convive con otros aspectos de nuestra vida que son muy importantes. Los adictos al trabajo dejan de ver a su familia, sus amigos, sus espacios de recreación y espirituales. Se deforman sobrecargando una parte de lo que somos, negando al resto de las partes que nos conforman.

Cuando la persona está integrada entre su cuerpo y su mente, existen menos posibilidades de extender el tiempo laboral, pues el respeto por el cansancio lidera el inicio del descanso. Cuando no sucede esto, el cuerpo es un esclavo de una mente que quiere más y más.

El **límite en mi vida** es el más evidente de todos y demoramos muchos años en verlo: **la muerte**. No somos eternos y vivimos una cantidad pequeña de años. A pesar de que el promedio de vida se alarga, día a día, seguimos siendo seres mortales. Las etapas de nuestra vida se terminan y dejan lugar a las próximas. La infancia, la niñez o la juventud son algunos ejemplos. El envejecimiento es natural y todos vamos hacia la vejez.

Cada etapa culmina con la aparición de la próxima. Cuando nos fijamos en alguna de ellas y no queremos avanzar a la otra, generamos una resistencia que solo trae dolor. El niño que no quiere dejar de jugar no descubre las posibilidades del intercambio social, de la amistad y del amor en pareja, que tiene lugar en la juventud. El adulto que no quiere envejecer se aferra a sus pasiones, sus logros y retrasa la apertura de su espiritualidad.

Como nos enseña Osho, el envejecimiento es natural e inevitable y siempre culmina en la muerte. El desarrollo de la conciencia es opcional e infinito.

El límite existe.
El deseo inmaduro lo ignora
y las consecuencias son dolorosas.
La omnipotencia intenta transgredir
lo imposible y se frustra, una y otra vez.

El límite como disciplina y como exigencia: el límite puede ser visto como un borde que nos informa que se nos acabó el territorio o como una imposición mental que nos impide ser felices. Estas dos visiones del límite nos llevarán a convivir sabiamente con él o a combatirlo toda nuestra vida. Finalmente, el límite se impondrá.

Cuando nos ordenamos en hábitos, horarios o tareas, comenzamos a disciplinarnos para organizar mejor un determinado desarrollo físico o mental. Así, el atleta o el estudiante establece determinados bordes de su acción que respeta más allá del sentir. El limitar un tiempo o no extender la actividad permite alcanzar metas más elevadas que cuando nos entregamos a la mera espontaneidad circunstancial.

Cuando esta disciplina no es fruto de un acuerdo interior y no es elegida libremente, genera una pelea interna en la que los límites son vistos como exigencias impuestas desde afuera y nos resistimos a ellas. El conflicto entre las exigencias y la tarea da por resultado una lucha muy forzada que es sostenida solo por la obligación y el esfuerzo. Esta mala integración del límite causa mucho sufrimiento y desgano.

El límite es una **condición esencial de nuestra existencia**. Nacemos limitados en capacidades, finitos en el tiempo y mortales. Somos seres limitados y esa es una cualidad, no una desgracia. Solo desde la ambición soberbia de querer ser dioses vivimos a los límites como fatalidades. Cuando aceptamos nuestra existencia, tal cual como se nos fue dada, dejamos de pelearnos con la vida y podemos aceptarnos tal cual somos. No es un acto de resignación, sino de sabia percepción. Vemos lo que somos en vez de confundirnos con lo que quisiéramos ser.

Con la aceptación de nuestros límites desaparecen las críticas habituales y nos acercamos a nuestra realidad. **El reconocimiento del límite** nos permite crecer. Apoyarnos en nuestros bordes es el punto de partida de nuestro desarrollo. A partir de lo que somos, podemos trabajar con nosotros para transformarnos. Solo apoyándonos en nuestros límites podemos trascendernos y desarrollar más plenamente nuestro potencial.

La paradoja de la aceptación del límite es el descubrimiento de nuestra dimensión transpersonal. Al disolver nuestro yo, como frontera que nos separa del universo, abrimos nuestra conciencia a la identificación con un todo más amplio. Nuestro cuerpo se relaja, nuestra mente se aquieta y surge nuestra espiritualidad como expansión de la conciencia.

Cuando nuestra conciencia se expande,
nos damos cuenta de que no somos
meramente una individualidad.
Nuestra conciencia transpersonal
diluye ciertos límites para abrirnos a otros.

Los patrones de conducta

En la estructura organismo-entorno que conforma nuestro campo vital establecemos nuestra mirada en la frontera-contacto que une a ambos. Cada vez que generamos una respuesta al entorno, estamos creando o participando de un modo de relación; una forma de establecer el contacto. Una manera de expresarnos y de captar la realidad.

¿Cómo elegimos esa respuesta que damos al mundo?

El enfoque gestáltico nos dice que en nuestra frontera de contacto realizamos un ajuste creativo con el entorno y en esa respuesta motora que generamos, facilitamos la reorganización del campo. Es decir, nuestro organismo se autorregula y establece un nuevo equilibrio con el entorno. Es una respuesta creativa y adecuada al presente, a la situación en la que estamos inmersos. Es una respuesta resolutoria en el mejor de los casos y cuando se interrumpe es insatisfactoria, dejando al organismo la sensación de necesidad postergada o de algo pendiente de ser resuelto.

Cuando no podemos descubrir la respuesta creativamente, usamos una vieja receta y expresamos la conducta aprendida tiempo atrás. Puede ser que respondamos como niños, como lo hacían nuestros padres o como resentidos. Posiblemente usemos una respuesta que nos ha sido muy útil en el pasado y nos apoyamos en ella como nuestro principal recurso.

Más allá de que sea creativa y sana o antigua y neurótica, esa respuesta constituye un modelo de reacción que llamamos “patrón”. Este es un molde que se puede describir y reproducir. Por ejemplo: la manera de ser hombre, la forma de defender o de agredir, etc.

Es muy interesante detenernos a analizar la constitución de esta matriz de interacción. ¿Cómo se conformó? ¿Cómo es elegida? ¿Cómo se repite?

En un primer momento, la respuesta que damos la vivimos como una respuesta absolutamente personal y la única posible. Seríamos otra persona si reaccionáramos en forma diferente. No encontramos otra variable y justificamos con fuerza el sentido de esa reacción. Estamos tan identificados con esa respuesta que no dudamos en darla. Nosotros somos uno con esa respuesta y dejar de darla nos haría dudar de quienes somos.

¿Yo por qué haría otra cosa? ¡Así soy yo!... ¡Siempre hago esto!

A medida que pasa el tiempo vamos reforzando esta respuesta y puede llegar a ser una **respuesta estereotipada**. Es el nivel de reacción más neurótico que alcanzamos rigidizando nuestras respuestas. Da mucha seguridad, en el sentido conservador de nuestra identidad, y nos impide actualizarnos en el tiempo.

Este modelo de interacción puede ser aprendido en el grupo de pertenencia. Nuestra familia, colegio, barrio, tribu o país nos forma –a través de la cultura– y “nos enseña a reaccionar en forma adecuada” ante determinadas situaciones. Estas pautas de conducta son introyectadas por cada uno de nosotros y las repetimos continuamente, sin darnos cuenta.

Estos moldes también pueden haber sido creados por mí en el pasado. Una respuesta exitosa que me ayudó a resolver un peligro puede constituirse en un atributo de mi personalidad. Me identifico con lo que dije o con lo que hice y me defino, a partir de ese instante, en una persona con esas características.

El patrón de conducta está íntimamente ligado a la creación de la identidad.

Soy lo que hago y mi conducta define lo que soy.

Para mantener mi identidad constante en el tiempo y no ingresar en una crisis personal, sostengo rígidamente la imagen propia y la confirmo en cada una de mis respuestas.

Las conductas introyectadas socialmente y las conductas que mantengo en el tiempo para ser siempre el mismo me conducen a repetir respuestas estereotipadas en la relación con el mundo y se establecen como **patrones personales de conducta**.

Esto me hace previsible, ordenado y limitado. Cualquier intento de variación es peligroso y es mejor evitarlo.

Además de la repetición de las conductas exitosas, veamos qué sucede con las respuestas que damos en forma interrumpida. En aquellas situaciones donde el ajuste creativo no se concreta por falta de recursos o por características muy invasivas del entorno, el organismo da una res-

puesta inhibida. Esa inhibición se hace crónica y se olvida a través de la represión. Surge un patrón de conducta ligado a esa situación inconclusa con la angustia consiguiente de ese proceso. Cada vez que queremos completar aquella situación, surge esta angustia y desviamos la conciencia a través de los mecanismos interruptores del contacto (introyección, proyección, retroflexión o confluencia). Por eso, es tan importante atender la angustia que surge en un paciente pues ella nos muestra la interrupción de un proceso autorregulador que no se completó.

Paul Goodman llamaba a estos patrones de conducta “hábitos” y explicaba que son “no conscientes” ya que no pueden ser contactados, recordados o reconocidos en la frontera de contacto, sin que aparezca la angustia.

¿Cuál es el grado de originalidad de mis respuestas? ¿Dónde comienza mi libertad? ¿Quién eligió por mí?...

Son algunas de las preguntas que comenzamos a hacernos cuando nos cuestionamos en el camino del autodescubrimiento.

En el trabajo clínico, la aparición de estos patrones de respuesta es un descubrimiento que nos conduce a situaciones antiguas que se fijaron y necesitan ser actualizadas para liberar la energía que retienen.

A través del relato del paciente –si escuchamos lo obvio– veremos lo más elemental que está expresando. El pedido que se repite, la orden continua, la queja estereotipada o la actitud de víctima o incomprendido son manifestaciones de estos patrones de conducta o hábitos que el paciente mantiene como forma de contacto con el entorno, una y otra vez.

La repetición psicodramática y la ampliación o exageración de una frase dicha “al aire” varias veces son recursos expresivos que nos abren al descubrimiento de emociones, con frecuencia angustiantes, que revelan súbitamente la aparición de una escena muy antigua. Cuando surge aquel personaje histórico o aquella situación inconclusa, nos acercamos a la nueva oportunidad de generar un ajuste creativo y finalmente poder expresar o accionar de una manera espontánea, novedosa y actualizante.

El modelo gestáltico de interacción nos propone una vía de acceso a nuestra originalidad. Para ello, necesitamos estar presentes en cada contacto que establecemos con la situación y atentos a las necesidades personales y las características del ambiente.

La vida transcurre en la experiencia que tenemos en la frontera de contacto de nuestro organismo-entorno. Es en esa zona donde se encuentran la experiencia y la conciencia. Desde allí surgen espontáneamente nuestras emociones. Ellas sintetizan el encuentro de nuestro mundo interno y las presiones que provienen del entorno.

Cuando nos apoyamos en nuestras emociones podemos reconocer las necesidades vigentes en la situación presente y, conectados con el entorno que percibimos, podemos crear la respuesta propicia para cada emergencia.

Cada momento es único ya que nunca fui este ser que estoy siendo en este ahora inédito. Nunca volveré a ser el mismo luego de esta experiencia ya que me transformaré con el aprendizaje o con la satisfacción que experimente.

La respuesta que surja puede no coincidir con la que experimenté en el pasado y sigue siendo tan propia de mí como las anteriores. Las ideas que tengo acerca de la situación dejan lugar al reacomodamiento natural de los hechos... Entonces no interrumpo... tan solo fluyo entre las necesidades personales, las posibilidades del entorno y la experiencia consciente.

Cada respuesta es una sorpresa y surge en cada momento. No hay moldes ni metas, solo el darse cuenta de cada actualización y el respeto hacia ese proceso.

La responsabilidad está presente en el reconocimiento del proceso como algo que me pertenece, que me es propio. La elección de mi respuesta está vinculada a la percepción sana –sin interferencia de los imaginarios– que tengo del mundo y a mis valores. A partir de mis necesidades, las características de la situación y mis valores, elijo mi respuesta: Avanzo, suelto, me esfuerzo, disfruto, permito que suceda o renuncio a mi satisfacción. Doy mi mejor respuesta. La que mejor sintetice ese encuentro entre mi organismo y mi entorno.

Soy limitado y no tengo todos los recursos que necesito. Esa es una característica de mi existencia humana. Dentro de ella, elijo mi mejor respuesta y me lanzo con riesgos a la aventura de vivir.

Entonces ya no hay patrones personales de conducta, sino estilos de ser en el mundo. Cada uno de nosotros va desarrollando una **sutil manera de ser**. Esa singularidad nos hace específicos y nos caracteriza. Eso somos... esa sutil y específica energía que despliega nuestra presencia en el entorno.

Este trabajo de desidentificarme de las respuestas que di en el pasado y abrirme libremente al presente es arduo y complejo. Liberarme de los condicionamientos es desapegarme de imágenes que me dan seguridad y estabilidad.

El autodescubrimiento es continuo y solo puede darse en el aquí y ahora de cada situación. Es un acto creativo, que permite la autorregulación del organismo.

Por debajo de los condicionamientos personales existe un surco más profundo que es el mundo de los mitos y los arquetipos. C. G. Jung lo llamó el *inconsciente colectivo* y creo que es importante que destine unas líneas a reflexionar sobre el tema.

Si observamos la historia, veremos la repetición de patrones de conducta en la vida del hombre a través del tiempo. Las guerras, los emperadores, los ladrones o los sabios transitan por caminos prefijados arquetípicamente. Siguen modelos de interacción que se vuelven a recorrer en distintas épocas.

La sabiduría de los dioses de Grecia y los destinos de los héroes iluminan conductas actuales que se repiten una y otra vez. No hace falta que una persona haya leído a un héroe mitológico para repetir estructuralmente su conducta en una situación determinada. La tendencia a buscar a Dios en los momentos límites de la existencia, el festejo del triunfador y las venganzas son algunos ejemplos. Los jefes que se parecen a Zeus, poderosos y despóticos; los empresarios perfectos y triunfadores que replican a Apolo o las mujeres que irradian amor y belleza como Afrodita son modelos que reviven en conductas actuales.

Contenemos –en lo más profundo de nuestra psiquis– estructuras energéticas de comportamiento que podríamos llamar **patrones arquetípicos**.

Ellos están presentes de manera inconsciente en nuestra personalidad y en nuestra mente, llevándonos a destinos prefijados.

La plena atención en nuestra relación con el entorno permite iluminarlos y descubrirlos. Cada vez que elegimos conscientemente una forma de respuesta, podemos trascender estos patrones arquetípicos y crear nuestra forma de adaptación. El desafío es adueñarnos de nuestra síntesis personal y descubrir nuestra respuesta en cada “aquí y ahora”.

La presencia es la actitud mental que nos permite habitar el “aquí y ahora” para vivir intensamente. La libertad será mayor a medida que tras-

cienda todos estos patrones de interacción, sean ellos neuróticos o arquetípicos. Este es uno de los tesoros que nos hace misteriosos y humanos.

¿Quién se encarga de mí?

Desde que nací he recibido todo tipo de atenciones y cuidados hacia mi organismo y hacia mi persona. Muchos de ellos han sido indispensables para mi supervivencia, otros me han hecho muy feliz o me han dado placer y otros han resultado ineficaces o no llegaron de la manera en que los necesitaba; entonces sufrí y me quejé lo más que pude.

Fui aprendiendo a pedir, a exigir y a lamentarme cuando no recibía lo que yo quería. Desarrollé mi capacidad de manipulación y conseguí que el mundo me brindara lo necesario y que muchas veces me salvara de tener que procurármelo por mis medios. Acumulé frases: “Lo que merezco...”, “Vos tenés que darme...”, “Qué injusta que es la vida...” y muchas más. Me acostumbré a recibir ayuda de los demás y a frustrarme cuando esto no ocurría.

De a poco me fui dando cuenta de que el mundo me daba cada vez menos y me frustraba más. Algunas personas se ocupaban de ellas mismas –las egoístas– y se despreocupaban de mí. En más de una oportunidad me fui quedando solo, sin que nadie me hiciera las cosas y no me quedaba otra que hacerlas yo. El mundo ya no estaba pendiente de mí. Mis amigos jugaban a la pelota aunque yo faltara, y no me invitaban a jugar si yo no iba a la hora y lugar adecuado.

Tuve que ocuparme de las cosas más básicas: Lavarme los dientes, forrar mis cuadernos y mover mi cuerpo (accionar) para conseguir ciertas metas. Entre lamentos y protestas, empecé a tomar contacto con mi potencia: algunas cosas las podía hacer y otras no.

Muchos años han pasado desde entonces, y me doy cuenta de que puedo encontrar respuestas a las situaciones que me plantea la vida. Algunas de mis respuestas son muy efectivas y producen beneficios y satisfacciones. Otras veces, son equivocadas y produzco resultados nefastos o improductivos. Suele ocurrir también que me demoro cuando no se cómo actuar y busco distintas alternativas. En todos los casos aprendo algo, corrijo anteriores conclusiones o descubro limitaciones propias.

Si nos observamos en las situaciones frustrantes pondremos una lente de aumento a las reacciones que tenemos:

Nos ponemos en víctimas: La reacción más inmadura es adjudicar toda la responsabilidad al entorno (país, pareja, padres, el otro, etc.) y sentirnos perjudicados o determinados por la situación: No me dieron lo necesario... No me dejan crecer... Si no fuera por vos...

El protagonismo de la situación está totalmente en el exterior. Nosotros tan solo recibimos su acción y nos quejamos de la conducta del otro, sin descubrir la actitud pasiva que estamos desplegando para que el otro siga haciendo lo que hace o sin conciencia de las condiciones que generamos, para que el otro actúe de esa forma.

Por ejemplo: “Mi marido sale con otras mujeres... ¡Que desgraciado!”, “Hace tres meses que no me pagan el sueldo...”, “Mi vecino estaciona siempre en frente de mi garaje...”.

Mi felicidad depende del otro y yo no puedo hacer nada más que esperar a que cambie.

Nos convertimos en tiranos: Otra posibilidad es pedirle al otro que cambie para que no nos perjudique: que actúe diferente; que elija otra opción.

Si el otro desea el mismo cambio, producimos un acuerdo y resolvemos la situación, pero si el otro tiene un deseo opuesto, entablamos un conflicto. Entonces tratamos de encajarlo en nuestras expectativas y si no lo hace, se lo exigimos o se lo reprochamos. Nuestra meta es hacerle entender su error, modificar su conducta y que actúe de acuerdo con nuestro parecer (valores, criterios o puntos de vista).

Este estilo de vida es muy frecuente y da lugar a sentimientos de éxito o derrota, según consigamos transformar al otro.

Cuando no podemos cambiarlo, ni siquiera a través de los años, nos producimos un gran sufrimiento que se lo adjudicamos al que no quiere cambiar y darnos el gusto: “Por tu culpa ya no soy la de antes”, “Hace años que te pido de ir a misa, ya ni me acuerdo cómo era”.

Descubrimos nuestras respuestas: Comenzamos a ver qué estamos haciendo y lo aceptamos. Reconocemos nuestro comportamiento como víctimas o como tiranos y nos damos cuenta de la dependencia

que nos produce. Podemos seguir manipulando al mundo o podemos empezar a buscar nuestras reacciones con mayor responsabilidad.

Nos hacemos cargo de nuestra respuesta: Frente a cada situación que nos toca vivir, nos damos cuenta de las reacciones que se generan en nuestro interior, nuestros deseos y nuestros intereses, interactuando con nuestras posibilidades y el mundo que nos rodea. De todas esas variables producimos una síntesis y nos arriesgamos en una respuesta: “Esto es lo que quiero hacer...”, “Me quedo a luchar...”, “Espero hasta que me sature...”, etc.

Esta es nuestra **responsabilidad**, nuestra capacidad de dar respuesta a las situaciones que nos tocan vivir. Nuestra posibilidad de protagonizar la propia vida, ya sea para sufrir o para disfrutar. Sin excusas ni proyecciones, reconozco lo que quiero o lo que necesito y voy hacia ello. Voy hacia la compasión, hacia el sexo o hacia la violencia. Descubro mis límites. Vivo mi vida de la mejor manera que puedo.

Aquí radica nuestro **poder**. Nuestra fuerza es la capacidad de autoexpresión y autotransformación.

Yo soy el problema a resolver. Mi vida es una serie de excusas para desentrañar lo que soy. Lo que no aprendo en una circunstancia se me presenta en la siguiente, y si no la aprendo, en la próxima. Hasta que descubra lo que necesito aprender y lo incorpore.

La continua interrelación entre los hechos de la vida y lo que pasa dentro de mí me permite el despliegue de lo que soy y de lo que no soy. Así voy reconociendo las energías universales que se manifiestan a través mío y me adecuo psicológicamente a mi particular configuración de energías. Es decir, me conozco y me acepto en lo que soy, en las tendencias que tengo, en mis límites y en mis posibilidades. Cuando observo el proceso que se está dando en mí, lo menos que puedo hacer es **aceptarlo**, reconocerlo como propio y hacerme cargo de él. Por lo tanto, mi responsabilidad no es una exigencia a cumplir, sino un acto de reconocimiento y aceptación.

Cada vez que contemplo la polaridad Yo-Mundo o Libre Albedrío-Destino, me acuerdo de la frase ignaciana:

Vive tu vida como si todo dependiera de ti, sabiendo que todo depende de Dios.

Las exigencias y las responsabilidades

Las exigencias que padecemos todos los seres humanos configuran una matriz de comportamiento muy antigua y “sumamente útil” en una época pretérita de nuestra existencia. Era útil en un determinado contexto social que nos protegía y nos enseñaba una manera de hacer las cosas como la única forma verdadera. Así aprendimos a comer, a hablar y a incorporar pautas de comportamiento que nos dieron referencia moral y conductual durante toda la infancia.

Estas pautas de comportamiento fueron afectivizadas de tal forma que nos causaron fuertes sentimientos de culpa y obligación cuando no las cumplíamos. Así mismo, sentimos orgullo y alivio cuando alcanzamos esas metas prefijadas por alguien y que nos empeñamos en cumplir “como debe ser”.

A medida que fuimos creciendo, empezamos a discriminarlos del ambiente y a diferenciar las pautas elegidas por los demás para nosotros de las que nosotros mismos elegimos para nuestra vida. Este proceso de discriminación es lento y difícil. Requiere un autoconocimiento cada vez más profundo y un grado de adultez creciente día a día.

Cuando nos apoyamos en el ambiente familiar o en el entorno que nos dice lo que tenemos que hacer, tenemos certeza de las pautas y dependemos de ellas para valorarnos y sentirnos bien. Cuando comenzamos a abandonarlas, nos arrojamos a la incertidumbre de la falta de referencia externa y objetiva. Allí comienza nuestra esperanza de ser más auténticos y libres.

Entonces ya no cumplo con los mandatos, sino que descubro si quiero hacer o dejar de hacer y me acepto en lo que descubro de mí.

Este proceso de evolución de la conciencia implica un camino de equivocaciones y aciertos, en el que vamos descubriendo nuestras potencias y nuestros límites en el contacto con el mundo.

No hacemos lo que el mundo quiere ni le hacemos al mundo cualquier cosa que tengamos ganas. Nos vamos encontrando paulatinamente con nuestra libertad en la relación con el otro, con nuestras limitaciones y con las del otro. Sin enjuiciarnos ni castigarnos. Simplemente descubriéndonos y aceptándonos.

Veamos el proceso:

El **primer paso** es que descubramos las exigencias o “*deberías*” que tenemos, aquellos mandatos con los que dirigimos el timón de nuestras vidas, y podamos registrarlos con claridad. En esta etapa, nos damos cuenta de cómo deberíamos ser y cómo deberíamos comportarnos. Que características tendríamos que tener y las cosas que no tendríamos que haber hecho o dicho. Nuestros ideales son perfectos y somos nosotros los que fallamos al no alcanzarlos.

Por suerte, siempre está la posibilidad del esfuerzo y la enmienda. Entonces lo volvemos a intentar, una y otra vez, con la ilusión de que algún día lo lograremos y si no, por lo menos lo intentamos.

Son estados de mucha culpa y autorreproche por no alcanzar las metas que nos harían sentir bien si fuéramos así. Se trata de verdades absolutas e indiscutibles. Son axiomas extraídos de la tradición judeocristiana o de nuestros padres o de un libro sagrado. Por lo tanto, **lo que está mal soy yo.**

Cuanto más reglado esté el sistema en el que nos desarrollamos, más claro es lo que tenemos que hacer y menos margen de equivocación existe para la elección. Ya todo está establecido y solo falta saber cuál es la opción correcta y elegirla. Si la transgredo y me afirmo en la transgresión, también estoy en la misma cárcel, pero en vez de estar atrapado por mi obediencia, lo estoy por mi rebeldía. No importa cuál sea la ley, yo la transgredo.

Cuando vivo transgrediendo las leyes y hago de esto mi identidad, tampoco estoy en un sistema de libertad. En vez de ser yo, soy un antiotro. Hago lo contrario a lo que me dicen mis mandatos y tampoco descubro lo que quiero.

Es un primer intento por desidentificarme de mis mandatos, me pienso como el opuesto y me puedo quedar en esta falsa identidad el resto de mi vida. Sería un pobre autoengaño y todavía seguiría esquivando la incertidumbre de no estar definido por mis modelos, mis ideales y mis imágenes de exitoso.

Estas exigencias de ser perfecto se transforman en cargas muy pesadas, las viva en forma sometida o rebeldemente, da lo mismo. Entonces me quejo de “lo que tengo que hacer” o “lo que tengo que ser”.

La mayoría de las veces creo que las exigencias son externas. Las circunstancias, los jefes, las parejas o los hijos; existen infinitas excusas para proyectar las propias ansias de perfeccionismo.

El perfeccionismo dice que entre lo que soy y lo que debo ser o lo que quiero ser, incluso, hay un déficit. La lista de mis deficiencias es la misma de todas las características que existen entre yo y el modelo ideal que tengo para mí.

Si soy sensible, debo saber manejar mejor mi sensibilidad para que no me suceda tal o cual cosa. Si soy inteligente, debería aprovecharlo mejor y alcanzar tal meta. Si soy feo, debería ser inteligente y compensarlo y si soy blanco, debería ser más blanco todavía.

El perfeccionismo me proporciona modelos maravillosos a los cuales acceder y si no llego, es porque no quiero (y entonces me siento culpable) o no hago lo suficiente. Entonces me esfuerzo, luego me frustró y más tarde me deprimó.

De todas maneras soy el culpable de no ser “mejor” de lo que soy y esa es mi cruz.

En una segunda etapa, logro desidentificarme de mis mandatos y me quedo en el vacío de la anomia. No sé qué tengo que ser y me animo a preguntarme: **¿Qué quiero?... ¿En el fondo de mí, qué quiero hacer de mi vida?**

Entonces comienza un largo camino de descubrimiento. Las respuestas no surgen rápidamente y necesito indagarme, conectarme con mis sentimientos, observar mis necesidades, ser honesto conmigo mismo y renunciar a gustarle al otro. Abandonar el perfeccionismo implica el riesgo de no ser querido por el otro, inclusive por los más significativos. Luego, cuando descubro que no necesito ser diferente a lo que soy y comienzo a **aceptarme**, puedo empezar a quererme.

Los moldes comienzan a tener menos sentido y ya no lo busco. Las expectativas de mis padres son reconocidas y descubro que no nací para satisfacerlas ni para frustrarlas llevándoles la contra.

Entonces me encuentro solo y en un vacío de parámetros externos que soporto porque empiezo a encontrar nuevos puntos de apoyo dentro de mí. Si me apoyo en esos puntos de referencia internos, comienzo a caminar solo otra vez. No me apoyo en lo que dicen “los que saben”, sino en lo que siento, pienso, percibo... en lo que soy.

Nace mi responsabilidad. Mi capacidad de dar respuesta a las situaciones que me toca vivir. Tal vez no sean las mejores. Tal vez sean erróneas, pero por primera vez **son propias**.

Comienzo a hacerme cargo de las consecuencias de mis acciones. Algunas personas me quieren y otras no. A algunos les caigo bien y otros se hacen mis enemigos. Tengo miedos y los acepto... y convivo con ellos.

Por detrás de mí tengo una historia escrita y por delante todo está en blanco. **¿Qué quiero escribir?** ¡Nace mi libertad! Entre miedos y certezas, entre intuiciones y dudas. Con todos los riesgos, comienzo a ser **adulto**.

Siento mi propia potencia, mi capacidad de hacer y de ser. Logro cosas y siento que puedo lograr todo. Así alcanzo un sentido de omnipotencia que me hace chocar con la realidad.

En una tercera etapa, descubro mis **límites**. Se me hace obvio que mi potencia es limitada y que ese límite no es una falencia o un déficit. Es mi naturaleza. Me desidentifico de mis deseos propios y reconozco que algunos son posibles y otros muy frustrantes. Soy finito y limitado. No soy Dios y tengo claros mis límites en el espacio y en el tiempo: Soy mortal.

Existo con mis potencias y mis límites y eso me hace redefinir mis metas. Ahora me pregunto: **Esto que quiero, ¿hasta dónde puedo?**

Elijo dentro de mis límites, mi libertad se humaniza y reconozco mis carencias sin criticarlas. Querer no es sinónimo de poder.

Al descubrirme incompleto, sin sentirme culpable como antes, comienzo a sentir la necesidad de completarme sin mirar al perfeccionismo como antes. Esta vez, no me apoyo en una meta externa sino en una carencia interna y la posibilidad de hacerme cargo de mi carencia buscando la satisfacción de mis necesidades.

Entonces descubro mis recursos; la posibilidad de curarme, de asistirme y de desarrollar un camino que me conduzca a una meta posible.

La cuarta etapa es la que legitima la tarea para satisfacer mis necesidades. Ahora me desidentifico del estado del límite y me pregunto: **Para lograr esto que quiero y no puedo, ¿qué necesito? ¿Es posible recibirlo o encontrarlo?**

Desarrollo mis recursos, internos y externos. Me ayudo a mí mismo y recibo la ayuda que necesito del entorno. No dependo de él ni prescindiendo con autosuficiencia. Reconozco con humildad mis necesidades y busco la forma de satisfacerlas.

Comienzo una etapa de construcción y desarrollo, sabiendo que no será infinita ni perfecta. Tendrá errores y aciertos. Será mía y la elegiré dentro de mis límites y posibilidades. Sin autosuficiencias ni dependencias. El otro surge como alguien con quien me desarrollo y me completo en otros aspectos.

Entonces, cuando hice este camino desde el apoyo del mundo externo que me decía lo que tenía que ser hasta el día de hoy que puedo elegir cómo vivir, dentro de mis posibilidades, me preparo para continuar este viaje lo más auténticamente posible. Algún día tendrá su fin y ese día habrá algo nuevo para descubrir.

Cuadro de las exigencias/responsabilidades

Para poder cuestionarme en mis exigencias y redefinir mis metas, es de gran ayuda el cuadro que veremos a continuación. La idea es **escribir** una lista de mis exigencias en la primera columna y luego *traducirlas*, al pasar a la segunda columna. O sea, descubrir la propia voluntad o decisión que esconde la exigencia de la primera columna.

Una vez que pude pasar mis exigencias a la segunda columna, comienzo a reconocer mis límites y escribo en la tercera columna si puedo o no puedo lograr lo que quiero y elijo. Querer, a veces, no es sinónimo de poder. Necesito reformular la meta, en función de los recursos que tengo y esto, tal vez, me lleve a cuestionarme lo que escribí en la segunda columna.

Cuando terminé de completar lo que debería, lo que quiero y lo que puedo o no puedo, voy a la última columna para descubrir lo que necesito incorporar, buscar o desarrollar para alcanzar la meta o propósito de la segunda columna.

El despliegue del cuadro es una gran ayuda para reflexionar en las exigencias que cargo y transformarlas en decisiones elegidas y asumidas.

YO DEBERÍA	YO QUIERO	YO PUEDO	YO NECESITO
Es la exigencia que tengo.	Es la columna de la RESPONSABILIDAD	Es el criterio de REALIDAD	Lo que me falta para PODER
Es el ideal que debería ser.	Aquí elijo y me hago cargo	Reconozco mi POTENCIA y mis LÍMITES	Los recursos que tengo que DESARROLLAR
Aquí hablan mis introyectos	Me diferencio de mis "Deberías"	Reconozco mis carencias sin CRITICARLAS	Es la TAREA
Estos son mis mandatos			
Son las cruces que cargo	Me hago adulto	Descubro mis RECURSOS	Es la vía de realización
EXIGENCIA	LIBERTAD	Niveles RECURSOS	TAREA

La planilla a completar sería la siguiente:

YO DEBERÍA	YO QUIERO	YO PUEDO	YO NECESITO

La exigencia como polaridad

La exigencia es el resultado del vínculo entre un exigente y un exigido. Jamás existiría uno sin el otro.

Al igual que la culpa, que resulta de un vínculo (culpador/culpado) o el miedo (asustador/asustado), la exigencia es un sentimiento que se origina en una relación entre partes. Ellas pueden ser intrapsíquicas o interpersonales: Un diálogo interno o en relación con otra persona. Además, estamos identificados con uno de los polos. Es decir, podemos desarrollar un vínculo con una persona que nos critica o con una que criticamos, porque suponemos que debería ser diferente y nosotros ocupar el lugar del exigente o viceversa.

Cada uno de estos polos tiene sus características y razones de su existencia:

El **exigente** está tan interesado en lograr la perfección que no se contenta con ningún logro menor. Está absolutamente ligado a un modelo ideal y quiere que el exigido lo realice en el menor tiempo posible: ¡Ya!

Lo importante es alcanzar la meta, a cualquier costo, y luego podrá descansar. Su intención es constructiva y su amor es inmaduro e ignorante ya que desconoce los recursos del otro, no lo escucha y cree que su verdad es absoluta. Cuando el exigido no alcanza esos resultados esperados por ambos, su desesperación lo convierte en cruel, reprochador y enjuiciador. Castiga para enseñarle lo que es correcto y reprocha lo que hace mal, para que lo haga mejor la próxima vez.

Las buenas intenciones son enarboladas como bandera y justifican el mal trato que produce “en parte” el sufrimiento de ambos: Se frustran y son infelices. Digo “en parte” pues el exigido es también cocreador del vínculo de sufrimiento al aceptar la relación.

El **exigido** quiere sobrevivir y se adapta complaciéndolo a través de la manipulación. No lo contradice evitando la confrontación y se escuda en el “no puedo”, en el cansancio o en el “no sirvo para nada”. Desde su debilidad, se escuda en mil excusas y termina haciendo lo que quiere (o puede) y sintiéndose culpable de frustrarlo o agotado de tanto esfuerzo.

El polo exigido conoce sus limitaciones, sabe lo que no puede y reconoce el cansancio. Intenta mostrarle los riesgos del esfuerzo y para ello se transforma en una víctima. Es su manera de exagerar su mensaje para ser escuchado.

Su creencia básica es que el exigente tiene razón y acepta que la verdad es una sola. No califica sus necesidades y las expresa con culpa. Cuanto más se somete, más fuerza delega en su contraparte y se enajena de su propio poder.

Ambos polos son perfectamente complementarios. El grado de intensidad de uno determina la intensidad del otro. Es como un subibaja, para que uno suba 30 centímetros, el otro debe bajar la misma cantidad de centímetros. La crueldad de un sometedor será proporcional a la complacencia y resignación del sometido. Si este cambiara, ya no se podría mantener la relación equilibrada y ocurriría un cambio en la relación. Por lo tanto, cambiaría el resultado final: La persona tendría una calidad de sometimiento diferente.

Como toda polaridad tiende a ser percibida por la mente en forma parcial, vemos una parte y dejamos de percibir a la otra. Entonces vemos al jefe exigente y dejamos de ver la utilidad que tiene para el empleado servil la delegación de toma de decisiones. Es frecuente que nos identifiquemos con uno más que con el otro. En consecuencia, nuestra identidad se arma alrededor de esa percepción y decimos de nosotros mismos que somos así.

Es más fácil sentir el dolor del aspecto exigido y ver al exigente “en el afuera”. Así aparece la queja del paciente, que habla de su padre, de su empresa o de cualquier parte del entorno que le exige y él no sabe cómo defenderse. Es más fácil tener conciencia de la pierna golpeada por el puño, que del puño golpeador de la pierna. Si hacemos el experimento de golpear la pierna con los nudillos de nuestro puño, veremos que el dolor es más intenso en la pierna que en los nudillos.

En la terapia, el paciente sufre por las exigencias que tuvo en su vida y dedica bastante tiempo para diferenciarse de sus introyectos, encontrar sus propias decisiones y apoyarse en sus propios pies. Independizarse de los padres es un escalón básico en cualquier proceso terapéutico. Este viaje parece que termina cuando perdona a sus padres de las exigencias recibidas y puede decirles que “no” sin sentir culpas.

En realidad, la terapia tiene un paso evolutivo más. Es descubrir las exigencias que nosotros tuvimos o todavía tenemos hacia el mundo. Necesitamos soltar nuestra expectativa de tener “padres perfectos” (o sea, los que caben en los moldes ideales que tenemos en nuestras expectativas), para aceptar cómo son o cómo fueron.

Si no vemos el nivel de demanda que tenemos hacia el mundo, esperearemos que el mundo sea diferente a lo que es. La pregunta es: ¿Con quién me conecto? ¿Con el mundo, tal cual es o con el mundo que yo quisiera que fuera?

Puedo tener una necesidad legítima de ser amado, sin embargo, eso no cambia la realidad de la persona que no me ama. Ella sigue siendo lo que es. Una persona que no sabe o no puede amarme. Entonces, debo aceptar que el mundo “es como es” y frustrarme o resolverlo con otra persona. Si no, insistiré demandando a esa persona que cambie y sea lo que no es. Esa es la demanda infantil. Cuando logramos verla, soltarla y convertirnos en seres conectados con la realidad, tal cual es, ingresamos plenamente en la adultez.

En otras palabras, así como es muy importante desidentificarnos de nuestra identidad sometida a los mandatos, también es muy importante descubrirnos como exigentes del entorno, para que nos satisfaga en nuestras necesidades y deseos. Cuando podemos aceptar ese aspecto “mandón” que tenemos, podemos desidentificarnos de esa función y convertirnos en seres más aceptativos del mundo, concediendo a los demás, y a nosotros mismos, el derecho a ser lo que somos.

Había una vez, hace mucho tiempo, un hombre muy viejo que esperaba el momento de morir. Parecía que Dios se había olvidado de él y ya tenía muchos años.

Este hombre había sido muy cumplidor de todo lo que se esperó de él. Observó todos los mandamientos y reglas que conoció. Algunos lo habían considerado perfecto. Se había esforzado al máximo por vivir según la ley de Dios y esperaba el momento de llegar ante él para recibir su recompensa.

Al fin, Dios se acordó de él y ese día se murió.

Fue inmediatamente al cielo y al llegar a la puerta vio cómo el mismísimo Dios salía a recibirlo. El viejo caminaba encorvado con toda la espalda cargada de cruces. Entonces, al ver a Dios, le dijo lleno de orgullo: “Señor, aquí estoy con todas las cruces que cargué en mi vida”.

Y Dios, mirándolo compasivamente, se inclinó y tomando una pequeña cruz dorada de su espalda le contestó: “Esta es la que te puse yo”.

Las polaridades de mi conciencia

*Yo solo puedo decir, aunque parezca muy contradictorio:
Sé pacientemente impaciente o impacientemente paciente,
Pero sé ambas cosas.*

El Espíritu Rebelde⁷

El origen de la polarización del mundo no está en la realidad misma sino en nuestra mente. Ella no puede percibir la realidad en toda su complejidad y solo percibe una parte en contraste con un fondo que es justamente lo que no forma parte de “la cosa” percibida por nuestra mente. Polari-

7 Osho: *Opuestos Complementarios*. Luz de Luna.

zar es establecer dos polos, a uno de ellos lo reconocemos como figura y al otro lo captamos como el fondo que permite el contraste.

Por ejemplo, cuando decimos que alguien es alto, lo decimos en relación con otros más seres más bajos. Cuando sentimos el frío, es en relación con la temperatura de nuestro cuerpo. Es condición de un borde establecer dos campos: el de adentro y el de afuera. Nosotros nos ubicamos en el adentro y el resto del mundo está “afuera”.

La unidad no tiene bordes ni componentes. Es todo y nada al mismo tiempo. En cambio nuestra mente establece bordes para determinar la forma, para entender los conceptos y para adoptar una identidad. Este soy YO y este sos VOS.

Cuando establecemos el límite entre un ser y el resto del universo establecemos los contrarios: Lo que es parte de la forma discriminada y lo que no es parte de esa forma. Al decir YO, nos separamos de todo lo que percibimos como ajeno al YO: el NO YO y desde ese momento, quedamos atrapados en la polaridad.

Es decir, la polaridad se origina en la limitación de nuestra conciencia. No tenemos la posibilidad de percibir la unidad de la realidad en el estado ordinario de conciencia y, por lo tanto, captamos una parte creando su opuesto complementario.

Los dos polos se complementan mutuamente y se necesitan mutuamente para existir. Si no existiera la oscuridad, no podríamos ver la luz. Sin el frío, no captaríamos la presencia del calor, sin el hambre, no registraríamos la saciedad.

Según Dahlke y Dethlefsen, nuestra posibilidad de subsanar el déficit de captación es descubriendo la alternancia de los polos que conforman la realidad⁸. No podemos captar el día y la noche simultáneamente, pero podemos captar que uno sucede después del otro. Esta alternancia circular da origen a una captación del ritmo. La incapacidad de contemplar a la vez los dos aspectos de una unidad nos obliga a hacerlo sucesivamente, con lo cual surgen el tiempo, el ritmo y el espacio.

En el frío de la sombra deseo el sol y al sol me quemo y necesito la sombra. Extraño mundo de contradicciones incompletas que nos obligan a ir y venir. Es nuestro único remedio. No podemos acceder a la captación de la totalidad (por lo menos en el estado habitual de conciencia),

8 R. Dahlke y T. Dethlefsen: *La enfermedad como camino*. Plaza y Janés.

por lo tanto necesitamos tener conciencia de parte. Es decir, saber, cuando estamos en un estado, que existe el otro y que nuestra permanencia en él es transitoria.

No sabemos cuánto tiempo estaremos en un estado o lugar, pero sí sabemos que no será eterno. Pues nada existe sin su opuesto.

Una de las polaridades más importantes que transitamos es la representada por el **cuerpo y la mente**. Se nos presenta como pensamiento y sentimiento o como “deberías” y necesidades. Tiene muchos disfraces y es la polaridad básica que todos necesitamos integrar.

Fritz Perls, en su libro *Terapia Gestalt*⁹, describe también otras polaridades que necesitamos integrar:

Self y Mundo exterior
Emocional (Subjetivo) y Real (Objetivo)
Infantil y Maduro
Biológico y Cultural
Poesía y Prosa
Espontáneo y Deliberado
Personal y Social
Amor y Agresión
Inconsciente y Consciente

Nuestra tarea consiste en ampliar nuestra mirada y darnos cuenta de que estamos separando lo que está unido. No se trata de unir, sino de mirar bien y darnos cuenta de que siempre estuvo unido y completo.

La salud está relacionada con la integración de los aspectos polares, cuando llegamos a ver la continuidad de cada uno de los polos en el otro polo, cuando disolvemos las fronteras y descubrimos la totalidad.

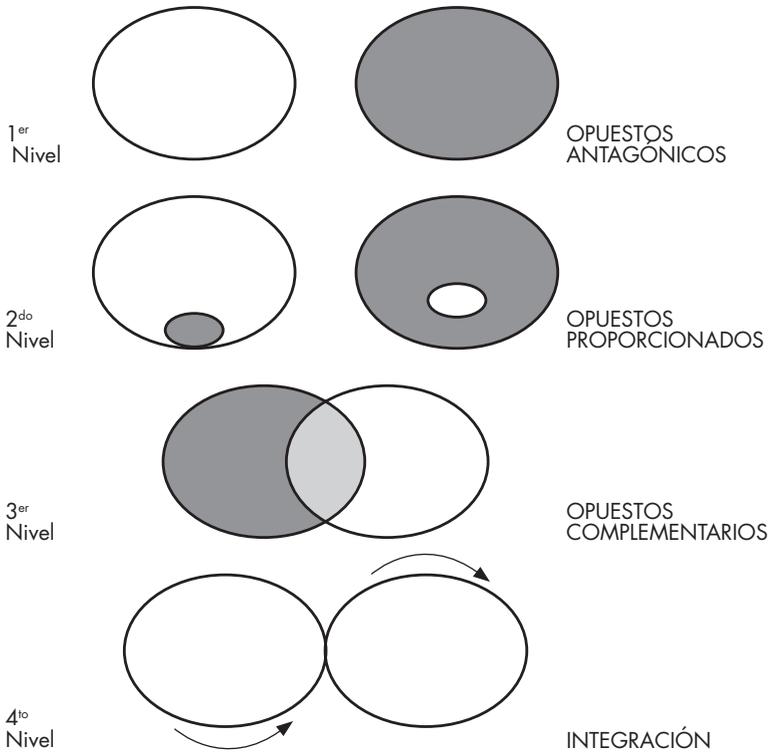
*Solo alcanza la plenitud aquel que su Yo no lo separa del Ser*¹⁰.

9 Perls et al.: *op. cit.*

10 Perls et al: *op. cit.*

Niveles de integración de las polaridades

La relación entre los opuestos puede tener distintos grados de integración en nuestra mente. La distancia entre ellos puede ser máxima, como en los opuestos antagónicos, o mínima, como en el estado de integración o fusión. Esta clasificación está basada en clases que da Eugenio Caruti en la formación que dicta en Casa XI, en Buenos Aires.



Opuestos Antagónicos

La conciencia está totalmente polarizada en este nivel. Cada polo es el opuesto del contrario y no tienen nada en común. Lo blanco es antinegro y lo negro carece de blanco.

En este nivel, generalmente nos identificamos con uno y proyectamos el otro. Si soy uno, el mundo tiene el otro. Si soy bueno, el mundo es malo. Proyecto y rechazo lo que no reconozco de mí cuando lo veo en el mundo. Es el maniqueísmo. Es el pensamiento absoluto y el criterio de única verdad.

Cuando estamos instalados en un polo, vemos al otro grupo como nuestros enemigos. Esta visión genera un sentimiento de unidad en los pares que me acompañan en mi grupo. Fortalece la ligazón de una tribu frente a su rival. Los hinchas de un equipo se sienten solidarios con los que tienen el mismo color de camiseta y se enfrentan con los contrarios por amor a “su totalidad” –el club al cual pertenecen–. Esta conciencia de unidad está referida a la parte que visualizamos como todo e ignoramos que “ese todo” es, a su vez, parte de otro todo mayor, el cual es también un subsistema de un sistema mayor.

La tendencia a la unidad nos lleva a reconocernos en el grupo que formamos parte según nuestra conciencia. Por eso, la integración es una expansión de los límites de la conciencia. Nos desidentificamos del grupo pequeño y nos identificamos con una totalidad mayor. Este mecanismo de desidentificación-identificación es la base del crecimiento o desarrollo de la conciencia.

La tarea es empezar a reconocer, en cada polo, la existencia del opuesto. Es encontrar la fuerza de la debilidad o la debilidad de la fuerza, para pasar al nivel siguiente.

Opuestos Proporcionados

Comienzo a relacionarlos. Si existe uno, es porque existe el otro. Si hay frío, es porque no hay calor.

En este nivel comienza la integración de los opuestos. Hay un reconocimiento de una parte o una proporción del opuesto en cada polo. El hombre descubre su parte femenina y la mujer, su lado masculino. Estamos un poco más cerca, tenemos algo en común y a partir de allí podemos relacionarnos mejor.

La tarea es descubrir el vínculo entre las partes y qué se pueden dar mutuamente. Cuando descubrimos la utilidad de la existencia del opuesto, estamos muy cerca del próximo nivel.

Opuestos Complementarios

En este nivel hay un salto de conciencia muy importante: Descubren que son dos partes de un sistema al cual pertenecen ambos. El hombre y la mujer descubren que son “una pareja”; la pareja y los hijos descubren que son una familia, etc. Formamos un equipo... juntos somos esta totalidad que estamos descubriendo.

Surge la conciencia del perímetro compartido: el departamento de ventas y el de compras se dan cuenta de que son de la misma empresa. Entonces surge la mirada de la empresa sobre sus partes componentes. Esta tercera mirada es fundamental y nueva. Desde este tercer lugar miro a mis partes en conflicto o en relación armónica.

La complementariedad consiste en que cada uno despliega el movimiento que posibilita la existencia del otro. Se necesitan mutuamente para existir. La expansión de un organismo se complementa con la contracción del mismo que posibilita que el sistema se recupere y se prepare para la próxima expansión.

La resolución de conflictos se da en este nivel, cuando las partes pueden negociar o acordar un funcionamiento equilibrado que beneficie al sistema entero. Las partes toman conciencia de tal y abandonan la anarquía de la falsa independencia. Comienza un funcionamiento en equipo.

La tarea es resolver las tensiones que impiden un funcionamiento integrado en un único sistema. Cuando ambas partes descubren que son de la misma familia y que se necesitan mutuamente, disuelven la lucha de opuestos y se integran en un funcionamiento armónico.

La función de un polo nutre al otro o le permite descansar en una alternancia que lo acerca al otro nivel. Es descubrir el ritmo y la continuidad de esta complementariedad.

Opuestos Integrados

En este nivel las partes se descubren como momentos en un proceso dinámico que no se detiene en ningún punto. Se descubre la transitoriedad y se sale de las identificaciones rígidas.

No soy enojado, sino que estar enojado es un momento en el recorrido de mis estados de ánimo. Sé que es transitorio y que no me voy a

quedar instalado en el enojo para siempre. Aquí las verdades son más leves y circunstanciales. Mi conciencia descubre que soy los dos polos en momentos diferentes. Capto la totalidad en la alternancia en el tiempo.

Integrar las polarizaciones que hago de la realidad es un proceso exploratorio y vivencial. Necesito entrar en contacto con cada estado mental (la polarización con la que me identifico o su opuesta) y detenerme en ese punto de vista para darme cuenta de cómo me siento instalado allí.

Existen técnicas o caminos que son más favorecedores del *darse cuenta* y que nos permiten descubrir el próximo nivel integrativo. Siempre es posible lograr un nivel de integración mayor. El ir y venir es la forma más sencilla de integración que usamos en la Terapia Gestáltica.

• Capítulo 2 •

Las Técnicas de la Terapia Gestáltica



Introducción

Aprender una técnica es incorporar un recurso

Lo más importante en Gestalt es nuestra actitud, es decir, nuestra forma de estar en el presente, más allá de técnicas, esquemas prefijados o trucos aprendidos. Nuestra presencia es irremplazable y por eso necesitamos estar en contacto con lo que está sucediendo en nosotros, en la situación que nos rodea y en el vínculo con la persona que está frente a nosotros. De nada sirve la mejor de las técnicas si no se apoya en la creatividad del momento, en el *darse cuenta* de lo que se está dando en ese momento y de la necesidad emergente.

El opuesto complementario de la actitud es la técnica.

O sea, la disciplina y el procedimiento preciso que nos permite actuar de manera sistemática y ordenada, para que la actitud transforme y cure.

El arte de curar incluye tanto la actitud como la técnica. Son dos hermanos inseparables que se enriquecen mutuamente. Ellos denuncian con rapidez la ausencia del otro. Un terapeuta con actitud y sin técnica acompañará a su paciente con su presencia y su afecto. Con técnica, podrá aspirar a una mayor precisión en la comprensión del proceso y facilitará su autorregulación.

Existe un gran debate entre los principales gestaltistas acerca del aprendizaje de las técnicas y de la teoría en general. Mientras que algunos enfatizan la experiencia como única alternativa de aprendizaje, otros consideran la teoría y la conceptualización como vertebrales en el aprendizaje de la Terapia Gestáltica. Esta tensión se ha extendido como una alternativa entre las diferentes formas de aprender Gestalt. Por tal motivo, quisiera expresar mi punto de vista al respecto.

En el aprendizaje de la técnica, al igual que en el arte o en muchos aspectos de la vida, existen tres momentos muy bien diferenciados:

1. El aprendizaje natural
2. La capacitación técnica
3. La trascendencia de la técnica

Aprendizaje natural

Esta es la etapa inicial de cualquier novato, ya sea gestáltico, artístico o trabajador manual. Es un momento en el que predomina la intención del hacer, el esfuerzo y la improvisación. Es un ensayo, acierto y error como cualquier intento de aprendizaje autodidacta. Los aprendices de terapeutas copian a sus maestros, se conectan con sus propias limitaciones, se frustran y ensayan “una y otra vez”. No hay modelos pautados. Solo ven a sus maestros, ensayan y descubren. La alegría del autodescubrimiento es propia de la experimentación y la exploración de situaciones novedosas.

En esta etapa del aprendizaje también existen infinitos malentendidos y las carencias de información producen mucha angustia o sensaciones de insuficiencia o baja estima. Es muy frecuente que el alumno admire a su maestro y se desanime cuando no puede hacer lo mismo. Idealiza cada vez más a su maestro y se acostumbra a mirar sin animarse a ser el centro.

La experiencia que se da en nuestra frontera de contacto es pura y no necesita de ninguna explicación para permitir el ajuste creativo de nuestro *self*. Sin embargo, lo que es válido en el proceso autorregulador de la vida es insuficiente a la hora del aprendizaje del alumno que se quiere transformar en terapeuta. La falta de instrumentación técnica produce errores y desaliento en el terapeuta principiante. La práctica clínica, sin el apoyo de la lectura y la conceptualización, conduce, muchas veces, a falsas conclusiones o a repetir siempre la misma solución ante el desconocimiento de otras variantes técnicas.

Aprender de la práctica sin lectura teórica es, de todas maneras, un camino de autodescubrimiento que permite alcanzar un conocimiento y una transformación personal.

El gran obstáculo –para la superación de esta etapa– es la creencia de que con el conocimiento alcanzado es suficiente y no es necesaria ninguna formación técnica ni fundamentaciones teóricas al respecto.

Capacitación técnica

Es la etapa del aprendizaje sistemático y de la contextualización de la teoría. Los autores de los libros especializados ofrecen la sistematicidad del camino técnico que facilita el trabajo con un paciente. A medida que los alumnos van aprendiendo un camino técnico, van pudiendo interactuar con sus pacientes de una manera más efectiva. La lectura de la teoría y de la técnica es imprescindible en esta etapa del aprendizaje.

El aprendizaje técnico se realiza durante el entrenamiento. Es decir, en la práctica, en el ensayo. El alumno puede integrar lo que leyó, lo que vio en sus profesores, lo que vivenció como paciente y lo que resulta de sus ensayos al interactuar con sus compañeros. El hacer, el ver, el leer y el entender son complementarios cuando se integran en un mismo proceso. Ser paciente y ser terapeuta, ser lector y experimentador de ejercicios conducen a la comprensión en la práctica o en el ensayo.

La lectura de los distintos autores permite organizar los conocimientos y compararlos con las vivencias de los ejercicios gestálticos. Sin lugar a dudas, los libros de J. Zinker o de Gary Yontef son tan iluminadores como los de Perls o Naranjo.

Por supuesto que una formación meramente teórica no alcanza para el aprendizaje en Gestalt, ya que la transformación personal del aprendiz de terapeuta es imprescindible.

El gran obstáculo de la superación de esta etapa consiste en la creencia de que “la técnica lo es todo”. Es la ortodoxia técnica, repetida con tal fijeza que no admite variaciones. Cuando la técnica queda instalada como un introyecto, anula las posibilidades creativas que surgen del terapeuta en el aquí y ahora.

Trascendencia de la técnica

Es el momento de la madurez del aprendiz. El terapeuta gestáltico ha incorporado la técnica y puede ensayar e ir más allá de lo aprendido. Aparece la creatividad y el terapeuta hace de la técnica su arte.

No contradice lo aprendido: Crea sobre la base de lo aprendido. Supera las pautas cuando se da permiso para improvisar un recurso que por primera vez ensaya. Esta improvisación no es igual a aquella de la prime-

ra etapa, como no improvisa igual un alumno de piano que recién conoce su instrumento que un gran concertista que se suelta a la creación.

Es el momento de la maestría. Aparece lo singular del terapeuta, su propio estilo personal. Acentúa la técnica de acuerdo con su percepción y le agrega lo personal.

Como dice Alan Watts, la técnica es un bote que nos ayuda a cruzar un río. Cuando llegamos a la otra orilla, a nadie se le ocurre cargar el bote en la espalda y seguir el camino con él a cuestas.

Necesitamos “soltar” la técnica para que aparezca lo más creativo en cada instante. Este soltar no implica un *no conocer*, sino dejar que aparezca la integración entre lo que tenemos dentro nuestro y lo que sucede en nuestro entorno con simple espontaneidad.

Las Técnicas en la Terapia Gestáltica

En Terapia Gestáltica usamos muchas técnicas en diferentes momentos del proceso terapéutico. La mayor clasificación de las técnicas la realizó el Dr. Claudio Naranjo en su libro *La vieja y novísima Gestalt*¹¹ y las agrupó en:

- Técnicas supresivas
- Técnicas expresivas
- Técnicas de integración

Podemos destacar otras técnicas específicas que usamos en Terapia Gestalt:

- La *silla vacía*
- Modelos de presentación y cierre
- El trabajo con los sueños
- Fantasías dirigidas
- Técnicas teatrales
- Técnicas corporales
- Recursos artísticos

11 Claudio Naranjo: *La vieja y novísima Gestalt*. Cuatro Vientos.

Estas técnicas las veremos en el presente capítulo. También debemos considerar:

Grupos de Entrenamiento Clínico
La Coordinación de grupos
Los Talleres
Los Laboratorios

Veremos estos ítems en el capítulo del entrenamiento en Gestalt y experiencias prolongadas.

Técnicas Supresivas

Sobre la base de la clasificación de las técnicas gestálticas descritas por el Dr. Claudio Naranjo en *La vieja y novísima Gestalt*, me gustaría reflexionar acerca de algunas herramientas útiles para el terapeuta o coordinador de un grupo.

La idea central es restituir el contacto del organismo consigo mismo y con el entorno.

Suprimir la acción evitativa de un paciente lo ayuda a tomar contacto con aquello que está evitando y, por lo tanto, lo enfrenta con la situación de descubrimiento o con aquello que teme. En esa instancia, la persona necesita desarrollar recursos para resolver ese contacto y en ese punto intervenimos como facilitadores de ese aprendizaje. Cuanto más instrumentados estemos para suprimir esas desviaciones del contacto, de la persona consigo misma o con el mundo, mejor podremos facilitar el crecimiento de nuestros pacientes o integrantes de un grupo de desarrollo personal.

Es imprescindible comprender que la evitación de una emoción o de un contacto es la forma defensiva más primaria que ese organismo tiene para evitar el sufrimiento. Cuando la intensidad emocional es más alta de lo que podemos tolerar, podemos resolverlo de una manera sana o de una forma neurótica. Cuando nuestro organismo cuenta con los recursos

suficientes, sabe cómo resolver esa situación y logra el alivio de la intensidad emocional. En cambio, cuando no sabemos o no contamos con los recursos suficientes para resolver ese aumento intolerable de la tensión emocional, nos desconectamos para mantenernos equilibrados y superar de alguna forma esa situación conflictiva de nuestra vida.

Por ejemplo, si al mirarte y mantener el contacto con tu mirada por un tiempo, comienzo a sentir ternura y te la puedo expresar libremente, encuentro el equilibrio a través de la expresión y disfruto de ese encuentro. Si por el contrario, la ternura que comienzo a experimentar se encuentra con mis prohibiciones o con mis fantasías catastróficas, me angustio y dejo de mirarte. De esa forma, la ternura desaparece y el conflicto ya no existe (el encuentro y el disfrute, tampoco).

Apoyo ambiental y autoapoyo

El otro concepto importante en el trabajo de restituir el contacto es el lugar de apoyo de la persona. Fritz Perls nos enseñó a diferenciar el apoyo que encontramos en nuestros recursos del apoyo que buscamos en el ambiente que nos rodea. El pasaje gradual del apoyo ambiental al autoapoyo constituye el proceso de maduración de cada organismo. A medida que crecemos, vamos desarrollando recursos para fortalecernos y pararnos en nuestros propios pies.

Por lo tanto, trabajar con técnicas supresivas es lograr que el organismo deje de evitar las situaciones de contacto que le ofrece la vida. Para ello, necesitamos instrumentar a ese organismo para que pueda descubrir sus nuevos recursos.

El Dr. Naranjo describe tres situaciones de evitación muy frecuentes:

- El *acercadeísmo*
- El *debeísmo*
- Las manipulaciones.

Vamos a detenernos en cada una de ellas para compartir algunas formas de restitución del contacto, que el coordinador pueda usar en una sesión o reunión de trabajo.

La idea de suprimir la forma neurótica de contacto a veces es suficiente porque la persona tiene la posibilidad de contactarse de una manera sana. Otras veces, suprimir no alcanza pues la persona carece de los recursos necesarios para desarrollar un contacto sano. En ese caso, debemos trabajar para descubrir y desplegar los recursos necesarios que le permitan a ese organismo comenzar a vincularse de una forma nueva.

Siempre debemos tener presente que suprimir una evitación del contacto es una acción muy movilizadora de emociones. La persona se siente expuesta a un vacío que debe enfrentar y superar. Por lo tanto, si usamos técnicas supresivas debemos estar dispuestos a contener la angustia movilizada.

Las técnicas supresivas son:

1. El restablecimiento del contacto

- En el *acercadeísmo*
- Las evitaciones en general

2. La conciencia de la responsabilidad

- En el *debeísmo*

3. El desarrollo del autoapoyo

- En la manipulación

El restablecimiento del contacto

En el *acercadeísmo*:

Fritz Perls nos dice que el *acercadeísmo* es el “Juego científico”. Damos explicaciones técnicas de las cosas y hablamos acerca de nosotros en vez de expresar nuestra experiencia o hablamos de los demás sin dirigirnos directamente hacia ellos.

“A mí me da mucha rabia que ella no esté cuando llego a casa”.

Para restituir el contacto de la persona con el mundo, simplemente le daremos la consigna:

“Decíselo directamente a...” o “Habla con...”.

Evitamos las triangulaciones y propiciamos los vínculos directos y la expresión de la experiencia del momento.

Es muy común que, en las sesiones individuales, el paciente se instale en la queja de un tercero (su marido, su hermana, un amigo, etc.) y hable de él. En esos casos, le pedimos que hable con él y/o le dirigimos un trabajo de *silla vacía*. Otras veces, le preguntamos si todo esto se lo dijo a la persona de la cual se queja y descubrimos que nunca se animó a hacerlo. En esas oportunidades, lo alentamos a que lo haga en una forma directa. Que busque contactarse directamente con esa persona.

En las sesiones de pareja, uno de ellos habla acerca del otro y le explica al terapeuta su queja. Entonces le damos la siguiente consigna:

Siéntense frente a frente, y ahora “Decíselo directamente a ella”, “Fijate qué es lo que sentís y contestale”, “Dialoguen un rato en forma directa, solo autoexpresándose”, “Fíjense cómo se sienten hablando de esta forma”...

En las sesiones de grupo sucede lo mismo. Cuando un miembro habla acerca de otro compañero, le pedimos que se contacte directamente con la persona a quien está dirigido su mensaje. Le pedimos que tome contacto con lo que está sintiendo y experimentando y que se quede allí por un momento. Que tome contacto con lo que está evitando y descubra dos cosas: lo que teme y lo que necesita para sostener lo que teme y atravesarlo.

El reaprendizaje experiencial y sensorial ocupa un espacio muy importante en la Terapia Gestáltica. Los grupos nos permiten ofrecerle al integrante posibilidades nuevas de comunicación y expresión.

En las evitaciones en general:

Las personas evitan muchísimas situaciones de contacto para disminuir la intensidad emocional que surge de dicha relación. El hablar

sin mirar a los ojos, el jugar con un teléfono celular en vez de decir lo que estamos sintiendo o la simple evitación de un tema para evitar una discusión, son algunos ejemplos de las diferentes situaciones en las que el contacto con el entorno o con la propia emoción es evitado.

Suprimir esa conducta es pedirle al paciente que “deje de hacer eso” y observe qué sucede cuando detiene ese movimiento. Es invitarlo a sentir ese vacío que surge luego de la detención de la conducta evitadora del contacto.

Recuerdo un joven que jugaba con su teléfono celular. Lo daba vueltas en sus manos, lo dejaba caer, lo levantaba otra vez y permanecía en silencio. Cuando le preguntaba qué sentía, me respondía que nada interesante le estaba pasando. Le pedí que dejara su celular por un momento en la alfombra y observara qué surgía de su quietud. Al cabo de pocos minutos estalló en un nerviosismo muy angustiante, que no podía comprender él mismo.

–¡Sostenelo!... Seguí en contacto con lo que estás sintiendo

–Es que no entiendo... No se qué me pasa...

–¡Sostenelo!

–Es que... ¡no aguanto más!... No aguanto la tensión que hay en mi casa... Ni me hablo con mi madre ni veo a mi padre...

–Bien... ¡Hablemos de esto!

Restituir el contacto es dejar que la atención se centre en el conflicto o en la emoción difícil de soportar. Es hacer consciente la autointerrupción para que el paciente pueda aceptar lo que está sucediendo, dentro de él o en relación con el entorno, sin desviar la atención. Es enseñarle a confiar en su autorregulación.

La conciencia de la responsabilidad

En el *debeísmo*:

La evitación básica de un *debeísta* es la responsabilidad de su propia elección. Son personas que se apoyan en parámetros de conducta externos a ellos y los denominan *valores*. Estos patrones de conducta rigen la vida del *debeísta* sin que esa persona elija los valores por propia decisión.

Las cosas están BIEN o MAL y “Hacen lo que tienen que hacer” o “Hacen exactamente lo opuesto” con sentimientos de rebeldía o de culpa. En ningún momento se preguntan por sus necesidades o sus elecciones.

Entonces, las **consignas que les daremos** serán del siguiente estilo:

¡Fijate qué es lo que vos querés frente a esta situación!

¿Qué estás necesitando?

¿Qué estás sintiendo?

¿Qué elegís perder en esta opción? Todo no estás pudiendo.

Suprimir su evitación es contactarlo con un estado de anomia, comparable a un vacío muy angustiante donde “Todo puede ser o no, según lo que decida”.

Cuando el *debeísta* descubre que no está produciendo respuestas propias, sino que está tomando prestadas pautas ajenas “como si fueran absolutas y propias”, puede enfrentarse a la opción de obedecerlas, rebelarse o descubrir su originalidad. Este es el trabajo gestáltico de los introyectos.

En este punto solemos hacer encuentros, con la técnica de la *silla vacía*, entre el *perro de arriba* y el *perro de abajo*. También lo vemos a través del crítico y el criticado o el exigente y exigido. Todas formas de sufrimiento que aparecen muy frecuentemente en la terapia.

El poder diferenciarnos de nuestros mandatos internos, de nuestros padres y de las pautas culturales que arrastramos como propias, nos va conectando cada día más con nuestra energía y nuestra creatividad.

El desarrollo del autoapoyo

En la manipulación:

Necesitamos confrontar con la manipulación. NO en términos personales, sino en las acciones que realiza, los juegos de roles que actúa y los pedidos infantiles que no incluyen sus recursos adultos.

En la relación **organismo-entorno** desarrollamos un vínculo con el mundo que actualizamos continuamente. Cuando nacimos, nuestra dependencia del entorno era casi total y nuestra subsistencia dependía

de que nuestras necesidades fueran satisfechas por las personas que nos rodeaban. Nos tapaban, nos daban de comer y nos asistían en nuestros pedidos o necesidades. A medida que fueron pasando los años, fuimos desarrollando musculatura, seguridad psicológica, conocimientos, autonomía y poder personal. Es decir, como nos contaba Perls, el proceso de maduración es un progresivo pasaje del apoyo ambiental al autoapoyo.

Suprimir las manipulaciones consiste en frustrar el intento de control del mundo, por parte del manipulador, y conectar a la persona con la confianza en los recursos que tiene o en la necesidad de desarrollarlos. No frustramos al manipulador, sino su conducta manejadora del mundo.

Esa frustración que realiza el terapeuta o el coordinador de un grupo es un arte, pues la persona está en proceso de maduración y hay algunos “No puedo” que son mentirosos y manipuladores y otros que reflejan un estado real de insuficiencia de recursos.

Querer no es poder y no podemos todo lo que queremos.

Por lo tanto, la tarea que tenemos como terapeutas es desestimar el intento irresponsable y manipulador y transmitir nuestra más profunda confianza en sus posibilidades de aprendizaje y crecimiento. La responsabilidad, en la elección de mis acciones o de mis respuestas juega, otra vez, un papel preponderante.

La manipulación es un movimiento que pasa desapercibido y por lo tanto, nuestro recurso es iluminarlo, mostrarlo y no enjuiciarlo. Castigarlo es un enorme malentendido que jamás produce aprendizaje. Solo resentimiento.

*No le estás expresando tu deseo. Solo lo estás insinuando
Decile directamente lo que querés y no de esta forma engañosa.
Arriesgate a su NO y fijate qué te sucede.
¿Qué pudiste hacer diferente esta vez?*

Cuando la manipulación es más que una conducta aislada y se convierte en un rol que jugamos, hay un compromiso mayor de nuestra identidad. Nos creemos que somos ese personaje y nos sentimos inermes si no nos consuelan o no nos expresan su afecto por nosotros. Nos refugiamos en una identidad en la que nos sentimos “cómodos”. Comportarnos de una manera diferente es muy difícil por dos razones:

- Nos sentimos seguros en esta forma de ser en el mundo. Ya conocemos la forma de conseguir lo que necesitamos a través de otros y no deseamos gastar energía en aprender una nueva.
- El *impasse* entre la forma manipuladora de conducta y la acción nueva es muy angustiante. La vieja ya no nos sirve y la nueva no la conocemos.

Así aparecen “El bebé llorón”, “La diva”, “La pobrecita”, “El que todo lo puede”, “El sabelotodo”, “El ausente”, etc. Es importante descubrirlos, mostrarlos y ensayar otras formas de contacto con el mundo.

*¿Para qué te sirve ser así? ¿Qué ventajas obtenés del mundo?
¿Qué evitás siendo este personaje?*

En la medida en que la persona desarrolle sus recursos y se apoye en ellos para obtener lo que necesite, tendrá más poder personal y no necesitará refugiarse en un rol o depender del otro para su satisfacción.

Podríamos resumir nuestras interacciones como coordinadores en estas pautas:

- Frustrar y dar apoyo.
- Iluminar lo oculto.
- Animarlo a que se quede en el vacío fértil hasta descubrir su respuesta y que la ensaye.
- No hacernos cargo de sus amenazas y mostrarle su propia responsabilidad.
- No juzgarlo.
- No castigarlo.
- Confiar en sus posibilidades de ensayo y descubrimiento de sus recursos.
- Mostrarle que hoy no es el mismo de ayer. Hoy podemos intentar algo nuevo.

Es un movimiento empático, sin llegar a una simpatía que lo proteja como un pobrecito con un terapeuta salvador ni a la antipatía del terapeuta frustrante que deja de percibir las necesidades legítimas de su paciente. Los pacientes no deben calzar en ningún molde que tenga su terapeuta. Tan solo animarse a descubrir la forma de contacto válida para ese aquí y ahora.

Conclusiones

No hay recetas. Lo más importante es la actitud que tenemos frente a una persona que se contacta poco o nada con su entorno. Entonces se aísla emocionalmente o nunca llega a descubrir lo que quiere hacer de su vida.

Trabajar el *acercadeísmo*, el *debeísmo* y las manipulaciones con estas pautas puede ayudarnos a saber utilizar nuestros recursos. Lo que inventemos en el momento, sobre esta comprensión de la problemática, seguramente será lo adecuado para esa situación. Será cuestión de ser un eterno principiante y descubrir en cada sesión cómo es mi forma de ser terapeuta hoy.

Técnicas Expresivas

Las manifestaciones humanas son muy complejas y variadas. Los sentimientos y necesidades de nuestro organismo se expresan dentro de una gama tan variada que, a veces, no alcanzan la mínima intensidad como para ser percibidos por los otros y, en diferentes oportunidades, llegan a un nivel tan intenso de expresión que resultan insoportable para los demás. Los sentimientos encuentran muchos obstáculos en la mente o en la cultura para poder expresarse de forma natural y, de vez en cuando, se disfrazan en movimientos sutiles o en fuertes tensiones musculares que pasan desapercibidas. La vergüenza, la represión, la culpa y el temor desvían su destino y alteran su natural expresión.

Durante el proceso terapéutico o en el trabajo en un grupo de desarrollo personal, facilitamos la expresión de los sentimientos y necesidades, para que la persona se ponga en contacto consigo misma y con el entorno que la rodea. Buscamos que pueda darse cuenta, con más claridad, de lo que siente y de lo que expresa. La aplicación de las técnicas expresivas en el enfoque gestáltico es contextualizada en un marco de transformación de la conciencia inmediata, para que la persona esté más atenta a la respuesta que está generando al entorno. Es decir, la persona está experimentando una reacción hacia una situación y no llega a percibir su contenido ni su bloqueo. Por lo tanto, no se entera de lo que está necesitando o sintiendo y no lo actúa. El

restablecimiento de dicho contacto es facilitado por la aplicación de las técnicas expresivas.

Las emociones y la cultura

La expresión humana es espontánea y cultural. Surge del cuerpo, de una manera simple y universal en la manifestación de los sentimientos más básicos como la risa, la ira y el llanto. Los hombres lloran en todas las culturas de la misma manera, con los ojos húmedos o con lágrimas y sonidos entrecortados por la respiración, que se hace más corta y espasmódica. Cuando el dolor es muy profundo, el llanto va acompañado por gritos o sonidos desgarrantes que conmueven. Sin embargo, cada cultura asigna sentidos diferentes a los hechos de la vida y transmite pautas de expresión que pueden llegar a facilitar el llanto o a suprimirlo por completo; los rituales tribales, los velatorios o los festejos de cumpleaños facilitan la expresión de las emociones y les dan canales de expresión. Sin embargo, las idealizaciones sociales como “los hombres que no lloran son más fuertes” inhiben la expresión de la tristeza.

La persona que no llega a emocionarse, con un hecho insignificante en su cultura, no altera el equilibrio orgánico y permanece estable, sin necesidad expresiva alguna. Por ejemplo, la aparición de un eclipse lunar puede ser irrelevante para una sociedad y aterrador para otra. El organismo que retiene la descarga emocional –por inhibiciones de su cultura– genera síntomas. Estas señales corporales pueden ser conscientes o pasar desapercibidas por la persona que las inhibió.

La relación del organismo con el entorno se realiza en una zona que llamamos la *frontera de contacto* y en ella se encuentran y satisfacen las necesidades y las posibilidades. La cultura que nos formó nos llena de significados y nos hace interpretar cada uno de los hechos que atravesamos. Es imposible que podamos leer la realidad o a nosotros mismos, libres de la influencia cultural. El paradigma de creencias y valores que nos rodea es creador e interpreta la realidad. La cultura es cocreadora de los sentimientos al contextualizar los hechos y darles un significado preciso y singular. Al mismo tiempo, nuestro organismo tiene necesidades que van más allá de la cultura y no siempre coinciden en la misma valo-

ración. Este desencuentro genera muchas contradicciones que también afectan nuestra capacidad expresiva.

Conocernos y aceptarnos es nuestro desafío. La integración de nuestras tendencias naturales, y su integración en el universo cultural en el que existimos, será sinónimo de encontrar formas expresivas sanas y entendibles para la conciencia. Para poder colaborar en este proceso de integración, utilizamos técnicas psicológicas que permitan a los individuos conectarse de manera consciente y responsable consigo mismos y con el entorno, para producir la respuesta que les permita el ajuste creativo a la situación dada.

La utilización de las técnicas gestálticas

Claudio Naranjo, en su libro *La vieja y novísima Gestalt*, resume muchas de las técnicas que podemos utilizar para facilitar el *darse cuenta* de la persona. Veremos algunas de ellas, siguiendo el rumbo que propuso este maestro de Gestalt, que trabajó junto a Fritz Perls.

La expresión emocional puede estar bloqueada en diferentes momentos y debemos atender esa necesidad de manera específica. No es lo mismo una persona quieta, paralizada o muda que una persona que se está expresando e interrumpe su descarga –por el motivo que sea– o una persona que se comunica fluidamente sin confrontar con su interlocutor. Cada alteración necesita una apropiada intervención del terapeuta, que le permita restablecer la conexión.

I. Iniciar la expresión

El primer grupo de técnicas está dirigido a generar la exploración y movilización de las emociones que tienen los participantes. Las propuestas de encuentro y comunicación sensibilizan la *frontera de contacto* y llevan la atención al vínculo con el mundo.

Son las consignas que damos para sensibilizar y movilizar emociones en el contacto. Todavía no existe una expresión genuina y la vamos a estimular por medio de consignas y propuestas. Estas pueden estar dirigidas a una persona o a un grupo.

A. Consignas grupales o generales:

Son aquellas que pueden ser aplicadas en el campo de lo grupal tanto como en lo individual. Son amplias, sin especificaciones y no requieren de un diagnóstico previo individual. Son invitaciones exploratorias para que cada persona ensaye y descubra formas de autoexpresión.

1. *Invitación directa a expresar.*

Estas consignas proponen el contacto y la confrontación. El estar frente a frente genera emociones y necesidades de contacto o de retirada. Algunas personas no están habituadas a este tipo natural de contacto y prefieren evitarlo para que no aparezca la intensidad emocional.

Por ejemplo: *“Ahora, caminen y párense frente a un compañero. Mírenlo a los ojos por un momento... descubran lo que sienten hacia él y exprésenlo con palabras”*.

2. *Invitación a la expresión, suprimiendo formas habituales*

Las consignas sugieren el abandono de los condicionamientos culturales y la posibilidad de explorar lo novedoso a través del juego o la invención. La ausencia de pautas provoca un vacío que angustia y al mismo tiempo favorece el surgimiento de lo nuevo.

Por ejemplo: *“Busquen una forma de expresarse afecto que no incluya el abrazo”*.

Las expresiones estereotipadas atrapan los significados personales y manifiestan un cliché convencional que esconde la riqueza de la emoción.

3. *Consignas de situaciones no estructuradas*

Aquí las consignas proponen el total abandono de los clichés para que surja lo creativo y lo espontáneo, sin el condicionamiento habitual. Para ello, hacemos propuestas que no tienen una forma definida y cada uno la puede inventar a su manera.

Por ejemplo: *“Hablen en jergonza o en un idioma inventado”*.

B. Consignas individuales:

Son las que le damos a una determinada persona, teniendo en cuenta sus características, sus dificultades y la situación experimental que el coordinador quiera promover en esa persona. El terapeuta se basa en el conocimiento o hipótesis diagnóstica que tiene sobre la persona.

Dice Claudio Naranjo:

Cualquiera sea la base para la intuición o percepción del terapeuta es un hecho que él a veces pueda ver los “vacíos” en la personalidad del individuo¹².

El Dr. Naranjo sugiere estas técnicas:

1. *Invitación a hacer algo evitado*

Le proponemos una acción que incluya especialmente la conducta evitada. Lo que “faltó”, lo que “salteó”, etc. La presunción básica es que la evitación intencional es la puerta de ingreso a un tesoro escondido.

Por ejemplo: “*Cuando hablás a tus compañeros, lo hacés sin mirar a los ojos..., fijate lo que sentís al hablar mirando a los ojos... Contales acerca de tu experiencia mientras lo mirás a los ojos*”.

2. *Principio de inversión*

Es la consigna individual que le indica al paciente que deje de hacer lo que está haciendo –que es figura para él– y hacer su opuesto –el fondo–.

Por ejemplo: “*Ahora, en vez de hablar con la cabeza metida entre los hombros y el pecho, hablale con el movimiento opuesto... con la cabeza en alto... fijate como te sentís, hablándole así*”.

Cuando la expresión del paciente es fóbica, se aleja de la emoción que evita y se mantiene en *impasse*. Al indicarle la conducta opuesta, tomará contacto con lo evitado y atravesará la implosión que le permitirá expresar lo que siente. Este principio de inversión le da la posibilidad de conocer lo oculto o ignorado pues lo lleva a lo novedoso o impensado.

12 Claudio Naranjo. *op. cit.*

Ejemplos:

“Cada vez que te expresás, lo hacés con una sonrisa. Fijate qué te sucede si acompañás tu expresión con el gesto opuesto al sonreír...”.

“En vez de llevar tu cuerpo para atrás cuando decís esto, llevalo hacia delante y experimentá qué te sucede...”.

3. *Invitación a desarrollar una conducta nueva*
(Aprendizaje exploratorio)

En la búsqueda del ajuste creativo le sugerimos al paciente que pruebe expresar lo que siente de una manera novedosa. Le pedimos que suelte la respuesta conocida y repetida. Que se anime a inventar una conducta nueva. La que nunca intentó, la que no se animó o la que surja hoy. Le sugerimos que ensaye y que pruebe hacer “algo distinto” a lo habitual.

Recuerdo a un paciente muy violento que resolvía todo desde el grito y desde el golpe. Se descargaba momentáneamente, sin embargo no se transformaba y seguía siendo un duro. Un día, en la parte final de un trabajo, a punto de hacer una explosión de bronca con su padre –ya tenía su puño cerrado y listo para dar el golpe al almohadón–, le dije:

–Eso es lo que acostumbrás hacer... probá algo distinto.

Se detuvo... se quedó como una estatua durante unos instantes... de repente se quebró emocionalmente, se puso a llorar y se desarmó corporalmente. Comenzó a expresar ternura hacia su padre, entre caricias y lágrimas, por primera vez. Era conmovedor ver a ese ser tan corpulento desplegando tanta ternura masculina. A partir de ese trabajo, la posibilidad de ser cariñoso con el mundo irrumpió como un recurso que nunca había desplegado. Transformó su contacto, introdujo el afecto en sus relaciones de una manera notable.

4. *Préstamo de frases*

Para facilitar la expresión de emociones que no afloran o el paciente no probó nunca de decir, le sugerimos palabras u oraciones para que repita

y observe si tienen sentido. Es una invitación a una forma de expresión propuesta por el terapeuta o coordinador durante un trabajo de *silla vacía* o de contacto interpersonal en un grupo.

Por ejemplo:

Te voy a sugerir esta frase, si te sirve, tomala y expresásela a...: “No quiero darte lo que me pedís...”. Fijate como te sentís diciéndola.

Inauguramos una forma verbal de expresión que le sirva de modelo. Cuando le resuena con lo que está sintiendo, la toma o la transforma y la dice como propia. Es un ensayo.

–No quiero darte lo que me pedís...

–Repetila.

–¡No quiero darte lo que me pedís!

–¿Tiene sentido para vos?

–Es lo que quiero decirle a mi mujer.

–Decíselo a ella.

–¡Basta! Ya no quiero seguir viviendo con vos... Aunque vos me lo ruegues...

Sugerimos frases que encabezen una lista, por ejemplo:

–Comenzá a decirle lo que no te gusta de él diciéndole: “Lo que no me gusta de vos es...” y completás con una frase.

–Lo que no me gusta de vos es que sos agresivo.

–“Lo que no me gusta de vos es...”.

–Lo que no me gusta de vos es que me grites cuando no te complazco.

II. Completar la expresión

Dice Claudio Naranjo: “Las palabras no dichas y las cosas no hechas dejan en nosotros una huella que nos une con el pasado”.

Cerrar una historia interpersonal es darle expresión –en el aquí y ahora– a lo no dicho en aquella oportunidad. Lo no expresado está dentro de nosotros esperando su oportunidad de salir. Vamos a incorporar técnicas o recursos para facilitar esa salida emocional.

Muchas veces el material reprimido o bloqueado no está al alcance de la atención. Por motivos valederos no ha podido expresarse y el paciente no es consciente de esa carga emocional. Desde una exploración corporal o desde una repetición verbal, aparentemente ingenua, llegamos a permitir que aparezcan valiosos *darse cuenta* que enriquecen la experiencia del paciente. La relación de lo verbal con lo corporal es sumamente importante en la completud de la expresión emocional. Partimos de una y llegamos a la otra para integrarlas. La expresión se completa cuando tiene todas sus partes.

Observando los videos de Fritz Perls, podemos reconocer la implementación de estas técnicas sencillas que veremos a continuación:

A. Repetición simple

Consiste en proponerle al paciente que repita una frase varias veces. Lo hacemos cuando suponemos que esa frase contiene información valiosa y queremos amplificarla para facilitar su integración.

*-No quiero
-Decilo otra vez...
-¡No quiero!
-Repetíselo otra vez... ¿Qué sentís al decirlo?
-¡No quiero!... ¡No quiero!
-¿De qué te das cuenta?*

La repetición de la frase permite una mayor atención en lo que expresó espontáneamente y la persona puede escucharse más a sí misma.

Algunas veces le pedimos que lo repita al vacío; sin saber a quién se lo está diciendo. Recuerdo un paciente que estaba haciendo un diálogo con su mano lastimada:

*-No me gusta verte así... tan torpe y tan áspera. ¡Te odio!
-Repetilo, por favor.
-No me gusta verte así... tan torpe y tan áspera. ¡Te odio!
-Otra vez.
-¡No me gusta verte torpe!
-Otra vez.
-(Comienza a llorar)... ¡No me gusta verte torpe!*

- ¿A quién se lo estás diciendo?
- (Llorando) A mi madre...
- Decíselo a ella.
- (Llorando) Mamá... ¡Odio verte tan torpe!

Luego siguió el diálogo con su madre hasta que terminó en un reencontro muy afectivo, dejando atrás viejos reproches.

B. Exageración y desarrollo

Es la invitación que le hacemos al paciente, a repetir lo que dijo o hizo de una manera amplificada para facilitar el darse cuenta. Es como poner una lupa en la acción y detener la atención para facilitar la comprensión o el descubrimiento. Por ejemplo:

- ¿Viste lo que hiciste con el dedo en el almohadón? Hacílo otra vez.
- (Aprieta débilmente con su dedo índice).
- Exagerará ese pequeño movimiento y hacelo con toda la mano.
- (Aprieta con la mano y comienza a apretar sus labios también).
- Seguí haciendo eso mismo con todo el brazo.
- (Aprieta y comienza a hacer pequeños golpes, con exhalaciones fuertes).
- Ponele sonido a esos golpes y seguí ampliando el movimiento.
- (Poco a poco va abriéndose a una descarga de ira con golpes y gritos).

A partir de pequeños movimientos podemos amplificarlos y abrir la posibilidad de que pueda darse cuenta de lo que representa esa acción.

C. Traducciones

Es la posibilidad de ponerle palabras a la acción o de darle forma expresiva corporal a una frase. Podemos ir del idioma verbal al corporal o del corporal a la palabra. Por ejemplo, retomando el trabajo anterior, cuando el paciente está abriéndose a una descarga con golpes:

- Ponele palabras a esa acción.

–(Comienza a descargar una serie de insultos y reproches hacia su hermano).

Es la posibilidad de integrar lo verbal y lo no verbal para que la comprensión de la acción sea total. Algunas personas muy expresivas con la palabra necesitan agregar el lenguaje corporal para abrirse a las emociones.

–*Mamá, te quiero mucho y nunca te lo dije.*

–*Buscá una forma de decirle lo mismo con todo tu cuerpo y fijate qué sentís al hacerlo.*

–(Toma el almohadón con sus brazos y al apretarlo contra su pecho, comienza a llorar muy dulcemente... se queda largos minutos en ese encuentro).

Otras veces, es muy interesante observar la diferencia entre la expresión verbal y la gestual. Cuando no hay coincidencia entre ambas, tenemos la posibilidad de investigar si hay conflicto entre lo que expresa con una parte de su ser y con la otra.

Por ejemplo, cuando una persona expresa su agrado hacia otra y mantiene su puño cerrado y apretado o cuando un paciente se presenta en un grupo y lo que dice no se relaciona con un gesto despectivo que hace con su boca. En estos casos, podemos señalarle la diferencia para motivar un darse cuenta o podemos proponerle un diálogo entre ambas partes para explorar esa división interior.

D. Identificación y actuación

Este es un camino gestáltico muy utilizado por la enorme posibilidad de descubrimientos que produce. Ponerse en el lugar de alguien o de algo es un recurso teatral que permite al individuo identificarse con esa persona u objeto, proyectar en él sus características y recuperarlas como propias. La actuación de un personaje permite un ensayo muy enriquecedor. La identidad cambia por un momento y aparece el permiso de expresar atributos que, en la identidad habitual, supuestamente no existen.

Recuerdo una señora muy formal y ordenada que había rechazado –en un ejercicio de agresiones y echadas– un aspecto desprolijo y desordenado. Le indiqué que actuara un personaje desaliñado y desordenado. Por la tarde vinieron disfrazados y ella vino con un trajecito de pollera y saco entallado con el detalle de que no coincidía el cruce de los botones. Este era el símbolo desordenado que había elegido para su “disfraz”. Durante la interacción ella se fue soltando cada vez más. Sus compañeros la fueron despeinando y comenzó a cambiar su vocabulario, su manera de tocar al mundo y su respeto habitual se transformó en un juego de groserías y actitudes “fuera de lugar”. Empujaba, se tropezaba y no paraba de reír. Terminó en el piso, desarreglada, sin botones y muy divertida. La recuperación de su aspecto divertido y su capacidad de contacto aparecieron cuando se permitió jugar ese personaje. Fue muy importante, para ella, animarse a esta experiencia.

En los trabajos de *silla vacía*, cada vez que le indicamos al paciente “Sé el tío Alberto”, “Sé tu aspecto tímido” o “Sé la muela”, etc., le estamos pidiendo que se identifique con otra persona o con una parte de su cuerpo o de sí mismo. Esta identificación va seguida de una actuación, ya que reconoce lo que siente y piensa desde ese personaje.

En los sueños también le pedimos que se identifique con algún elemento onírico, con todo su cuerpo, y que se describa desde ese ser.

En las sesiones de pareja, les pedimos que se crucen y que cada uno ocupe el lugar del otro. Luego les indicamos que se presenten desde allí o que sigan la discusión desde esta inversión de roles.

En los grupos, muchas veces trabajamos con dramatizaciones donde la representación de la trama individual está a cargo de diferentes compañeros del grupo. Cada uno representa un personaje de la situación conflictiva o una parte del sueño (trabajo grupal de un sueño individual).

En las fantasías dirigidas, también les pedimos que se pongan “en el lugar de” o que se imaginen que son un personaje o elemento.

La identificación y actuación es un recurso muy valioso para que la persona descubra su potencial, lo despliegue a forma de ensayo y se abra al *darse cuenta*.

III. Ser directo en la expresión

A. Uso de las formas gestálticas de expresión

La utilización de las pautas lingüísticas que usamos al hablar en Gestalt resultan muy funcionales pues facilitan la autoexpresión, el *darse cuenta* y la responsabilidad. Cuando hablamos evitativamente, usamos formas indirectas o impersonales que amortiguan el contacto y le quitan intensidad emocional a la expresión.

Usar la primera persona del singular (Yo) aumenta la descripción de lo que siento y disminuye las posibilidades de enjuiciamiento o interpretación. Al escuchar lo que digo, tengo un retorno de información muy enriquecedor. Si mi expresión es proyectiva o hablo del otro, en vez de hablar de mí, no me autodescubro ni tengo contacto con mi proceso vital.

La corrección de las formas de expresión aumenta el retorno de información e incrementa las posibilidades del *darse cuenta*. También aumenta la apropiación de lo que expreso y esto se traduce en más responsabilidad personal.

Utilizamos todas las formas gestálticas de expresión que vimos al comienzo del capítulo “Las bases del entrenamiento”.

B. Deshacer retroflexiones

La expresión interpersonal dentro de los grupos está dirigida hacia el otro. Cuando la comunicación se bloquea, es tarea del coordinador restablecer el flujo de la expresión. Las retroflexiones impiden la expresión natural y la emoción no llega a destino. La tarea del gestaltista es deshacer dicha retroflexión para que el impulso alcance a su destinatario de la manera más adecuada posible.

La energía del organismo tiene como destino al entorno y al ser retrofectada, se descarga en el propio cuerpo. Redirigirla es sanador. La sobrecarga de energía en el cuerpo genera contracturas, tensiones, opresiones en el pecho o dolores de cabeza. Son muy amplias las posibilidades de daño que la persona se hace a sí misma, cuando retrofecta su emoción y retiene la energía en el cuerpo.

Para deshacer las retroflexiones le daremos consignas que lo ayuden a “hacerle al almohadón lo que está haciendo en su pierna”, “decirle al

amigo lo que se está diciendo a sí mismo”, “tomar conciencia de la forma de apretarse la garganta y descubrir a quién está queriendo apretar”, etc.

La supresión de evitaciones, manipulaciones y retroflexiones van aumentando el contacto de la persona, consigo misma y con el entorno.

Hay otras técnicas expresivas, como el teatro, la creatividad en la expresión artística y otros abordajes corporales que veremos más adelante.

El siguiente cuadro es la síntesis de las técnicas expresivas que propone el Dr. Claudio Naranjo.

I. INICIAR LA EXPRESIÓN

A. Consignas grupales o generales:

1. *Invitación directa a expresar.*
2. *Invitación a la expresión, suprimiendo formas habituales.*
3. *Consignas de situaciones no estructuradas (por ejemplo, hablar jergonza).*

B. Consignas individuales:

1. *Invitación a hacer algo evitado.*
2. *Principio de inversión.*
3. *Invitación a desarrollar una conducta nueva.*
4. *Préstamo de frases.*

II. COMPLETAR LA EXPRESIÓN

- A. *Repetición simple.*
- B. *Exageración y desarrollo.*
- C. *Traducciones.*
- D. *Identificación y actuación.*

III. SER DIRECTO EN LA EXPRESIÓN

- A. *Uso de las formas gestálticas de expresión*
- B. *Deshacer retroflexiones*

Técnicas de integración

La integración de dos aspectos de nuestra personalidad que aparentemente son opuestos es una de las artes que más desplegamos en la prácti-

ca gestáltica. Nuestra conciencia, en algunas oportunidades, se reconoce en uno de ellos y se desconoce en el otro. En otras, puede verse en ambos polos sin encontrar la complementariedad o la alternancia que le permita rescatar la riqueza de ambas posibilidades.

A medida que integramos nuestros aspectos, vamos sanándonos y acercándonos a la posibilidad de integrarnos con el entorno, con las demás personas y con el resto del universo. Nuestra conciencia se expande en cada integración. Vemos un espectro mayor y podemos descubrir el sistema que contiene a los dos subsistemas que se creían desvinculados.

Como nos enseña el Dr. Norberto Levy, el conflicto humano sucede entre dos partes de un mismo sistema que ignoran que pertenecen a dicho sistema y pugnan por imponerse entre sí.

Integrar es adquirir conciencia de parte, que cada una de ellas pertenece a un todo mayor. Es descubrir los vínculos que interconectan a las partes de un sistema. Es reconsiderar la funcionalidad de ciertas partes ignoradas, o sea, descubrir su utilidad. Es valorar o connotar positivamente aquello que no conocemos en su función y por lo tanto la dejamos de aprovechar o la desecharnos de nuestro repertorio de recursos.

Integrar nos lleva a renombrar las partes, a resignificarlas y a contextualizarlas de una manera nueva. Cualquiera de nuestras características psicológicas puede ser sumamente rechazada hasta que es descubierta en su verdadera función y utilidad para el organismo.

Todas las técnicas o experiencias que nos permitan alcanzar la integración son válidas. Nuestra creatividad puede ayudarnos a generar situaciones de juego o exploración que nos permitan reconocernos en aquellos rasgos que nos parecen ajenos o desconocidos.

Vamos a considerar seis caminos de reconciliación que pueden ser útiles en diferentes oportunidades. Es muy enriquecedor explorarnos desde abordajes distintos para tener acceso a varias opciones de integración.

1. La danza corporal de los opuestos
2. La actuación de roles
3. El diálogo de los opuestos
4. El cuento integrador
5. El encuentro en las artes plásticas
6. La integración onírica

En cada una de ellas se accede al *darse cuenta* por una vía diferente: el cuerpo y sus registros cenestésicos, la actuación dramática y la comprensión conceptual son tan válidos como la magia de las metáforas de los cuentos o la riqueza creativa de las artes plásticas o el misterio de los mensajes existenciales de nuestros sueños. Cada forma de integración tiene su propia riqueza y produce la alquimia integradora de nuestras contradicciones de una manera singular en cada persona. Algunos son más sensibles a las artes, otros comprenden cuando pueden organizar cognitivamente la integración. Otras personas descubren, jugando roles, posibilidades jamás imaginadas y los sueños nos muestran la magia de la integración de maneras muy sorprendentes.

Son diferentes lenguajes. La conciencia se abre de distintas formas y no pueden ser siempre referidas al lenguaje verbal. La reorganización de los elementos del campo sensorial genera una nueva Gestalt de la polaridad y la inscribe, en nosotros, de una forma nueva: *Mi oscuridad refuerza mi luminosidad y ella me recuerda la existencia de la primera...*

Los terapeutas que trabajan con técnicas integrativas deben conocer las diferentes posibilidades de trabajo para otorgar a sus pacientes la vía de acceso a su sensibilidad. No elegimos las que más nos gustan, sino las más apropiadas para cada paciente.

Veamos con detenimiento las diferentes formas de integrar las polarizaciones de nuestra conciencia.

1. Danza corporal de los opuestos

Es la exploración de la polaridad a través del cuerpo, las sensaciones corporales y los movimientos que realizamos para armarlas y desarmarlas. No necesitamos “entender” racionalmente lo que hacemos, sino entregarnos a su construcción y desarme sucesivamente, con conciencia de cada movimiento. La sensibilidad corporal se registra en los músculos y en el sistema óseo. Cada postura es una fuente de información que puede generar un *darse cuenta*.

Por ejemplo, un paciente que quiera trabajar la relación de su aspecto fuerte, pujante y que apunta a grandes metas, enfrentado a otro aspecto cansado, que se opone con sus dolores musculares y carece de fuerza.

Cuando queremos trabajar las polaridades desde el punto de vista corporal, le proponemos a la persona que se pare en un lugar de la sala y construya una escultura de uno de los aspectos... Que busque a través del propio cuerpo la **creación de una estatua** que represente esa característica.

¿Cómo se siente? Que se meta en la experiencia de ser la escultura de ese aspecto...

¿Cómo es su experiencia de ser lo que es? Que memorice esta posición corporal.

Luego, le pedimos que se afloje. Que continúe con los ojos cerrados y que construya la estatua del aspecto opuesto... Que busque a través del propio cuerpo la creación del personaje que representa esta segunda característica.

¿Cómo se siente? Que se meta en la experiencia de ser la escultura de ese aspecto.

¿Cómo es su experiencia de ser lo que es?

Luego, volvemos a pedirle que se afloje.

Lentamente va a volver a construir la primera estatua y quedarse unos minutos en esa posición, para luego pasar a la opuesta.

También lentamente, irá alternando una y otra, observando los movimientos del pasaje.

¿Qué necesitás hacer para pasar de una a la otra?

¿Cómo te sentís en este pasaje?

Cuando llega a construir la primera, no se detiene y comienza a transformarse en la segunda. Cuando llega a construir la segunda, no se detiene y comienza a transformarse en la primera... Es un movimiento continuo... Un ir y venir de una estatua a la otra.

¿Cómo se van modificando?

Paulatinamente van construyendo una danza a través del pasaje de una a la otra.

Fijate si cuando vas pasando, hay algo que quieras rescatar de una y otra escultura para ir construyendo corporalmente el punto medio.

En el ir y venir, van descubriendo y rescatando características de una y otra que quieran conservar... la fuerza, la posición, la blandura, etc. Así van buscando una tercera escultura que sintetice las características que quieran rescatar de las anteriores o una posición física que posea las características de ambas... Van buscando la posibilidad de ser esa síntesis.

Cuando la logran, observan cómo se sienten y en qué postura terminaron la danza.

Abran los ojos y comenten al grupo cómo se sintieron y cómo son ahora.

2. Actuación de roles

Es la exploración de la polaridad a través del teatro. Es el recurso psicodramático que nos abre a la actuación de un personaje, soltándonos espontáneamente a lo que surge en dicha improvisación.

La sensibilidad se abre en la espontaneidad de las respuestas que surgen de la actuación. Son inventadas en el momento, surgen de la interacción grupal que no da tiempo a pensarlas.

Cuando queremos trabajar las polaridades desde el punto de vista expresivo y actoral, le proponemos a la persona que haga una **construcción de un personaje** que refleje las características de una de las polaridades.

Se asignan un nombre, una historia, un movimiento físico y una forma de expresarse. Pueden recurrir a disfraces o a pinturas o máscaras para compenetrarse más en el personaje.

Lo actúan entre los miembros del grupo durante varios minutos. Lo juegan y lo exageran lo más posible.

Hacen una pausa. Congelan la escena y cierran los ojos.

¿Cómo se sienten? ¿Qué descubren de sí mismos? ¿Cómo se están conectando con el mundo? ¿Qué recursos tienen? ¿Qué beneficios obtienen



Construyen el rol opuesto: El personaje que les salga en ese momento como el opuesto al que estaban haciendo. Puede ser que coincida con la polaridad planteada al principio del trabajo o no. Lo construyen y lo actúan en el grupo.

Si necesitan, cambian de ropa o de maquillaje. Se transforman en este nuevo personaje.

Hacen una pausa.

¿Cómo se sienten? ¿Qué descubren de sí mismos? ¿Cómo se están conectando con el mundo? ¿Qué beneficios obtienen del entorno siendo así? ¿Qué evitan contactar?

Abren los ojos y continúan interactuando durante un rato más.

Hacen una pausa. Cierran los ojos

¿Cómo se sienten? ¿Qué descubren de sí mismos?

Vuelven a actuar el primer personaje... Cambian, son el segundo... Vuelven a cambiar varias veces.

Luego construyen un tercer personaje que reúna los recursos de cada uno de los anteriores. Una síntesis de los dos anteriores. Es una construcción espontánea... la que sale a través de las interacciones. Se dejan llevar por la actuación y permiten que aflore este tercer personaje.

Siguen interactuando con el grupo durante un rato.

del entorno, siendo así? ¿Qué evitan contactar?

Abren los ojos y continúan interactuando durante un rato más.

Hacen una pausa. Cierran los ojos

¿Cómo se sienten? ¿Qué descubren de sí mismos? ¿Qué beneficios obtienen del entorno siendo así? ¿Qué evitan contactar?

Si quieren, en este momento pueden hacer un registro en un cuaderno de los descubrimientos que tengan. Luego volvemos a la actuación.

Comparten el darse cuenta con los demás.

La secuencia es la siguiente:

1. Elección del aspecto de la polaridad
2. Construcción del personaje
3. Actuación de los personajes
4. *Darse cuenta*: Beneficio/Evitación
5. Actuación de los personajes
6. Escribir en un cuaderno lo descubierto
7. Construcción del personaje opuesto
8. Actuación de los personajes
9. *Darse cuenta*: Beneficio/Evitación
10. Actuación de los personajes
11. Escribir en un cuaderno lo descubierto
12. Construcción del personaje nuevo (ir y venir entre los roles)
13. Presentación de los nuevos personajes
14. *Darse cuenta* y comentarios

3. Diálogo de los opuestos

Cuando queremos trabajar las polaridades desde el punto de vista psicológico, le proponemos a la persona que haga un diálogo imaginario con la técnica de la *silla vacía*, descrita por Fritz Perls.

En la *silla caliente* se coloca la persona con el aspecto con el cual se siente identificado y en la *silla vacía* coloca la imagen del aspecto rechazado o ajeno a la conciencia. Se presenta, se describe en sus características y se lo expresa al aspecto que está en la *silla vacía*. Luego cambia de lugar y se coloca en frente, representando al aspecto opuesto y hace lo mismo. El diálogo da lugar a los sentimientos que cada uno tiene hacia el otro. Sus rechazos, sus diferencias, sus desacuerdos, etc. Luego, ayudamos a encontrar los aspectos que los vinculan. Convocamos a un testigo que observe la relación que se está dando entre las partes. Que observen el rechazo, si existe, y que ambas partes pertenecen a un mismo todo.

Algunas preguntas pueden resultar orientadoras de esta tarea:

¿Qué es lo que comparten?

¿Qué podrías enseñarle? ¿Qué podrías aprender de él?

¿Qué podrías aportarle? ¿Qué necesitás recibir de él?

Muchas veces la legitimación del desacuerdo resulta tranquilizadora y permite aceptar las diferencias proponiendo formas de convivencia y acuerdos.

Básicamente buscamos la complementariedad, que descubran la posibilidad de enriquecerse mutuamente y reconocer al sistema que las engloba. Luego, cambian de lugar y se ubica de nuevo en el lugar de cada aspecto.

Por último, les pedimos que se sienten en un lugar intermedio, como si fueran un testigo que contempla este diálogo y que observen de qué se dan cuenta.

¿Cómo es el vínculo? ¿Cómo se relacionan?

¿Algo más descubren?

Comentamos en grupo.

4. El cuento integrador

La mente divide lo que está unido, ya que no puede captar la totalidad. Nuestra tarea es encontrar el camino de regreso al hogar. El sendero puede ser también mental, simbólico y metafórico. Admitir la posibilidad del encuentro es acercarnos a la visualización de la totalidad.

La **metáfora** (del griego *metá* o *metastas*, ‘más allá, después de’; y *phorein*, ‘pasar, llevar’) consiste en el uso de una expresión con un significado distinto o en un contexto diferente al habitual. La creación de una fábula o una ficción construye en nuestra mente un espacio de encuentro de nuestras propias partes en conflicto. Lo que resolvemos en una historia fantaseada es una metáfora que traslada su potencial resolutivo a toda nuestra mente y contribuye a su integración.

En los cuentos infantiles, en fábulas o los relatos del héroe, aparecen caminos resolutorios de situaciones arquetípicas que representan las aventuras

diarias que todos atravesamos en la vida cotidiana. La sensibilidad del *darse cuenta* se abre a las metáforas resolutorias que aparecen en los cuentos y que dejan una enseñanza. Es un nivel de conciencia sorprendente (la mente se abre a la sorpresa) y que sintoniza con todos los finales de cuentos que hemos escuchado en nuestra vida. Solo que, esta vez, lo estaremos recreando nosotros.

Este camino integrativo es la posibilidad de **crear una historia** que reúna a los dos aspectos en conflicto, convertidos en personajes: un comienzo, un despliegue y un desenlace. Puede ser una fábula inventada, un cuento fantástico o una historia actual. La propuesta es que los personajes aparezcan y encuentren la forma de integrarse a través de la historia que tejan. Es muy interesante ver la peculiar forma de integración que cada uno encuentra.

Les damos la siguiente consigna:

Escriban una historia o un cuento. ¡Invéntenla!

Cada uno de los opuestos será representado en un personaje de este relato.

Describan la lucha que tienen, los argumentos y la forma de interacción que tienen entre sí.

Luego, inventen una forma de superación del conflicto. Creen una solución que permita el encuentro o la integración de ambos.

¡Anímense a imaginarla y crearla!

Ahora, vamos a compartirla en el grupo.

Veamos un ejemplo realizado por Julieta (una alumna):

Integración de polaridades a través de la escritura de un cuento

Polaridad: Queja - Agradecimiento

Existió un día una pequeña aldea en el sur de un territorio, que se llamaba Manantial. Como su ubicación en el mundo se encontraba cerca de los hielos de la tierra, solía hacer mucho frío allí, con temperaturas muy bajas, sobre todo en invierno, y fuertes vientos.

En esta aldea vivía una mujer que se llamaba María de las Quejas. Ella destinaba sus días a la labor con la tierra, sembrando, cosechando, desyuyendo todo tipo de frutos y verduras. También criaba animales a los cuales alimentaba para luego venderlos o comerlos. Aunque parecía tener una vida solitaria, ella vivía con un hombre con quien compartía su vida desde hacía diez años.

Sus hijos, que ya habían volado del nido, le habían traído nietitos en esta etapa de su vida. Por lo tanto su vida estaba rodeada de naturaleza, animales, un compañero de vida, sus hijos y nietos.

Sin embargo a pesar del hermoso mundo que yacía a su alrededor, su mirada siempre dejaba un halo de tristeza, sus palabras nunca eran plenas y manifestaba un estado de constante insatisfacción.

Dependiendo del día, a veces estaba más quejosa, a veces menos. Si había vientos fuertes, se quejaba porque no podía salir a realizar sus labores y porque se le llenaba la casa de tierra. Si hacía frío, se le congelaban los pies y eso la ponía mal, todo era motivo de mal humor y esto no hacía más que cerrar su corazón. Era muy raro verla contenta y satisfecha.

Un día, mientras María recorría su huerta, se encontró con un pájaro esbelto, color amarillo, una especie rara, desconocida en la zona. Y este le susurró: "Veo que tu alma está a la espera de que despiertes a la vida, a la belleza que te rodea". María quedó atónita y pensó: "¿Cómo un pájaro puede decirme esto?" y siguió caminando, aparentemente sin darle importancia a las palabras del pájaro.

Al día siguiente, de nuevo el pájaro estaba allí y le dijo: "¿No ves que yo soy libre, puedo volar, disfrutar de la belleza a mi alrededor y reír? Es por eso que mi vida es vital y hermosa". María escuchó al pájaro y le dijo indignada: "Yo no vuelo. ¿No ves que no tengo alas? Además tengo mucho por hacer y no puedo perder el tiempo en tonterías, no tengo la libertad de un pájaro". María dio media vuelta y se fue, pero en su corazón un anhelo se despertó ya que las palabras de aquel pájaro hicieron eco en ella hasta que se fue a dormir.

En la noche, en sus sueños, María se encontró nuevamente con el pájaro amarillo. Este se mantuvo callado y retraído, María se acercó a él y le pidió que le enseñara a volar, le dijo que quería sentirse pájaro y disfrutar como él lo hacía. Entonces el pájaro le hizo una propuesta: "Volaremos juntos toda la noche, disfrutando de todo cuanto podamos y en la noche de mañana yo dejaré mis alas, bajaré a la tierra y nos quejaremos de todo, hasta que aparezca el primer rayo de luz en el horizonte". María quedó sorprendida por tal invitación, lo pensó un poco y aceptó. El pájaro le dijo: "Antes de comenzar te daré un nuevo nombre, si lo tomas a partir de ahora, un gran peso desaparecerá en tu vida, ¿Aceptas?", a lo que ella respondió: "Sí, acepto". El pájaro entonces le dijo: "Te llamarás María de las Gracias".

Al tercer día María despertó con una mirada radiante y se sentía muy energizada, recordó sus vivencias oníricas y comenzó a reír, no sabía muy bien qué le había ocurrido, pero de lo que sí estaba segura era de que algo en su vida había cambiado profundamente. Se dio cuenta de que el pájaro le había despertado un anhelo, que debía descubrir hacia dónde la conduciría. A partir de ese día nunca más volvió a ver al pájaro en su huerta, ya que aquel había anidado en su corazón.

Fin

5. El encuentro en las artes plásticas

El *darse cuenta* en el arte es global, irracional e intuitivo. El contacto con los materiales (arcilla, crayones, témperas, etc.) nos guía en una maraña de formas y colores que atrapa nuestra atención y permite que nuestras

emociones o dificultades más profundas aparezcan y se expresen con mayor claridad. Este camino de acceso de la conciencia no sabe de palabras o conceptos. No incluye la racionalidad y la lógica. Es lúdico y proyectivo.

Algunas personas se abren más fácilmente a través de la pintura, la escultura con arcilla o el dibujo que con el diálogo o el trabajo corporal. La sensibilidad del *darse cuenta* se activa con la estética, la intensidad de los colores y la diversidad de las formas. Descubrir que un dibujo completo es una parte de un dibujo mayor, que lo incluye, es un efecto integrador visual sorprendente. No hace falta ningún conocimiento artístico previo. Solo la voluntad de explorar y soltarse a la aventura incierta de la obra que saldrá.

Veamos una forma de trabajar a través del dibujo con crayones, plasticolas, témperas, marcadores y lápices de colores.

Las consignas son las siguientes:

- *Tomen una hoja y representen uno de los aspectos en conflicto con los materiales que están frente a ustedes. (Por ejemplo: el aspecto “fuerte”).*
- *Ahora, tomen otra hoja y expresen el segundo aspecto en conflicto. (Por ejemplo: el aspecto “débil”).*
- *Observen los dos dibujos frente a ustedes. Ambos son partes de un rompecabezas. Con ayuda de las tijeras, las cintas adhesivas y el resto de los elementos, construyan una obra que contenga a estas dos. Inventen una relación entre las partes y descubran la totalidad a la que pertenecen.*
- *Observen la obra... ¿De qué se dan cuenta?*

La reorganización visual de los elementos del campo produce una nueva reacción emocional y continuamos trabajando hasta que aparece cierta satisfacción que nos permite retirarnos y dejar de hacer modificaciones. La obra está completada y nos detenemos a observarla.

Lo que es posible en la obra fue el fruto de una deconstrucción anterior. Tuvieron que usar tijeras, romper las formas anteriores, doblar alguno de los papeles, dejar de lado algunos trozos de papel y pegar otros en una ubicación diferente de la obra.

La integración plástica sugiere la integración emocional. El autor de la obra traduce a palabras, a posibilidades existenciales, a miradas complementarias entre los aspectos. Surgen nuevas lecturas de la integración. Algunas figuras se destacan del fondo y otras partes del fondo pasan a ser figuras. ¡Es fantástico!

6. La integración onírica

Los sueños configuran nuestra mejor creación artística. La proyección existencial en cada uno de los elementos oníricos los transforma en mensajeros de nuestro inconsciente y recuperarlos es una tarea integrativa.

Con la técnica de identificación y actuación le pedimos al soñante que corporice a un elemento del sueño y se describa.

El reconocimiento de las características proyectadas es un camino integrativo y enriquecedor de la personalidad. Al recuperarlas, disponemos de ellas y de su potencial energético.

Por ejemplo:

Susana era una persona muy fuerte corporalmente, robusta y adulta. Había atravesado una separación muy conflictiva y se sentía muy débil frente al conflicto. No podía sacar su agresión y soportaba la invasión de su exmarido. Trajo a sesión de grupos un sueño en el que aparecía una *locomotora muy poderosa*:

-Representá, con todo tu cuerpo, a esa locomotora, aquí en este espacio.

-¡Yo no tengo nada que ver con eso! ¿Cómo lo voy a hacer?

-Empezá de a poco y dejá que te guíe la imaginación... Probá.

Lentamente comenzó a tomar la posición física y a describirse:

-Buscá tu propia fuerza... y tu movimiento.

Comenzó a desplazarse por el consultorio... cada vez con más fuerza... arrasó almohadones, compañeros y cuanta oposición le pusimos. Pudo conectarse con su fuerza a través de un elemento onírico y reconocerla para usarla en su vida.

Recuperar el poder de cada elemento de nuestros sueños es un trabajo muy creativo y la recompensa es enorme. El significado existencial de nuestros sueños nos revela una información valiosa en cada momento de la vida.

La sensibilidad del *darse cuenta* es psicológica y emocional en este nivel de proceso integrador. El trabajo corporal en la representación de los elementos oníricos y la dramatización teatral que hacemos con los sueños que trabajamos grupalmente se combina con la creatividad del terapeuta que invita a la exploración del sueño de una forma artística.

A veces, aparecen polaridades en el sueño que necesitan ser trabajadas con la técnica de la *silla vacía*. Conflictos interiores, diálogos con personajes importantes de nuestra vida, etc. En el trabajo integrador de los sueños podemos aplicar todas las técnicas anteriores. A partir de la conflictiva que aparece en ellos, podemos iniciar creativamente un camino integrador que nos conduzca a reconocernos como partes de una totalidad.

Esa es la idea final. Reconocernos partes del cosmos, integrarnos y disfrutar de la armonía que surge cuando los opuestos se reencuentran.

La *silla vacía*

“Conocer una técnica es incorporar un recurso”

La actitud

Lo más importante en Gestalt es nuestra actitud, es decir, nuestra forma de estar en el presente, más allá de técnicas, esquemas prefijados o trucos aprendidos. Nuestra presencia es irremplazable y por eso necesitamos estar en contacto con lo que está sucediendo en nosotros, en la situación que nos rodea y en la persona que tenemos enfrente.

De nada sirve la mejor de las técnicas si no se apoya en la creatividad del presente, el *darse cuenta* de lo que se está dando en ese momento y de la necesidad emergente. Cuando la actitud gestáltica nos lleva a estar presentes en contacto con nuestro paciente, con su proceso en el aquí y ahora y conscientes de lo que estamos sintiendo, nosotros, como terapeutas, estamos en óptimas condiciones para acompañarlo en un despliegue o trabajo.

Cualquier técnica que usemos, ya sea expresiva o integrativa, ayudará a la persona a descubrirse o a resolver el conflicto que retiene su energía. Uno de los recursos más usado en Terapia Gestáltica es la *silla vacía*.

Su historia

Esta técnica fue desarrollada por Fritz Perls. Los videos que nos permiten verlo trabajar nos muestran a un Fritz sentado cómodamente en su sillón, fumando copiosamente y proponiéndole a los integrantes de un grupo que realicen trabajos individuales para resolver la problemática que le planteaban. Les pedía que se sentaran en un banquito y en una mesa pequeña, alternativamente. En algún momento de la historia, los gestaltistas empezaron a sentarse en almohadones o en alfombras y así llega hasta nuestros días, en la mayoría de los consultorios gestálticos.

Los pacientes de Fritz trabajaban con los ojos abiertos y raramente los cerraban. En la actualidad, en Argentina, nuestras consignas tienden a pedirles a los pacientes que se sienten en el suelo, frente a un almohadón y con los ojos cerrados. Incluso, algunos terapeutas les proporcionan antifaces a sus pacientes para dirigir la atención exclusivamente al mundo interno durante un trabajo de *silla vacía*.



Los gestaltistas que nos formamos en Argentina hemos pasado por la experiencia de hacer trabajos de *silla vacía* y la aprendimos viendo cómo nuestros maestros dirigían los trabajos de nuestros compañeros. Este presente escrito tiene por intención poner en palabras la técnica que aprendimos de nuestros formadores y que luego transmitimos a nuestros alumnos.

La técnica

La *silla vacía* nos permite observar el vínculo entre las partes de la personalidad que están enfrentadas y no pueden integrarse, lo que desgasta a la persona y provoca mucho sufrimiento.

Cuanto más instrumentados estemos para resolver esta conflictiva, más precisos seremos en el tratamiento y podremos ayudar mejor a nuestro paciente. Por eso, es tan importante el conocimiento técnico que tengamos. Los trabajos que proponamos serán más acertados cuando elijamos la polaridad que está en conflicto y podamos precisarla en la consigna que le demos a la persona. Una consigna confusa o la determinación equivocada de los protagonistas del diálogo llevarán el trabajo por un rumbo incierto y a malgastar la energía y el tiempo.

¿A quién podemos dirigirle un trabajo de *silla vacía*?

A todas aquellas personas que cuenten con un yo fuerte, capaz de integrar las vivencias e ingresar en un mundo imaginario sin confundirse. Si la personalidad es borderline o psicótica, no es conveniente su utilización, pues aumentará su confusión y su angustia.

A todas aquellas personas que tengan suficiente capacidad de simbolización como para representar a sus personajes internos y visualizarlos. Las personas que tienen un grado de inteligencia disminuido suelen tener dificultades.

A niños, adultos y gerontes que puedan movilizarse físicamente. La edad no restringe su utilización.

¿Dónde?

En los ámbitos clínicos y con garantía de intimidad. Por ejemplo, en las sesiones de terapia, en los laboratorios y en los grupos de entrenamiento o formación. No es una técnica para los grupos de desarrollo personal, pues ellos tienen otro objetivo de exploración. Recordemos que es una técnica muy movilizadora y no es prudente realizarla fuera del contexto clínico.

¿Cuándo?

Esta técnica resolutoria de los conflictos puede ser usada en aquellos momentos más oportunos de un proceso terapéutico. O sea, cuando el paciente necesita integrar aspectos que están desconectados o en conflicto. Cuando la relación de la persona con el mundo es muy tensa o muy sometida. Cuando las personas necesitan trabajar las despedidas o las separaciones. Cuando haya síntomas corporales o emociones bloqueadas.

Para ello, hay diferentes tipos de propuestas que serán descriptas más adelante.

No proponemos trabajos de *silla vacía* a las personas que están en pleno proceso y que no están interrumpiéndose. No es necesario empujar ningún proceso ni cambiar su velocidad. Solo intervenimos cuando el proceso está bloqueado, interrumpido o generando mucho dolor. Es preferible demorar una propuesta que hacerla antes de tiempo. Lo no resuelto seguirá así, mientras que el paciente que no está listo para abrir un diálogo se sentirá forzado si le hacemos la propuesta antes de tiempo.

Algunas veces, la única consulta de una persona resulta en la realización de un trabajo de *silla vacía*. Al concluir esa situación, se termina la consulta puntual. Otras veces, es una forma de trabajo frecuente, a través del proceso de terapia y el paciente realiza muchos trabajos de este tipo.

No es oportuno comenzarla faltando pocos minutos para terminar con la sesión, pues necesita un tiempo prudencial para ser desarrollada e integrada.

¿Qué es “proponerle un trabajo” a un paciente?

Es ofrecerle la posibilidad de que tome contacto con la parte de sí mismo con la que está en conflicto y acompañarlo en el despliegue del diálogo hasta resolver la situación. Es ver la polaridad que está trayendo nuestro paciente y ubicarla en dos espacios enfrentados para favorecer la interacción.

Es pedirle a la persona que “pase al medio” del consultorio o del grupo y se ubique (sentado o parado) en el lugar donde se siente identificado. Perls llamaba a este lugar *la silla caliente*. Luego le pedimos que imagine enfrente de él a la parte con la que está en conflicto o aquella con la que necesite dialogar. Este es el lugar conocido como *la silla vacía*.

Generalmente la consigna que damos es: “Vení, sentate acá... cerrá los ojos... imaginate que enfrente tuyo está... y expresale lo que estás sintiendo”.

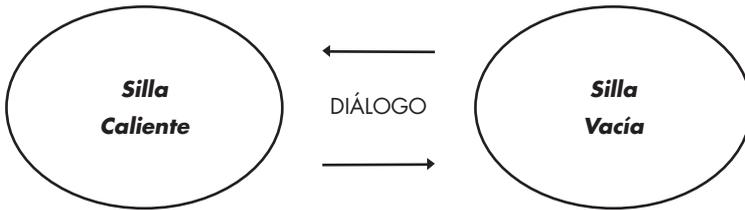
¿Le ponemos dos sillas?

En un principio, Perls trabajaba con dos sillas o una silla y una mesita enfrente, donde el paciente se sentaba alternativamente. Hoy en día usamos almohadones o espacios vacíos donde el paciente se pasa de un lado a otro, cambiando de rol o de personaje. Por ejemplo, un paciente hace un diálogo con su madre. Él se sienta en la *silla caliente* y enfrente imagina a su madre. Luego de expresarle lo que siente hacia ella, se cambia de lugar y se sienta en el almohadón que representa la *silla vacía*. Allí se imagina que es “la madre” y le responde al “hijo” que está imaginariamente en la *silla caliente*.

¿Qué representan las sillas?



Son lugares en el espacio físico y en nuestra mente. Son lugares psicológicos. Identificaciones y divisiones que inventamos y con los que nos provocamos sufrimiento. Están unidos y separados por el conflicto



El lugar de la *silla caliente* es el espacio donde se sienta el yo. Es decir la persona que está “caliente”, la que está en contacto con una emoción hacia alguien. Es el que tiene necesidad de expresarse, de poner en palabras o en expresión corporal lo que está experimentando y dirigirse directamente hacia el “otro”. Aquí transformamos la queja en una autoexpresión dirigida hacia alguien. Hablamos de nosotros y de lo que estamos experimentando.

El lugar de la *silla vacía* es el lugar de la proyección, es el espacio donde vemos nuestros aspectos internos sin darnos cuenta de que son una parte nuestra. Es el lugar donde ubicamos a las personas con las que estamos en conflicto. Es el lugar de nuestra sombra. Lo que no conocemos de nosotros.

Ubicarnos en estos personajes nos permite recuperar aspectos que nos pertenecen. Identificarnos con ellos favorece la integración de estas partes de la personalidad y nos ayuda a recuperar nuestras energías. Es la posibilidad de ponernos en el lugar del otro, de descubrir cómo es la relación vista desde este otro punto de vista. Es la posibilidad de desplegar la polaridad y descubrir el vínculo entre los opuestos.

¿En qué posición física comienzan?

El paciente puede comenzar el diálogo sentado en el lugar de la *silla caliente*. Esto es lo más frecuente, dado que es lo más cómodo y es una invitación a conversar entre las partes. También consideremos la posibi-

lidad de que comience el trabajo parado o en una determinada posición física que le dé sentido a esa expresión. No hay fórmulas fijas.

¿Cómo ayudamos a que se vinculen?

En el ir y venir entre ambos lugares se va produciendo la integración. Hay un aprendizaje de cada estado y un descubrimiento de la vinculación entre ambos. Ponerlos en contacto es integrador en sí mismo. Es contemplar la totalidad a través de las partes que se despliegan sucesivamente. Una a continuación de la otra, sugiriendo sutilmente que son complementarias y forman parte de una totalidad que las incluye a las dos.

Cuando el diálogo entra en *impasse*, el terapeuta necesita intervenir para que la persona se enfrente con lo que está evitando. Las emociones intensas y las situaciones desconocidas o peligrosas generan mucho miedo a la persona que está trabajando con esta técnica y el terapeuta necesita acompañarlo para que pueda atravesar esa capa de miedo y enfrentarse a lo que está evitando. La superación de esa situación resolverá el conflicto y cerrará la situación inconclusa que afligía al paciente. Perls nos enseñó la importancia de atravesar la capa implosiva con la angustia de muerte que contiene para poder explotar creativamente con la emoción que estaba contenida o que no había sido vivida, tal vez de una época pretérita.

La *silla vacía* y la *silla caliente* son trucos para ayudar a visualizar la polaridad y el vínculo entre sus partes. Puede hacerse con sillas, con almohadones o con espacios vacíos. El paciente puede estar sentado, parado o en la posición corporal que más facilite su identificación con el personaje o aspecto que está representando. Es un monodrama y por lo tanto el paciente representa todos los personajes.

En algunas ocasiones el terapeuta participa del diálogo para reforzar alguno de los personajes, para ayudar a la persona a que se enfrente con lo que está evitando o para ayudar en la escena reparadora que se produce. Por ejemplo, en el final de un diálogo de una persona con su papá, tal vez este concluya con un abrazo. Entonces el terapeuta participa con su cuerpo para reforzar la experiencia reparadora y afectiva del abrazo o del contacto que se esté produciendo.

Otras veces las intervenciones del terapeuta son fuertes acciones de presión sobre el aspecto o personaje que tiene toda la energía acumulada

y no se atreve a explotar y liberarla. Las explosiones de rabia son violentas y el paciente necesita descargar en un almohadón esa energía acumulada. Le facilitamos la catarsis dejando que golpee en un almohadón y que saque la voz con toda su fuerza. Cuando se produce la autorregulación orgánica, las energías se equilibran y la sensación del paciente es muy placentera. Aparece una paz y un alivio de haber “cerrado” algo. Entonces damos por finalizado el trabajo.

Propuestas de trabajo

Básicamente, los trabajos gestálticos que proponemos son despliegues de cada persona consigo misma. Para elegir la propuesta de trabajo debemos escuchar la “queja” de cada paciente. Es decir, el conflicto que no puede resolver y el síntoma que produce.

Dice la Dra. Julia Zwillinger:

La gente puede expresar su sufrimiento de viva voz, quejarse, o hablar con su cuerpo, gesticular, moverse, lo que a los ojos alertas es aún más comprensible y verdadero que las palabras¹³.

Las personas se quejan de terceros, de uno mismo, de su cuerpo, etc. También se quejan de dolores corporales, de pérdidas, de sentimientos de culpa o exigencias insoportables. De temores y tristezas muy profundas o de dependencias psíquicas o tóxicas (como el cigarrillo o la droga en general).

De acuerdo con la lectura que hagamos del conflicto que vemos o del síntoma presente, le sugeriremos hacer un trabajo con una polaridad elegida o con determinado personaje. Nosotros elegimos y le proponemos al paciente, el trabajo a realizar.

Vamos a ordenarlos para estar más claros en las propuestas que podemos llevar a cabo:

13 Julia Zwillinger. ¡Atención! Aquí y ahora. Abaddon

Diálogos intrapersonales

1. Una parte del cuerpo con otra parte del cuerpo.

Es el diálogo entre dos partes significativas del cuerpo de una misma persona. Por ejemplo, la mano que pellizca con la pierna pellizcada.

Cuando observamos una acción de la persona que recae sobre sí misma, le proponemos que le ponga palabras a esa interacción. El diálogo consiste en que el paciente sea “mano” y le hable a la “pierna” ubicada en el lugar de la *silla vacía*, y le exprese el pellizco con su cuerpo y con palabras. Luego le pedimos que cambie de lugar y se convierta en “pierna pellizcada” y descubra lo que siente. Desde allí, que le conteste al que está enfrente.

Estos diálogos suelen mostrar vínculos internos de la persona. Son matrices vinculares que representan una forma de contacto que la persona tiene consigo misma y probablemente estén representando un vínculo con una figura introyectada que, generalmente, aparece en el trabajo.

2. La persona con una parte del cuerpo.

Cuando un órgano es conflictivo para la persona, le proponemos que se ponga en contacto con esa parte de su cuerpo. Muchos rechazos corporales son trabajados de esta manera. La finalidad es que la persona recupere los contenidos proyectados en ese órgano y lo reintegre a su totalidad.

Por ejemplo, la persona dialoga con su estómago.

3. La persona con un síntoma.

En estos trabajos aparecen proyectadas en los síntomas características o funciones muy rechazadas de la persona que necesita recuperar. Al igual que en los trabajos anteriores, aparecen, también, las matrices vinculares que traen consigo conflictos no resueltos con figuras históricas.

Por ejemplo, la persona le habla a su úlcera.

4. *La persona con un aspecto de la personalidad.*

Cuando rechazamos una característica propia o nos identificamos con lo más crítico de nosotros, enfrentando a la parte criticada, establecemos un conflicto que causa mucho sufrimiento.

Estos diálogos suelen traer vínculos de “perro de arriba con perro de abajo” y su resolución es muy importante.

Por ejemplo, el paciente que critica a su parte débil y temerosa o un diálogo de la persona con su niño interior.

5. *Diálogos entre partes de la persona.*

Aparecen las polarizaciones que tensan y generan conflicto. Una parte de la persona desea algo y otra parte de la misma persona quiere lo opuesto. Los desacuerdos intrapersonales son muy frecuentes. La finalidad es la integración y el acuerdo entre las partes.

Por ejemplo, una parte de la persona que quiere renunciar a su trabajo y otra que se quiere quedar en su empleo.

Diálogos interpersonales

Cuando la persona necesita desplegar el conflicto que está teniendo con otra persona. Por ejemplo: con su madre o con una amiga. Le pedimos que sea ella –en la *silla caliente*– y luego que sea la amiga –en la *silla vacía*– para descubrir la matriz de interacción que está proyectando en su amiga.

Este diálogo es distinto de las confrontaciones “cara a cara” que les proponemos en los grupos o en las sesiones de pareja. En los trabajos exploramos su madre interna o las proyecciones que hace en su madre. En cambio en los encuentros cara a cara exploramos la capacidad de expresión, de autoapoyo y contacto con el otro.

Un diálogo puede comenzar con una polaridad y transformarse durante su despliegue. Por ejemplo, el paciente comienza dialogando con un aspecto que rechaza y aparece un padre muy crítico que tenía durante su niñez. El terapeuta le puede proponer continuar el diálogo con ese pa-

dre infantil que apareció. La riqueza de resolver una situación inconclusa es de suma importancia. Poder expresarle a un padre o una madre “lo que nunca pudo” es profundamente reorganizador de las energías y da mucha paz interior.

Momentos de un trabajo

Saber plantear un trabajo y ordenarnos en su despliegue no es opuesto a la intuición o la espontaneidad que caracteriza al terapeuta gestáltico. La secuencia de un diálogo permite que las interacciones se produzcan con mayor intensidad y se agoten antes de pasar a su etapa siguiente.

En un trabajo de *silla vacía* podemos encontrar tres momentos. Cada uno de ellos tiene un sentido y el orden que sigamos da claridad al contacto entre las partes.

1. Presentación de las partes

Los personajes que se vincularán deben ser claros. El paciente necesita saber quienes están hablando. Algunas veces, esta definición se logra antes de cerrar los ojos y otras veces cuando ya comenzó el trabajo.

Dice Perls: “Cuando hablamos, siempre le hablamos a alguien”. ¿A quién le estamos hablando? ¿Es el paciente y su padre? ¿Es la mano derecha con la pierna que está acariciando? ¿Son el aspecto crítico y el criticado? ¿Quiénes se contactan?

A veces es muy conveniente describir con detalles a los personajes: ¿Qué edad tenés en esta escena? ¿Cómo sos? Describite, contale lo que querés..., etcétera.

Los cambios de lugares entre las *sillas caliente* y *vacía* deben respetar el lugar de cada personaje para no crear confusión en el paciente.

En general el paciente comienza sentado en la *silla caliente* y mantiene ese lugar para sí. Si el personaje de la *silla vacía* cambia, por ejemplo, su “jefe”, con el que está hablando, se transforma en su “padre”, cambiamos el personaje y mantenemos a la persona en la *silla vacía*, en ese mismo lugar y el diálogo continúa entre el paciente y su padre (sentado en la *silla vacía*, en la misma donde estaba sentado el jefe).

Si no están claros los personajes o aspectos que se contactan aparece una confusión muy grande en el paciente y en el terapeuta. Por eso, a veces el terapeuta necesita preguntarle a su paciente: ¿A quién le estás hablando ahora?

2. Despliegue del conflicto

Una vez que está claro quiénes interactúan, le preguntamos a la persona que está en la *silla caliente* qué está sintiendo hacia la que está sentada en la *silla vacía* y le pedimos que se lo exprese en forma directa. A partir de ese momento acompañamos al diálogo de las partes, cuidando que se expresen lo que sienten sin autointerrumpirse y permitimos que la intensidad emocional aparezca con toda su energía. No forzamos nada, tan solo le damos espacio para que manifieste su conflictiva.

Prestamos atención a lo que dice, al tono de voz, al lenguaje no verbal y en especial a lo que está evitando. Es decir, aquella zona del contacto que el paciente evita sentir o expresar.

De esta manera llegaremos a la situación inconclusa que hace sufrir al paciente: lo que nunca se atrevió a expresar... lo que teme enfrentar... lo que no sabe cómo contactar... lo que necesita recibir y no sabe pedirlo, etc.

Es vital poder llegar al punto fóbico que el paciente evita contactar. Para ello, frustramos sus manipulaciones con consignas y confrontamos con él, a veces poniéndonos en el lugar de la *silla vacía*, estimulando el contacto directo. A veces exageramos la expresión del diálogo para explicitar el vínculo dependiente u opresivo. En este punto aparece con claridad la relación antigua con el entorno que no le permite actualizarse o autorregularse. Podemos ver el viejo patrón de conducta que lo mantiene en dependencia, enojo, tristeza interminable o en sometimiento.

El conflicto llega a su punto cúlmine cuando la situación se hace insostenible y la persona necesita resolverla creativamente. La sensación es de vida o muerte. Aquí comienza la siguiente etapa.

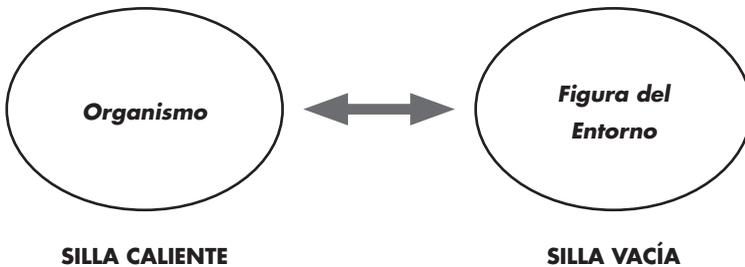
3. La resolución

El momento del ajuste creativo se genera en el contacto que el paciente produce con el aspecto o persona que está confrontando. La innovación consiste en descubrir una respuesta novedosa que contenga la expresión genuina de la necesidad predominante y la emoción contenida. Es la explosión emocional que permite la autorregulación orgánica.

Es la oportunidad de hacer lo que nunca pudo, de expresar lo inexpressado, de aprender a pararse sobre los propios pies y discriminarse del otro. Es el momento de comprender y encontrarse amorosamente con el otro. Es la oportunidad de que las partes se reconozcan como un todo.

Los personajes de la *silla caliente* y la *vacía* resuelven su vínculo y pueden abrazarse, separarse para siempre, enojarse como nunca o llorar el dolor de la pérdida o el desencuentro hasta agotar la emoción. La satisfacción o alivio que siguen a la experiencia resolutive es vivida, por la persona, como una completud en paz. El alivio es muy fuerte y la tranquilidad es lo suficientemente clara como para retirarse de la experiencia y dar por concluido el trabajo. La Gestalt se ha cerrado.

Si viéramos estos tres pasos en un esquema, sería el siguiente:



La *silla vacía* representa la relación del organismo con su entorno o con la parte de este que recorta y transforma en figura. Por lo tanto, primero necesitamos definir con claridad *quiénes son los interlocutores del conflicto*. El segundo paso es ver *la forma en que interactúan*.

La interacción necesita un tiempo de diálogo para desplegar el conflicto. El paciente, que está identificado con el organismo, capta la relación con el otro como una acción que recibe y genera una respuesta. Esta

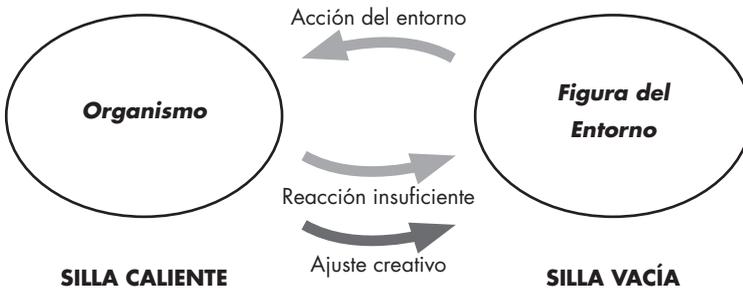
reacción es insuficiente ya que no resuelve el conflicto (si lo fuera, no estaríamos trabajando el conflicto con la *silla vacía* y sería una situación concluida que ya hubiese pasado al fondo de su atención).

Esta respuesta insuficiente suele ser manipuladora o impotente. Generalmente demanda apoyo ambiental y exige al entorno que sea distinto, que cambie. Es la respuesta del “padeciente”, del que sufre la relación con el mundo y se estanca en esa queja sin encontrar una solución al conflicto.

El objetivo es encontrar la *respuesta nueva* que corrija ese desajuste y permita una nueva reorganización vincular. Esta es la tercera etapa, la de la resolución.

El paciente atraviesa el punto fóbico que le impide actualizarse y explota con un ajuste creativo que le permite asumir una nueva respuesta al mundo. Esta respuesta creativa, que nunca dio, resuelve el vínculo en un nuevo contacto más satisfactorio y la situación de conflicto es resuelta.

En un esquema sería así:



Las capas de la neurosis

Con el trabajo con la técnica de la *silla vacía* el paciente va atravesando las capas que Fritz Perls describió.

Comienza el diálogo en la capa de los roles cuando se presenta o comienza a expresarse con sus quejas o enjuiciamientos. Vemos muy poca emoción y vitalidad hasta que comienza a aparecer el contacto con el conflicto. En el despliegue de la tensión se introduce en la capa del *impasse* y comenzamos a frustrar todas las evasiones del contacto con sus emociones o con la situación para que la persona que está en la *silla*

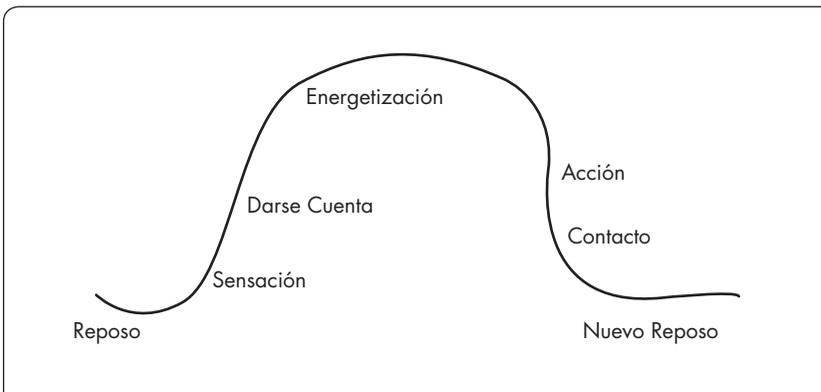
caliente pueda ingresar en la capa implosiva. Allí, comienza a experimentar la dificultad de la situación inconclusa de la manera más evidente. Ayudamos a la persona a que pueda enfrentar con sus propios recursos la dificultad de la situación y encuentre por ensayo o por intuición la nueva respuesta. Lo que nunca expresó o lo que nunca intentó.

Es el momento del aprendizaje, de descubrir lo que es posible. Entonces, el paciente ingresa en la capa explosiva. La energía emocional fluye y la situación imposible se destraba. Surge el ajuste creativo de la mano de una explosión emocional, junto con la ira, el llanto o la emoción que estaba contenida.

La resolución de un trabajo gestáltico es mucho más que una catarsis emocional. Es una transformación de conciencia. El paciente descubre una nueva identidad, despliega por primera vez un recurso inédito y sabe que puede contar con él desde ahora en adelante. Es una expansión de conciencia que le permite madurar y ajustarse a su edad actual. Es soltar un viejo patrón de conducta y aprender una moderna forma de contacto, más espontánea y adecuada al aquí y ahora.

La manifestación física de una persona que atravesó estas instancias es de relajación, satisfacción, algunas veces cansancio y una profunda sensación de placer.

La *silla vacía* en el ciclo de la experiencia



Tomando como referencia el esquema que nos enseñara J. Zinker, podríamos localizar la zona posterior a la energetización como la más propicia para proponerle a una persona un trabajo con la *silla vacía*.

La emoción que es figura en la persona aumenta la posibilidad de un encuentro significativamente emotivo y transformador.

La dirección de la acción y el contacto propuesto en el trabajo surgirán de la expresión del paciente. Cada zona del ciclo de la experiencia tiene los bloqueos interruptores del contacto y deben ser trabajados pertinentemente.

Son muy importantes los trabajos con los introyectos que bloquean el flujo de la emoción, impidiendo que alcancen la energetización alta. Los trabajos con las críticas y con los mandatos, las culpas y las exigencias se presentan en la primera mitad del ciclo. A partir de la energetización alta, la persona está lista para descargar esa energía y es muy facilitador enfrentarla con el área de contacto que esté necesitando hacerlo.

Por ejemplo, Mirta está llorando y recordando la despedida de su abuela, que no pudo hacer, ni darle el abrazo que le hubiera gustado.

Mirta: Tengo un dolor muy grande por lo que no le dije...

Terapeuta: Vení... pasá al centro... decile a tu abuela lo que estás sintiendo.

Mirta: Te quería mucho... no te lo pude decir...

Terapeuta: Fijate lo que hacés con tu mano en tu pecho.

Mirta: Me estoy acariciando.

Terapeuta: ¿A quién querés hacerle eso?

Mirta: A ella.

Terapeuta: Expresáselo con tus manos.

Entonces comenzó un diálogo muy amoroso y finalmente pudo darle ese abrazo que tanto deseaba a una compañera que se sentó en la *silla vacía* para representar a su abuela.

En este caso, no hubo despliegue de conflicto. La paciente ya estaba en explosión de tristeza y tan solo necesitaba completar su expresión resolviendo una retroflexión.

El trabajo de *silla vacía* puede comenzar en cualquier parte del ciclo. Podemos trabajar una introyección que está bloqueando a la persona y no puede alcanzar el estado de energetización que necesita para poder accionar y contactar con el entorno. Solo así alcanzará la

satisfacción que dará lugar al nuevo reposo. Muchas veces, una fuerte controversia entre un *perro de arriba* y un *perro de abajo* culmina con la explosión de rabia de este último. Otras veces, el trabajo comienza con una sensación difusa que la persona siente hacia un ser muy querido y culmina con una sana discriminación del yo y el tú o un *darse cuenta* importante. Una relación conflictiva basada en la proyección de un sentimiento hostil, vivido como miedo, puede ser trabajada para que la persona alcance el *darse cuenta* que necesita para continuar el resto del ciclo.

Por lo tanto, veamos los diferentes destinos que suelen tener estos diálogos.

Tipos de cierre de los trabajos de *silla vacía*

1. Explosivos

Son aquellos trabajos que culminan con la expresión de una emoción contenida y la persona puede abrirse plenamente a la regulación orgánica dejando fluir la emoción con todo su ser. Perls nos hablaba de cuatro explosiones clásicas: la ira, el llanto, el orgasmo y la risa. En mi experiencia, los dos primeros son los más frecuentes y también aparecen emociones amorosas y de felicidad en trabajos que abren el corazón de una manera muy profunda. Las personas dejan salir la voz con toda la fuerza, y aparecen gritos muy poderosos que expresan emociones muy antiguas y desesperantes. Los llamados con gritos a “mamá ausentes” o los “¡Basta!” gritados desde lo más profundo, son algunos ejemplos de este tipo de resoluciones. El componente energético es el más relevante de estos cierres de trabajos de *silla vacía*.

Hay luchas que culminan con “sacarse” a un padre o madre de encima o a una situación asfixiante que el paciente resuelve usando por primera vez su fuerza en vez de identificarse nuevamente con una identidad sometida o sentirse “el pobrecito”. En estos trabajos, el grupo participa activamente en la dramatización, que le aumenta a la persona la vivencia de lo que está atravesando¹⁴.

14 Foto: Simulacro con alumnos del Noroeste argentino



La metáfora corporal y psicodramática facilita la resolución del trabajo. Atravesar el punto fóbico es animarnos a sentir lo más temido, enfrentarlo y descubrir una nueva manera de atravesarlo y resolverlo.

2. Integrativos o complementarios

Los conflictos entre partes de la persona tienden al reconocimiento de la totalidad que conforman. Descubren el dolor de estar separados y los beneficios de la complementariedad. Estos encuentros generan un clima muy amoroso y conmovedor.

Reencuentros interpersonales

Situaciones inconclusas con seres muy queridos, que albergaban resentimiento y distancia atraviesan el vaciado de la zona intermedia y pueden expresarse los sentimientos más dolorosos que existen por debajo de las agresiones. Aparecen sentimientos de soledad y abandono que conmueven a los dos. El cierre es profundamente amoroso y logra la apertura del corazón. El reconocimiento de sentirse amado derrite viejas heridas y cura profundos dolores.

Hijos que se reconcilian con sus padres pueden comprender el dolor que los llevó a situaciones dañinas para todos. Curar una herida incluye una serie de trabajos personales, a veces, a través de años. El destino final de los trabajos es el encuentro amoroso y comprensivo. Recién allí, aparece la aceptación y la paz.

Autoafirmadores

Son trabajos que parten de situaciones de confluencias con seres importantes, vivos o ya muertos, en los que la persona necesita recuperar su identidad y darse cuenta de que está completa. El “Yo soy yo y tú eres tú” gestáltico se hace muy pertinente en estos trabajos.

Podemos facilitar el cierre discriminatorio “prestándole frases” al paciente para que pueda reconocerse diferente y libre de autodeterminarse.

Incluimos el apoyo corporal como base de la autoexpresión y el uso de toda su potencia en la voz. Algunas veces, le pedimos que repita varias veces al grupo lo que acaba de rescatar en el trabajo personal.

Cierre de situaciones inconclusas

A través de la presentificación de situaciones del pasado, la silla vacía nos permite llegar al núcleo conflictivo de una relación que se estancó en un punto de sufrimiento para el paciente. Relaciones con los padres, despedidas que no fueron posibles, expresiones imposibles de realizar por obstáculos muy fuertes, etc. Es decir, interrupciones de todo tipo que impidieron completar la expresión emocional y el organismo está pendiente de su conclusión.

Cuando llegamos a una de estas escenas, el paciente se enfrenta a la precariedad de sus recursos existentes y a la desesperación del “no poder”. Atravesar esa situación evitada desde hace años obliga a la persona a realizar, con ayuda de recursos nuevos, la acción que nunca pudo. Es rescribir la historia. Es hacer lo que necesito y de una vez por todas. Es parar con esa escena interna e inventar un nuevo final. Es recuperar el protagonismo y centrar a la persona en sus decisiones. Expresar “aquí y ahora” lo no expresado “allá y entonces” ocupa un lugar fundamental en este tipo de cierres.

Invitamos al paciente a probar de una manera nueva de posicionarse. A abandonar su viejo recurso y ensayar uno nuevo, aunque signifique adoptar un nuevo rol o una nueva identidad. En realidad de eso se trata: de transformar la conciencia y la identidad de la persona que resuelve su ser en relación con esa situación.

3. Despedidas o separaciones

La elaboración de los duelos merece un capítulo aparte por su importancia en la evolución de la psiquis de la persona. Cada duelo no elaborado retiene a la persona en un estado inmodificable en el tiempo y arrastra sentimientos del pasado, vigentes en el presente aunque la situación sea otra.

Los trabajos de despedida son también cierre de situaciones inconclusas, por lo tanto, la persona es confrontada con la situación o con la otra persona que necesita soltar y es invitada a vaciar toda la carga emocional de su zona intermedia. Algunas veces, el personaje despedido que está en la *silla vacía* representa un introyecto muy pesado con mandatos o con manipulaciones que retienen al paciente sentado en la *silla caliente*.

En las despedidas de seres que fallecieron, el vaciamiento de las emociones retenidas al cerrar la situación inconclusa es más claro cuando definimos el personaje que sentamos en la *silla vacía*. No es lo mismo una situación inconclusa de una escena infantil con un padre que falleció de viejo, que una conversación que no existió en el momento exacto de su muerte. Existen tres personajes diferentes en el planteo de una despedida:

El ser fallecido cuando estaba vivo: Precisamos la situación pendiente y le pedimos que visualice al ser que falleció, en la época en que se dio la situación inconclusa. Por ejemplo: *Imaginate a tu papá vivo, cuando te retaba y te encerraba en tu habitación... ¿Qué edad tenías?... Expresale lo que no pudiste decirle entonces...*

El moribundo: Cuando la persona tiene pendiente la despedida al momento de partir. Lo que no pudo expresarle... El abrazo que le faltó darle a ese ser, antes que falleciera. Por ejemplo: *Imaginate que estás en ese hospital... tu papá está por partir... ¿Qué es lo que necesitás expresarle? Bueno ahora, cambiate... sé el papá que necesita partir y contestale...*

El muerto: Cuando la situación inconclusa es con el ser que ya murió, hace tiempo, y todavía no lo puede aceptar o soltar. El duelo está pendiente de ser resuelto y tenemos que trabajar la despedida. También en situaciones que descubre algo pendiente, luego de que fallece la persona. Por ejemplo: Una mujer que descubre dos años más tarde del fallecimiento del marido, una relación extraconyugal de aquel y no le puede expresar su enojo, pues ya falleció. Le damos la siguiente consigna: *Convocá la imagen del ser que falleció... la imagen que tengas de él... inventá la imagen... y expresale lo que te está pasando...*

La resolución del vínculo puede involucrar la descarga de emociones, la discriminación de identidades o el rechazo de mandatos. Hasta que el paciente no haya terminado de limpiar su zona intermedia, no estará en condiciones de soltarlo y dejarlo partir. Cuando se vacía de la carga emocional, se diferencia y se reconoce autónomo del otro. Cuando puede apoyarse en sí mismo y agradecer lo aprendido o vivido con esa persona, entonces está listo para comenzar a despedirse.

La descarga emocional, el llanto o la bronca pueden ser muy importantes cuando la persona acepta el dolor y la partida de su ser querido. Sin embargo, pueden ser indicadores de la negación del dolor y rechazo a la situación de partida del otro. Cuando el dolor es la expresión del rechazo a la muerte o partida del otro, por más que lllore a los gritos y muchas veces, no alivia más allá de la catarsis del momento pues no atraviesa el duelo, sino que se queda en la evitación de la situación dolorosa y, paradójicamente, la perpetúa hasta que llegue a aceptarla. Por lo tanto, no todos los llantos son beneficiosos para la elaboración de dicha despedida. No es lo mismo llorar porque “no quiero que te mueras”, que llorar porque “me duele tu partida”.

Es muy facilitador del “soltar al ser querido” el *aprendizaje del amor*. Cuando comprendemos que soltar al ser querido es “pasar del amor retentivo al amor generoso” podemos transformar el dolor en un deseo amoroso hacia el que murió. En vez de desear retenerlo para nuestro bien, lo soltamos para que pueda seguir su camino y esté donde sea que debe estar. Las creencias religiosas y filosóficas contextualizan estos procesos y debemos estar muy atentos a respetar los valores de cada persona sin imponer los valores o creencias del terapeuta.

En los trabajos de *silla vacía* en los que representamos las despedidas, debemos prestarle atención especial a las *confluencias*. La persona que se identifica con el ser que se va y se confunde con lo propio y con lo ajeno. Como si el ser que se va se llevara algo del ser que se queda.

Por ejemplo:

*Al irte te llevaste mi felicidad... mi alegría y la razón de existir...
Ya no puedo vivir y ser feliz... estoy muerta en vida...*

Es muy importante diferenciar a la persona del que se fue y que se reconozca entero frente al otro. Podemos “sugerir frases” para alentar a la diferenciación y el establecimiento de límites más claros en la identidad

Por ejemplo:

*Te propongo que ensayes esta frase: Yo soy yo y vos sos vos... Yo tengo mi felicidad y vos tenías la tuya...
Yo estoy vivo y vos estás muerto...
A mí me toca vivir en paz y a vos... el morir en paz
Yo soy yo y vos sos vos.*

La *representación corporal* de la despedida –el soltarlo físicamente– es de suma importancia para el registro corporal y emocional del paciente. Soltarlo, dejarlo ir, es un acto que lo libera y le deja los brazos dispuestos a los nuevos encuentros.

Los *agradecimientos* y la valoración del tiempo que compartimos son muy valiosos para reconocer la riqueza que nos deja este encuentro que ocurrió (tal vez durante años) y nos confirman que queda dentro de nosotros una transformación personal para siempre, de crecimiento y aprendizaje.

El final de estos trabajos es una tristeza calma acompañada por un profundo alivio o una conmoción muy profunda.

Estas son las principales situaciones a cerrar en los trabajos de *silla vacía*. Lo que no quiere decir que todos los trabajos sean iguales. En realidad cada trabajo es singular y cada persona le agrega la característica propia. Pueden suceder otros desarrollos o despliegues que nos lleven a crear otro destino de un trabajo. No hay recetas, solo situaciones personales y soluciones originales para cada uno. La creatividad del terapeuta supera cualquier clasificación o intento de rigidizar lo que es móvil, vivo y cambiante.

Lo que puede aportar este mapa es una orientación básica para enfrentar los despliegues más usuales.

Algo para recordar

Cuando la actitud gestáltica y la técnica
se toman de la mano y se acompañan,
pueden curar con mayor precisión.
El terapeuta que se apoya
en su presencia
y en la presencia de su paciente,
puede estar con él en un vínculo sanador.
Cuando le agrega el recurso de una técnica,
puede ser más preciso en la resolución
de conflictos y situaciones inconclusas.
La actitud contextualiza a la técnica
y esta le da eficacia.

Modelos de presentación

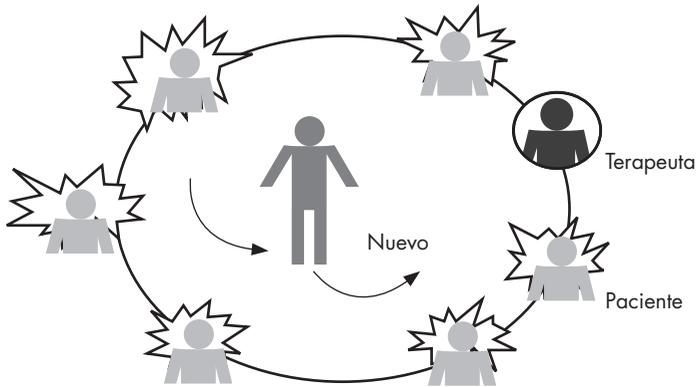
Inaugurar un grupo es facilitar una presentación de sus miembros para que se conozcan y se vinculen. Hay muchísimas formas que circulan en los grupos gestálticos, algunas de ellas son de autores anónimos, de miembros del CGSI y otras propias.

Cada grupo tiene sus necesidades y cada oportunidad es diferente a otra. La variedad de situaciones hace que elijamos la presentación que más se adecue al momento y a los miembros. Cuanto mayor sea nuestro repertorio de recursos, más posibilidades tendremos de ofrecer una presentación oportuna. Existen muchas formas de presentación, vamos a ver las siguientes:

1. La clásica

Este tipo de presentación es el más conocido y el que más usamos en Terapia Gestáltica. El miembro nuevo se sienta enfrente de cada integrante

y cuenta lo que quiera mostrar de sí mismo. Puede contarle cómo está conformada su familia, qué está sintiendo en ese momento o qué lo trae a terapia. Habla de sí mismo. No describe a los demás.



Esta consigna, a veces, es resistida pues aumenta el pánico de escena en la situación de exposición.

Los miembros que están en el círculo escuchan en silencio y observan la resonancia emocional que tienen. ¿Qué sienten hacia el que se está presentando? ¿Qué registros corporales descubren?

Cuando una persona se muestra, toca su melodía y todos los presentes vibran en sintonía, con mayor o menor intensidad.

Cuando el miembro nuevo termina su ronda, todos los integrantes le dicen lo que han experimentado durante la presentación. Se lo expresan en primera persona del singular, privilegian el sentir sobre el pensar y evitan todo tipo de enjuiciamiento.

Al final, el que se presentó dice lo que está sintiendo y agrega lo que desee.

Ventajas:

- Esta presentación es muy útil para enseñar o recordar algunas pautas que usamos en Gestalt:
 1. No interpretar
 2. No invadir el campo psíquico del otro

3. No disculparse
 4. No minimizar
 5. No interrumpir
 6. No manipular
 7. No expresarse en impersonal
 8. Hacerse responsable de lo que cada uno es
- Otro beneficio es que producen contactos personalizados (cara a cara), de a dos. Por eso, el que se presenta pasa al centro del grupo y se sienta frente a cada uno, en vez de hablarles a todos desde su lugar.

Desventajas:

- Cuando los que se presentan son muchos (o todos), la duración debe ser contemplada. Si el grupo es muy grande, habrá que hacer pausas para que no baje el nivel de atención.
- Si la persona que se presenta está muy asustada, puede resultarle muy exigente la exposición y tal vez se paralice o la padezca innecesariamente.

2. Descubriendo al nuevo

Este juego muestra las fantasías del grupo sobre el miembro que se presenta. Supongamos que el miembro nuevo es “Javier”. Le pedimos al grupo que observen a Javier y que digan todas las fantasías que tengan de él, acerca de su vida, su profesión, si tiene pareja o hijos, etc. Que agreguen el motivo de terapia y cualquier suposición que tengan acerca del miembro nuevo, vaciando la mente de prejuicios.

Cada descripción será hecha en primera persona del singular, como si formáramos un grupo de “Javieres”.

Por ejemplo:

Pedro: Yo soy Javier y vivo con mis padres.

Alejandra: Yo soy Javier y trabajo en un banco.

Inés: Yo soy Javier y me gusta dormir mucho.

Manuel: Yo soy Javier y sufro de fobias.

Mientras tanto, Javier escucha en silencio, sin confirmar ningún mensaje, y observa las imágenes que despertó en el grupo “tan solo con su presencia”. Es una oportunidad única, pues no lo conocen y le devuelven imágenes que tal vez lo impacten. Luego, Javier dice cómo se sintió y finalmente habla de sí, desde su lugar o haciendo una ronda, y aclara lo que coincide con él o no. Por último, cada miembro del grupo rescata sus proyecciones y trata de descubrir lo que coincide con su propia existencia.

Ventajas:

- El grupo puede vaciar su zona intermedia antes de escuchar a Javier.
- Algunas veces, el miembro nuevo está muy nervioso y le resulta más fácil esta presentación.
- Todo el grupo participa y rescata proyecciones.

Desventajas:

- Puede hacerse muy largo. Hay que prever el tiempo necesario.

3. El grupo presenta a los miembros

Cuando sea necesaria una actualización de los miembros o queramos alterar el orden de las presentaciones, le pedimos “al nuevo” que escuche al grupo presentarse. Entonces son todos Manuel y cada uno dice: Yo soy Manuel y... (Agregan una característica que conocen de Manuel). Mientras tanto Manuel escucha en silencio las imágenes (actualizadas o no) de sus compañeros. “Así me perciben”. Luego son todas Inés y luego son todos Pedro, etc.

Ventajas:

- En las actualizaciones de información suele haber sorpresas, viejas identificaciones o encasillamientos que el grupo tarda en soltar, correcciones, etc.
- Puede hacerse en ciertos momentos del grupo aunque no haya miembros nuevos.
- Aquí no trabajamos con fantasías sino con percepciones y devoluciones.

Desventajas:

- A veces se queda en la capa de los roles y no aparecen emociones más profundas.

4. Lo doloroso y lo feliz

El miembro que se presenta utiliza los primeros 5 minutos para hablar de las situaciones dolorosas que le tocó vivir en su vida. A los 5 minutos se interrumpe y se le pide que use el mismo tiempo para describir situaciones felices de su historia. Aunque se quede en silencio, porque no se acuerde, siguen estando en el centro (como en la presentación clásica) esperando que aparezcan recuerdos o transcurra el tiempo.

Esta presentación la realiza el miembro nuevo o todos los integrantes del grupo, haya o no incorporaciones.

Opción en parejas:

Se sientan en parejas, frente a frente.

El que habla coloca sus manos, palmas hacia abajo, apoyadas en las de su compañero.

El que escucha coloca sus manos, palmas hacia arriba, recibiendo el peso de las manos de su compañero.

Luego invierten los que hablan y cambian la posición de las manos.

En un tercer momento, ambos ponen la mano izquierda hacia arriba, recibiendo y apoyan su mano derecha en la mano izquierda del compañero. En esa posición intercambian comentarios y sentimientos mutuos.

Ventajas:

- Aumenta la intensidad emocional, el contacto con los otros y permite hablar de situaciones no actuales, muy importantes.

Desventajas:

- Debe ser realizado en un momento oportuno y con fuerte contención grupal de las emociones movilizadas. Necesita tiempo de expresión y para posibles trabajos personales.

5. El juego de la selva

Esta presentación es para sesiones prolongadas o laboratorios. Se preparan en una bolsa papelitos con nombres de animales que formen pareja: tigre, tigresa, elefante, elefanta, etc. Cada persona, al entrar a la sala, toma un papelito y se transforma en el animal que le tocó. Durante 20 minutos jugamos a ser esos animales. Nos movemos como tales, hacemos sus sonidos, interactuamos con los otros y descubrimos las características que tenemos siendo ese animal. Luego buscamos a nuestra pareja. Sin hablar, solo sonidos y movimientos.

Al final, nos presentamos diciendo las características que tenemos –como animal– y reflexionamos acerca de las *coincidencias* con nuestra existencia.

Ventajas:

- Es introductoria. Rompe el hielo y permite la integración a través del juego.

Desventajas:

- Puede hacerse con liviandad, sin recuperar nada.
- Algunas personas tienen inhibiciones fuertes para la actuación y esta presentación no sería muy descriptiva y valiosa para ellas.

6. La estructura de mi mundo

Esta presentación puede hacerse en una sesión individual o en una grupal. La propuesta es que represente la conformación de su mundo personal a través de una construcción simbólica de una escultura hecha con almohadones. Le damos la siguiente consigna:

*Si fueras un almohadón, de los que están aquí, ¿cuál serías?
Tomalo, ponelo en el centro.
Representá tu mundo, hoy en día, con el resto de los almohadones: personas importantes, actividades o espacios personales.
Ponelas en relación al almohadón que te representa: mas cerca, mas lejos, por encima o por debajo... lo que te parezca más representativo.
Como si fuera una escultura simbólica de tu mundo personal.*

Se le da el tiempo necesario para que acomode los almohadones donde quiera y al terminar, le preguntamos:

¿Qué impresión estética te causa la forma que vemos? La impresión general. ¿Qué sensaciones te produce? ¿Qué relación guarda con tu vida?

Luego describe a cada “almohadón” (actividad, persona o lo que fuera) y cuáles son los vínculos conflictivos. En ellos nos detendremos en el curso de la terapia.

Podemos quedarnos en esta etapa diagnóstica o podemos avanzar un poco más, investigando los deseos de cambio y las metas del paciente.

Si pudieras cambiar esta estructura de vida, ¿qué cambios le harías? ¿Qué le agregarías o sacarías? Creá la estructura de vida que vos querés tener, aunque tardes años en lograrla.

Podemos observar si tiene claridad en las metas, si está confuso, resignado o conforme con la vida tal cual es. Aquí podemos ver más claramente el motivo de consulta y la conciencia de cambio que tiene.

Una vez terminada la segunda escultura:

Si así fuera tu vida, ¿te gustaría?

¿Qué fue lo que tuviste que hacer para producir esas modificaciones? ¿Qué movimientos? ¿Cuáles almohadones modificaste?

Ventajas:

- Es muy útil en las primeras entrevistas, cuando queremos tener una visión general del mundo del paciente o queremos reflexionar junto con él, en algún punto en particular. Permite una cosmovisión de la existencia del paciente.

Desventajas:

- Es racional, analítica y puede llevar a intelectualizar en vez de disparar el *darse cuenta*.

7. Presentación teatral

1° Pasan al centro y se describen “con palabras”

Yo soy... y agregan una palabra

Yo soy... y agregan una palabra

Yo soy... y agregan una palabra

2° Ahora con el cuerpo

Dicen: Yo me muestro... y muestran con el cuerpo la característica que eligen mostrar sin decir palabra alguna.

Yo me muestro... y hacen una escultura en silencio

Yo me muestro... y hacen una escultura en silencio
Yo me muestro... y hacen una escultura en silencio

3° Ahora me presento de acuerdo con lo que supongo que los demás ven en mí con la palabra y el cuerpo

Los demás me ven... Me muestro corporalmente y con palabras
Los demás me ven... Me muestro corporalmente y con palabras
Los demás me ven... Me muestro corporalmente y con palabras

4° El grupo dice lo que siente al final de cada presentación

Ventajas:

- Se muestran con el cuerpo y la actuación en formas no habituales y aparecen aspectos más escondidos

Desventajas:

- Es más arriesgada y para grupos que tengan cierto entrenamiento y con menos pánico de escena que un grupo que se inicia.

8. Con el ovillo

Primero se presenta el terapeuta, mostrando con un ovillo de lana en la mano cómo se hace. La idea es dar siete vueltas armando un ovillito en la otra mano, desanudando el ovillo grande, y mientras lo hago cuento cómo estoy hoy, algo que quiera compartir con el grupo... y finalmente comparto una palabra que me represente hoy. Cuando termino, lanzo el ovillo grande a otro participante y me quedo con el pequeño. Y así continúan hasta que estén todos presentados.

El terapeuta les pide que levanten su brazo; observen la trama que se formó y pide que alguien mueva su hilo y entonces que vean qué sucede.

Se hace alusión a la idea de red, de compartir, de que cada cosa que se mueve también le mueve algo al resto...

Para finalizar se procede a desandar el camino del ovillo, empezando el último a enrollar ahora hacia el ovillo grande, y así luego se lo tira al siguiente...

Aquí se puede utilizar todo lo que va sucediendo para observar cada uno lo que le ocurre: la ansiedad porque no le sale, el querer ayudar al otro sin tolerar que cada cual tome el tiempo que necesita para “pescarlo la vuelta” al ovillo, observar los diferentes estilos para hacerlo o el hecho que no hay una sola manera de hacerlo.

Ventajas:

- Es factible para la mayoría de los grupos.
- Refuerza los sentimientos de pertenencia y de vinculación.
- Integra.

Desventajas:

- No siempre profundiza en lo personal.
- No hay devoluciones emocionales.

9. La entrevista periodística

Se trata de usar la palabra para que un entrevistador le haga preguntas a otro miembro del grupo. A través del reportaje, los entrevistados serán conocidos por el resto del grupo.

Hay varias maneras de elegir las parejas de presentador/entrevistado, por ejemplo:

- A) **El coordinador elige a dos personas.** Una de ellas hará de periodista y la otra de entrevistado (el miembro nuevo). Le damos dos minutos de tiempo para que realicen la entrevista y para que todos vean el mecanismo. El periodista puede preguntar lo que

Una variación es el reconocimiento por la voz:

Deambulan hasta encontrar un lugar propio y se quedan parados (siempre con los ojos cerrados). Los coordinadores van tocando a los miembros del grupo en el hombro y la persona tocada dice algo de sí mismo en voz alta. Los compañeros expresan lo que sienten hacia esa voz.

11. Lo que muestro y lo que no muestro de mí

Deambulan por el salón con los ojos cerrados o con antifaces. En cada encuentro se paran frente a frente y se expresan (se presentan) con una característica que habitualmente muestran de sí mismos (lo que más les gusta o lo que más dan a conocer). Pasan a otra persona y luego a otra y van mostrando una y otra vez, esas características habituales.

Pueden usar distintos tonos de voz.

No dicen el nombre.

Me muestro cortés, cálido y afectuoso... Me muestro aislado, antipático... Soy el fuerte que todo lo sostiene...etc.

Luego de unos minutos, expresan lo que ocultan de sí mismos (lo que menos les gusta o lo que habitualmente no dan a conocer).

Pueden usar distintos tonos de voz.

No dicen el nombre.

Me muestro agresivo, antipático... Me muestro afectuoso y expresivo de mi amor... etc.

Ahora vuelven a expresar lo que siempre muestran.

Ahora vuelven a expresar lo que habitualmente ocultan.

Vean cómo se sienten en cada expresión.

Ahora alternan y se presentan con lo habitual y lo no habitual.

Ventajas:

- Explora las polarizaciones de nuestra personalidad. Surgen fuertes contrastes y es muy enriquecedora cuando pueden integrar ambos aspectos.

Desventajas:

- No es para grupos que se reúnen por primera vez. Necesitan cierta confianza grupal para lanzarse a la exploración

12. Presentación en cruz

Están todos los miembros parados, dispersos por la sala y mirando hacia el mismo lado que el coordinador, que puede pararse en el centro del salón o dirigirla desde un costado. El coordinador determina hacia dónde está el adelante, el atrás y los costados. Vamos a subdividir el grupo en cuatro subgrupos que se reunirán por unos minutos para compartir las vivencias en común que tengan. Se reconocerán como personas que comparten un estado, gusto o aspecto en común.

Por ejemplo:

- Tucumanos, adelante. Tucumanas, atrás. Salteños/as, a la derecha. Jujeños/as, a la izquierda
- Los que les gusta vivir en la ciudad, adelante, en el campo, atrás, en la provincia, a la derecha, en un lugar diferente, a la izquierda.
- Casados, adelante, solteros, atrás, viudos y separados, a la derecha, los que buscan pareja, a la izquierda.
- Seguir jugando, adelante, parar, atrás, hacerlo más comprometido, a la derecha, pasar al centro y dirigir, a la izquierda.

Más comprometidos

- Quiero seguir en la pareja que tengo, adelante
Quiero separarme, atrás
Buscar un amante, a la derecha
Inventar algo nuevo, a la izquierda.
- Están preparados para morir, adelante
No están preparados para morir, atrás

Quieren prepararse, a la derecha
No quieren prepararse, a la izquierda.

- Están en contacto con Dios, adelante
No lo están, atrás
Les interesa estar, a la derecha
No les interesa estar, a la izquierda.

Estos son solo algunos ejemplos. Algún miembro del grupo puede pasar al centro y ofrecer cuatro alternativas.

Cada vez que se forma un subgrupo se quedan charlando entre ellos varios minutos intercambiando experiencias. “Esto es lo que comparto con vos”. “Es lo que tenemos en común”.

Cuando un miembro del grupo no se encuentra en alguna categoría, se queda en el medio formando un eventual 5° grupo, de los indefinidos en esta opción.

Es interesante advertir que algunos miembros se encuentran en muchos subgrupos con los mismos compañeros y con otros en muy pocos.

Ventajas:

- Es una muy buena presentación para grupos grandes.
- Es muy dinámica y facilitadora de los encuentros. Ayuda a que las personas encuentren sus puntos comunes de pertenencia.

Desventajas:

- No es aplicable en grupos con pocos miembros.

13. La personal

La que inventemos en el momento, a partir de lo que está sucediendo en el grupo. Es la más creativa y puede llegar a ser la más poderosa. Tiene arraigo en el aquí y ahora y surge espontáneamente, sin forzarla. Puede ser a partir de un juego o de un ejercicio corporal o una dramatización.

Puede ser propuesta por el terapeuta, por el grupo o suceder naturalmente y rescatada en términos existenciales. ¿Qué mostré de mí? ¿Qué vi de los otros?

Ejercicios corporales complementarios

Sin duda que la participación de nuestro cuerpo es muy importante y nos muestra en algunos aspectos que no queremos mostrar. Con el cuerpo en movimiento y en contacto aparecen aspectos de la personalidad, que de otra manera no aparecerían. Estos ejercicios pueden ser **la base de la presentación**, por ejemplo:

Nos ponemos en pareja y aprendemos a caminar de la manera que lo hace el otro. Lo copiamos y al caminar de esa manera, observamos cómo nos sentimos. A partir de esas sensaciones digo cómo soy en ese rol. Luego le preguntamos al “clonado” cómo le resuena lo expresado por el compañero.

Asociar el nombre a un movimiento corporal, por ejemplo:

Digan su nombre y al mismo tiempo hagan un movimiento. Luego todos repitan ese movimiento y digan ese nombre al mismo tiempo.

Es impactante verse representado por el grupo.

O pueden ser **hechos después de la presentación verbal**, por ejemplo:

Pónganse de pie y formen un pequeño círculo, lo más cerrado que puedan, abrazándose. (Todos menos el miembro nuevo). Luego se le pide al miembro nuevo que trate de entrar a ese círculo. Como sea, pero que entre: Con habilidad, con fuerza o con seducción, pero si quiere un lugar en ese grupo, tiene que ganárselo.

Es interesante ver las distintas maneras que las personas tienen para ingresar físicamente a un grupo y las diferentes resistencias que afloran en el juego, por parte del grupo. Cuáles son los miembros más resistentes, los más compasivos o los más débiles.

Conclusiones

Cualquiera sea la presentación elegida debe respetar ciertas bases:

- 1° Que las personas se muestren a sí mismas.
- 2° Que puedan expresarse todos los miembros del grupo.
- 3° Que no haya enjuiciamientos ni críticas inhibitorias.
- 4° Que permita conocer a los compañeros tal cual son.

En un marco de libertad en la expresión y de continencia afectiva, aparece lo más profundo de nosotros. Lo más inhibitorio en las presentaciones es el pánico de escena; las personas no están entrenadas en ser el centro de atención de un grupo y se desconectan de sí mismas, proyectando sus críticas al grupo que las está observando. Al no estar centradas, no descubren lo que quieren mostrar y se inhiben con sus críticas por lo que se generan vergüenza y bloqueos. Recordemos que el hombre es un ser en relación con el entorno y cada uno resuelve la situación en función de los recursos que dispone.

Sueños

- ¡Vete! ¿No ves que estoy durmiendo?
-Por eso vengo.
-¡Para despertarme... para interrumpirme! ¿Es que tengo que perder el tiempo contigo?... Vete, que quiero seguir durmiendo.
-Para eso vengo, para que puedas seguir durmiendo. Mientras tanto, te puedo mostrar lo que, despierto, no me escuchas aunque yo grite.
-¿Y qué me quieres mostrar?
-Un sueño.
-¿Y para qué?
-Para que me conozcas.
-¿Y quién eres?
-Tu sueño.
-¿Y para qué te tengo?
-Para que te conozcas.
-¿Y yo quién soy?
-Tú... mi sueño.

Ingresar al mundo de los sueños es asomarnos a uno de los misterios que asombraron al hombre desde la época de las cavernas. El sueño del hombre es una forma de manifestación existencial, inherente a su esencia. Cada cultura asignó un significado diferente a las producciones de nuestra conciencia y la conciencia del hombre, al soñar, revela características de la cultura.

Cicerón, en su tratado de adivinación, nos habla de tres tipos de sueños: los enviados por Dios, los enviados por los ángeles y los que vive el alma por sí misma... O Hipócrates: “Quien conoce la dimensión de los sueños profundiza en ella sin falsedad y excava en ella como en un pozo”¹⁵.

Ningún pueblo ha dejado de soñar. Es una actividad universal y vital como el mismo dormir. Necesitamos de ellos biológicamente para recuperarnos en el diario descanso. Son fuente de grandes decisiones, de terrores nocturnos, de gozos místicos o de revelaciones trascendentes. Claros o confusos los recordamos o los olvidamos al despertar y a veces, les damos poca importancia: “No te preocupes, fue solo un sueño” decimos habitualmente y descalificamos la sabiduría que contienen.

¿Con qué soñamos? ¿Quién nos habla en los sueños? ¿A quién pertenece la sabiduría que manifiestan? ¿Qué significan? Son algunas de las preguntas que nos hacemos cuando nos detenemos a mirarlos.

Las respuestas surgen desde un contexto histórico, desde un paradigma. Desde allí les asignamos un significado que el soñante acepta con mayor o menor convicción. Los religiosos de cada cultura vieron las señales de sus dioses en cada imagen. Los brujos o chamanes trajeron información de otros planos para sus pueblos y los adivinos asesoraron a sus reyes para enfrentar la batalla o la retirada.

La medicina estudió los períodos REM (Movimiento Ocular Rápido) y descubrió su importancia en el proceso biológico. Midió las ondas cerebrales y estableció una cartografía de estados Alfa, Beta, Theta y Delta para establecer la profundidad del sueño como proceso biológico.

Los enfoques psicológicos de las diferentes psicoterapias también tienen sus lentes para mirar a los sueños. Mientras que, para Sigmund Freud, los sueños eran un intento de satisfacción de un deseo inconscien-

15 Mario M. Pérez Ruiz: *Gran diccionario de los Sueños*. Océano Ámbar.

te, Carl G. Jung veía una compensación de la organización psíquica y de los desequilibrios de la personalidad, además de prevenir sobre peligros potenciales de la vida consciente. Ambos trabajaban con la asociación libre como método de descubrimiento del significado oculto.

En los sueños aparecen las confirmaciones de las hipótesis de dichas teorías. El terapeuta organiza la información de los sueños de acuerdo con sus criterios organizadores y termina viendo lo que coincide con su mirada.

¡Y allí están! Siguen apareciendo cada noche, en cada uno de nosotros. En esta generación y en las que sigan. Seguirán apareciendo y conviviendo con nosotros. Seguiremos soñando... una y otra vez hasta que dejemos de respirar y tal vez, ese día nos convirtamos en ellos... en nuestros propios sueños.

Desde la Terapia Gestáltica, el paradigma desde el cual miro a los sueños, la posibilidad de comprender los significados oníricos se centran en el soñante y en su propia capacidad de *darse cuenta*. El contacto directo con cada imagen nos coloca en su propio lugar y le da una oportunidad a nuestra mente de volver a contactar con la sabiduría de ese sueño.

Los sueños son manifestaciones de nuestra existencia. Somos nosotros mismos expresándonos de una forma peculiar. Todos los elementos, vínculos y características de nuestros sueños expresan detalles de nuestra existencia. Algunos de ellos son desconocidos y otros expresan situaciones conflictivas o irresueltas. Ellos nos permiten reconectarnos con funciones propias que suponemos ajenas a nosotros.

El enfoque gestáltico de los sueños nos da la oportunidad de reencontrarnos con lo más profundo de nosotros sin la mediación de una interpretación ajena, que nos desvíe de nuestro propio descubrimiento. El contacto interior es sagrado y cualquier intromisión ahuyenta la atención como un ruido a un pájaro que se asusta.

En los sueños nos encontramos con distintas capas de la conciencia. Los significados más superficiales revelan características obvias de nuestra existencia y a medida que vamos aumentando el contacto con cada elemento del sueño, van apareciendo una serie de *darse cuenta* que manifiestan al soñante en los planos más profundos de su conciencia personal.

“Me reconocí como un indio bailando alrededor del fuego y pude conectarme con mi propia fuerza vital que hace mucho tiempo no sentía”.

En algunos sueños la conciencia se manifiesta de manera más clara y el soñante comienza a tomar contacto con sus propios planos transpersonales de la conciencia. En estos sueños la apertura de conciencia se manifiesta como la ampliación de la identidad. Surge la posibilidad de una mirada más amplia que permite ver a los distintos roles representados en los objetos oníricos del sueño. Nace la capacidad de contemplar todas mis partes y alcanzar un estado de integración mayor.

“Soy la tribu entera viendo a mi ser bailando en una ronda junto al resto de danzantes”.

Otras veces, se manifiesta la aparición de un ser extraordinario que trae un mensaje valioso para el soñante. En estos casos, la técnica de la *silla vacía* posibilita un diálogo entre estas figuras del sueño que permite que la sabiduría emerja fácilmente.

Las situaciones inconclusas de nuestra vida se manifiestan en los sueños recurrentes y cuando pueden ser resueltas, esos sueños dejan de aparecer. Cuando el mensaje de nuestra conciencia puede ser escuchado e integrado, la necesidad de comunicación desaparece y la quietud se restablece.

Las imágenes de situaciones que se interrumpen bruscamente, y que nos despiertan en forma abrupta de un sueño angustiante, nos permiten volver a ingresar en el punto en que se despertó el soñante y continuar con la escena. Atravesar una situación temida puede ser muy resolutivo en la vida del soñante. Por ejemplo, una persona está a punto de arrojar a un lago o al vacío... una mujer que está a punto de cruzar un puente y no se anima... etc.

Los sueños persecutorios o amenazantes son muy ricos al ser explorados con una alternancia en los personajes cuando le pedimos al soñante que se identifique con el fuerte y amenazante; que sea el agresor y observe cómo se siente en esta posibilidad. La recuperación de funciones alienadas es integrativa de las partes que el soñante vuelve a disponer.

Los sueños sin palabras, en los que solo aparecen imágenes o dibujos, son representados corporalmente y el *darse cuenta* se restablece a medida que la persona permanece en esa posición física y explora su existencia.

En definitiva soñamos con nuestras características personales, las de nuestra cultura y las de nuestra especie. Escucharnos y comprendernos en cada uno de estos niveles es el camino integrativo que nos proponen nuestros sueños. Somos mucho más que la imagen que tenemos de nosotros mismos y nuestros sueños nos muestran con metáforas, símbolos y emociones la realidad a la que pertenecemos.

Clasificación de los sueños

La Dra. Julia Zwillinger nos decía que podemos pensar a los sueños en cuatro niveles:

1° Nivel. Sueños Neuróticos: Pertenecen al inconsciente personal, son los sueños comunes en los que aparecen contenidos estrictamente personales, son los que habitualmente trabajamos en nuestras terapias. Los contenidos son muy similares a los de la vida en vigilia. En ellos nos concentraremos con las técnicas que describiremos a continuación.

2° Nivel. Sueños Existenciales: Son aquellos que tratan los conflictos de la especie y se originan en el inconsciente colectivo, descrito por Jung. En ellos vemos alguno de los cuatro elementos: el fuego, la tierra, el agua o el aire. Aparecen números o animales; imágenes no ordinarias y funciones alteradas como hablar abajo del agua, volar, etc. “Los elementos ‘mágicos’ delatan al sueño de segundo nivel”, nos enseñaba Julia. Los sueños repetitivos, los clásicos como “tener que dar la última materia del colegio o la universidad”, volar, etc. Generalmente sus contenidos son atípicos en la vida ordinaria, de vigilia, y aparecen funciones ilógicas o imposibles como hablar bajo el agua o volar. También sucede lo contrario, las funciones normales como correr o gritar aparecen bloqueadas y la persona no puede gritar o no se puede desplazar. La Dra. Julia Zwillinger conectaba

este nivel de los sueños con la matriz básica del nacimiento. O sea, un pasaje del útero (que resulta pequeño y ya no cabemos) a un estado nuevo, atemorizante y de mayor tamaño. Este pasaje se repite a lo largo de nuestra vida cuando terminamos el colegio o nuestro empleo es insuficiente o nos vamos de la casa de nuestros padres, etc. Son matrices existenciales, situaciones de vida agotadas que claman por nuevas y más amplias. El pasaje es temido e incierto. Los sueños de segundo nivel revelan un estado existencial que se agotó y que necesitamos abrirnos a un estado existencial nuevo. Reflejan las situaciones de cambio. Estos sueños se trabajan de una manera grupal y con una técnica muy específica.

3° Nivel. Sueños Terapéuticos: Aquellos en los que aparece un personaje extraordinario como un santo o una figura religiosa, un chamán, un mago o un abuelo, etc. Estos sueños proporcionan mucha paz y son curativos en sí mismos. No hace falta trabajarlos.

4° Nivel. Sueños Transpersonales: Son aquellos sueños premonitorios que el soñante reconoce como tales cuando el hecho soñado se produce. Están fuera de espacio y tiempo. Aparece la telepatía, la clarividencia o la precognición. Nuestra psiquis se abre a dimensiones poco conocidas y surgen capacidades humanas extraordinarias. La ampliación de conciencia es característica y solemos captarnos mucho más allá de un simple “yo”. No los trabajamos, solo los reconocemos y compartimos.

Vamos a trabajar con los sueños del primer nivel. Las técnicas que veremos a continuación son las habituales en Terapia Gestáltica. Son las que nos enseñó Fritz Perls. Luego veremos algunas formas de trabajo grupal que enriquecen la exploración.

El trabajo gestáltico de los sueños

Explorar los sueños es reconocernos a través de las imágenes y sensaciones que producimos mientras dormimos. Los recursos gestálticos nos ayudan a

rescatar la sabiduría contenida en ellos. La principal herramienta que tenemos es representarlos corporal y psicodramáticamente, aprovechando nuestra posibilidad de creación y el *darse cuenta*. Nuestros sueños son nuestros, son expresión creada en nuestra mente y tenemos la posibilidad de recrearlos.

Fritz Perls enfatizaba la posibilidad de recuperar, a través del trabajo de los sueños, nuestras partes no reconocidas. La elección de los contenidos oníricos está relacionada con las situaciones inconclusas que tengamos. Fritz nos enseñó a reconocer el mensaje existencial de nuestros sueños. El eje que nos guía es que “cada elemento del sueño representa una parte alienada del soñante”.

Existen diferentes técnicas que facilitan el reconocimiento de la sabiduría de los sueños. Algunas de ellas son muy sencillas y otras son más complejas técnicamente. Todas estas herramientas pueden ayudarnos a descubrir el mensaje de nuestros sueños si las aplicamos correctamente y sin interferir el *darse cuenta* del soñante.

El trabajo gestáltico de los sueños puede ser llevado a cabo por un terapeuta con su paciente o por una persona consigo misma, siguiendo la técnica corporalmente y no solo en su fantasía. La diferencia es que el terapeuta podrá detectar lo evitado por el soñante más fácil que el soñante solo.

Trabajar un sueño implica un enfoque corporal y psicodramático. No es solo un trabajo mental o intelectual, salvo el relato del sueño que, realizado adecuadamente, puede disparar un *darse cuenta*.

Primera consigna:

Lo primero que le pedimos a un paciente cuando va a contarnos su sueño es:

Contarlo en presente y en primera persona del singular.

Que lo reviva. Como si estuviera sucediendo ahora. Que comience a hacerse cargo del sueño. Es propio y describe su propia existencia. Muchas veces, el relato del sueño describe, metafóricamente, la existencia actual con una simpleza asombrosa.

Por ejemplo:

–*Estoy en una casa muy pequeña, no quepo en ella, la casa me exige que me quede.*

–*¿De qué te das cuenta?*

–*Sí... ese soy yo... ya no quiero vivir con mis padres y me cuesta reconocerlo.*

...Y esta es mi existencia

La primera frase de un sueño es frecuentemente escenográfica y descriptiva de la situación actual. Es una metáfora que describe simbólicamente la situación existencial del soñante. Por lo tanto, le sugerimos que agregue: “...y esta es mi existencia...” en el relato, luego de la primera frase. En otros sueños, le pedimos al soñante que continúe contando su sueño y agregando “...Y esta es mi existencia...” al final de cada frase. Así, hasta completar el relato.

Es muy importante la lectura lenta de cada frase, para observar su resonancia. Es necesario dejar flotando la frase en nuestra mente y observar los *darse cuenta* que afloran naturalmente; sin forzar nada.

Identificación y actuación de los objetos oníricos

Para recuperar aspectos proyectados en el sueño prestamos atención a lo más evitado por el soñante. Descubrimos esos “agujeros” o vacíos y le pedimos que se identifique con ellos. Cuando queremos explorar un elemento de un sueño, elegimos uno que esté alejado de la conciencia del soñante, tal vez insignificante en el relato y le pedimos al soñante:

“Sé, con todo el cuerpo ese objeto... descríbete”

La propuesta es que “se convierta” en ese objeto o animal o estado de ánimo que aparece en el sueño. Supongamos, que el objeto elegido es una mesa: “Sé, con todo tu cuerpo una mesa... descríbete”.

Le damos tiempo al soñante para que descubra y construya una posición física en la que él se sienta “esa mesa del sueño”. No debe comenzar a describirse hasta que se sienta que es “esa mesa”. Luego, le pedimos que lleve su conciencia a la descripción de su existencia “como ese objeto”.

“¿Cómo es tu existencia?”

El soñante describe su vida siendo ese objeto. Sus sensaciones. Sus características y cómo se siente siendo esta peculiar mesa de esta escena. Una vez que completa su descripción y descubre sus características existenciales, le decimos:

“Abrió los ojos, decilo como persona”

Le pedimos que repita lo que dijo como objeto y lo considere como si lo estuviera diciendo de sí mismo. La recuperación de lo proyectado en el objeto es de suma riqueza.

También podríamos haber elegido un objeto que nos parezca significativo para ese paciente. Por ejemplo: una locomotora poderosa y arrasante, en un sueño de una paciente que se identificaba con la “débil y desprotegida” en una determinada situación de su vida real, como ya mencionamos anteriormente. La dramatización, con todo su cuerpo, de dicha locomotora en el grupo le permitió explorar una función complementaria a su identidad. Se conectó con su agresión, su propia potencia y encontró un punto de apoyo interno para enfrentar la situación vital.

Es importante no adelantar ninguna interpretación acerca del material que aparece para que el soñante la recupere en su propio tiempo y a su manera.

Vínculos con los objetos oníricos o entre ellos

Además de la exploración de los objetos del sueño, a través de la técnica de identificación y actuación, podemos proponerle al soñante un diálogo con un personaje o con un objeto del sueño.

Por ejemplo:

–... y pasé al lado de un jarrón muy pesado que estaba apoyado en una mesita de caña muy débil.

–Habla con el jarrón...Decile lo que sentís hacia él.

Los vínculos que aparecen entre los objetos de los sueños pueden contener información muy valiosa para la persona. Podemos desplegarlos en un diálogo.

Por ejemplo:

–... y pasé al lado de un jarrón muy pesado que estaba apoyado en una mesita de caña muy débil.

–Decilo en presente.

–Paso al lado de una mesita de caña, muy débil, que soporta a un jarrón muy pesado.

–Sé esa mesa y habla con el jarrón. ¿Qué sentís hacia él?

Cuando aparecen personajes importantes en la vida del soñante, en el sueño, puede ser muy rico hacer un diálogo de *silla vacía* con ellos. Muchas veces, estos diálogos son trabajos personales que surgen del mismo sueño y permiten cerrar historias inconclusas con padres, parejas o familiares muertos. Son trabajos personales que surgen del sueño y que no ameritan seguir explorando el resto de los elementos, ya que la riqueza de estos diálogos es suficiente.

Estilo Rashomón

La Dra. Julia Zwillinger nos enseñaba a relatar los sueños desde distintos puntos de observación (como en el teatro japonés)

Por ejemplo:

–Soy una mesa de caña muy resistente que sostengo a un importante jarrón que depende de mí. Si lo suelto, se romperá en mil pedazos. De repente pasa un hombre al lado mío con temores que no comprendo.

–Soy un jarrón abandonado en una tienda de antigüedades. Nadie se fija en mí. De repente, un cliente entra... tengo la ilusión de que me compre y me lleve a su casa, al fin me despegaré de esta mesa sin estilo.

Sueños inconclusos

Cuando el soñante se despierta en el momento previo a la culminación o en el medio de una acción o justo antes de abrir una puerta o antes de cruzar un puente, etc., le pedimos que complete la acción. Le sugerimos que complete el sueño inventando un final. Para ello reconstruimos la escena y “en presente” va describiendo, paso a paso, lo que va sucediendo hasta llegar a un desenlace. Son sueños muy importantes, cuyos mensajes concluyen alguna situación inconclusa del soñante y otras veces permiten tomar decisiones de vida.

En forma grupal

Trabajar los sueños en un grupo ofrece posibilidades irrenunciables. La resonancia de los miembros del grupo enriquece el *darse cuenta* del soñante.

En primer lugar, **la aparición de funciones novedosas** en los trabajos personales de los sueños da la posibilidad de practicarlas con los integrantes del grupo. Cuando el soñante está representando un objeto del sueño y en la representación corporal, descubre una característica o una habilidad que le resulta extraña o ajena a él, se enfrenta a una posibilidad de descubrimiento maravillosa.

Por ejemplo:

–... ¡Y soy el perro que ladra más fuerte!

–Probá de hacerlo con todo el cuerpo... con toda tu voz...

–Abbhrrrrr... Abbhrrrrr

- Ahora decilo con palabras.
- ¡¡Baaasssstaaaaa!!
- Decíselo a un compañero del grupo.
- ¡¡Baaasssstaaaaa!!
- Probá con otro.
- ¡¡Basta!! ¡No quiero seguir siendo la sirvienta del grupo!
- ¿A quién más en tu vida querés decirle esto?

El grupo permite que la expresión que surge en un trabajo individual pueda ser ensayada en el contexto grupal.

En las filmaciones de Fritz, vemos cómo les proponía que dirigieran su atención hacia las demás personas para ensayar el personaje que estaba apareciendo en la *silla vacía*. La característica del personaje onírico es recuperada a través de la actuación.

Es típico en las pesadillas. El soñante actúa al objeto persecutorio y comienza a descubrir la potencia oculta de dicho personaje. Soñamos con características propias que se ocultan en la sombra y ensayar dicha sombra psicodramáticamente con los compañeros del grupo permite recuperarla y reconocerla.

Otra forma de trabajar un sueño en un grupo consiste en **representar el sueño de un compañero entre todos**. Cada miembro del grupo representa un elemento del sueño. El soñante actúa de director y monta la escena. Cada personaje describe su existencia, de acuerdo con su propia improvisación.



El soñante es un observador externo a la obra y resuena con cada descripción que hacen sus compañeros de grupo.

Luego, el soñante ingresa a la escena y puede interactuar con los diferentes objetos de la escena. Puede hacerles preguntas o puede ponerse en su lugar para experimentar desde allí la pertenencia a la totalidad de la escena.

El *darse cuenta* del soñante es facilitado por las posibilidades que se abren en las dramatizaciones propias y las de los compañeros de grupo.

Finalmente, le preguntamos:

*¿Qué tiene que ver todo esto con vos?
¿Qué tiene que ver con tu existencia?*

La exploración de los sueños es siempre un desafío abierto a la creatividad. No hay dos sueños iguales y nunca sabemos cuál técnica será la que usaremos. Fluir junto con el sueño y el soñante es nuestra mejor guía.

El sueño como mensaje existencial

En síntesis, podemos centrarnos en un objeto del sueño, en un vínculo o en la evitación que manifiesta el soñante.

En los objetos oníricos recuperaremos los aspectos alienados de la conciencia así como, en los vínculos, veremos matrices de interacción con el mundo que el soñante necesita actualizar o trascender. Las situaciones inconclusas pueden aparecer en estos vínculos o en las evitaciones que se manifiesten.

Algunos terapeutas hacen hincapié en observar las evitaciones para descubrir las fobias del soñante y las situaciones conflictivas que tiene pendiente de resolver. En este punto, es importante ver la escena de interrupción del sueño. Es decir, cuando el soñante se despierta.

La integración de los sueños y el rescate del mensaje existencial están apoyados en el darse cuenta del soñante y no en la interpretación del terapeuta.

El trabajo de los sueños de 2º nivel o sueños existenciales

La Dra. Julia Zwillinger trabajaba los sueños de segundo nivel en talleres de sueños con grupos que se reunían específicamente con ese propósito. Dedicó gran parte de sus últimos años a trabajar este tipo de sueños y descubrir la respuesta a dos preguntas:

- ¿Cuál es la situación existencial agotada? La que está quedando chica.
- ¿Cuál es la forma de salida?

La técnica es compleja y sigue los siguientes pasos:

1. Los miembros del grupo cuentan sus sueños
2. Se eligen los sueños que tienen las características de 2º nivel y se descartan los sueños de los otros niveles.
3. El soñante relata su sueño y se anotan la lista de los elementos oníricos que aparecen en él. Los verbos que describen acciones significativas son sustantivados. Por ejemplo: *Una joven está subiendo una montaña* y... En este caso tomamos los elementos: la joven, la subida y la montaña.
4. A continuación un segundo soñante del grupo relata su sueño y se anotan los elementos oníricos en la misma lista anterior. Se agregan.
5. Luego, siguen relatando otros sueños y se repite la acción de anotar los elementos oníricos en la lista.
6. Se leen todos los elementos de la lista en voz alta.
7. Cada participante del grupo escucha la lista y anota en un cuaderno los elementos que más le resuenan. Por sonido, por impacto emocional, por intuición...
8. Finalmente, cada participante se queda con una lista de 10 elementos “elegidos” por resonancia.
9. Se ordenan los elementos de la lista, siguiendo los siguientes criterios: lo más parecido al “yo” arriba, lo más lejano abajo. Lo humano prevalece sobre lo animal y este sobre lo material y luego lo abstracto. Los abstractos no jerarquizan y van en cualquier orden.

Por ejemplo:

Si tuviéramos los elementos: *casa, mayordomo, oscuridad, la hermana prolija, la pradera verde, la avaricia, la tempestad, el piso de madera, la abuela y la nube de tormenta*, lo ordenaríamos de la siguiente forma:

El mayordomo (va primero si el que hace la lista es un varón)
La abuela (va primera si la que hace la lista es una mujer)
La hermana prolija (va primera si la que hace la lista es mujer y joven)
La casa
El piso de madera
La pradera verde
La nube de tormenta
La tempestad
La oscuridad
La avaricia

10. Una vez que cada persona haya completado su lista, comenzamos los trabajos personales. Cada persona pasa al centro a trabajar el ordenamiento de los elementos oníricos elegidos.
11. Comienza representando corporalmente el primer elemento de la lista, describe su existencia y lo dice como persona. Descubre la situación existencial que está agotada y necesita soltar. Algunas veces necesitamos representar el segundo o tercer elemento de la lista para descubrir la situación existencial agotada.
12. Luego le pedimos que represente corporalmente la última palabra de la lista, que describa su existencia y descubra cuál es la “forma de salir” de la situación caduca. Algunas veces necesitamos pedirle que represente el elemento anterior de su lista para descubrir la forma de trascendencia de la situación agotada.

¡Es maravilloso ver los resultados de este trabajo! Ayuda mucho a los participantes a visualizar la salida del estancamiento y a descubrir la situación existencial que está agotada.

Registro de los sueños

El trabajo de los sueños se apoya en el recuerdo que tengamos de ellos. Es conveniente dejar una lapicera y papel en nuestra mesa de luz, para anotarlos en el momento que despertemos con un vívido recuerdo. A continuación veamos un modelo simple para registrar los sueños

Ficha de sueños	
Nombre:.....	Fecha:.....
Relato del sueño:	
.....	
.....	
Elementos oníricos:.....	
Trabajo:.....	
Darse cuenta o mensaje:.....	

Fantasías dirigidas

Este recurso técnico es muy útil para explorar la zona intermedia del *darse cuenta*. Es decir, el pensamiento, la fantasía y la imaginación.

En las *fantasías dirigidas* aparece nuestra capacidad de proyección en su máximo esplendor. A través de la imaginación y de la creación, proyectamos en las imágenes nuestras características personales y conflictos interiores.

Las llamamos *fantasías* porque vamos creando –activamente– imágenes visuales que podemos modificar en estado de vigilia. Es una creación consciente que hacemos con muchísimo material proyectado en las imágenes que pueden ser recuperadas y apropiadas con un trabajo adecuado. Nuestra actividad mental se hace figura y nos concentramos en las imágenes que “se nos aparecen”. Muchas veces vivimos esas imágenes, ajenas a nosotros como si estuviéramos en un cine. Esta distancia

emocional permite que aparezcan contenidos en las escenas que de otra forma no aparecerían por ser muy angustiantes.

¡Son imágenes, nada más!

Otras veces, aparecen imágenes altamente cargadas de emociones que conmueven a la persona. El grado de identificación es tan grande que la persona que *fantasea* se siente dentro de ella y la vive como real.

Las llamamos *dirigidas* porque el terapeuta va dando, en voz alta, al paciente que está con los ojos cerrados, sugerencias visuales en forma de consignas:

–*Voy subiendo por una montaña y veo...*

El terapeuta sugiere la acción y al mismo tiempo indaga “la forma” en que despliega la imagen:

–*¿Cómo es ese ascenso? ¿Cómo es la montaña? ¿De qué me percato? ¡Fíjense qué es lo que sienten!*

Cada paciente responde con sus propias proyecciones a esas consignas y plasma su conflictiva, que traslada a los detalles de la imagen. Algunos suben a montañas muy difíciles y hostiles, mientras otros disfrutaban del paseo y ven un paisaje estupendo.

En general, dirigimos las fantasías con los pacientes acostados, relajados y con los ojos cerrados. Están en grupo y en silencio, cada uno escuchando las consignas y visualizando su propia fantasía.

También podemos pedirles que mantengan los ojos cerrados (para sostener el contacto con la interioridad) y que se pongan de pie. Escuchan las imágenes sugeridas y las representan con el cuerpo. Las actúan simbólicamente. Es decir, caminan en el mismo espacio, mueven los brazos, giran y se expresan con las manos, etc. De esta manera, no se duermen con la relajación y participan psicodramáticamente del proceso imaginario.

La otra característica de las *fantasías dirigidas* es el contenido. Puede estar predeterminado o inventado en función del grupo. En los libros de ejercicios encontramos muchas visualizaciones, ya armadas,

que suelen ser usadas como *fantasías dirigidas*. Son relatos preestablecidos que se usan con los pacientes en sentido exploratorio general. Por ejemplo: relatos con el viejo sabio, con montañas que se ascienden o cavernas subterráneas. Tiendas de disfraces o de ropas variadas, para que cada uno elija el atuendo que prefiera, etc. Vamos a llamar a estas visualizaciones *fantasías dirigidas generales*. Son muy útiles para trabajar con grupos o en sesiones individuales y las usamos como sensibilizaciones movilizadoras.

Hay otro uso de las fantasías que llamaremos *fantasías dirigidas singulares*. Son las que inventamos en función de un grupo específico y su peculiar necesidad de contacto o experimentación. Fabricamos la escena que represente lo que el grupo está evitando. Por ejemplo, supongamos un grupo que está muy desconectado del dolor y se queda en comentarios desafectivizados o maníacos. Le proponemos un viaje imaginario a través de túneles que desembocan en una caverna con luz suficiente para ver una escena que está detenida. Esa escena será de conflicto. Cada uno resolverá la escena con los recursos que disponga. Es decir, inventará una intervención, sacará a un personaje y pondrá a otro, producirá una confrontación, etc. Luego de escuchar los comentarios posteriores a la fantasía, trabajaremos los aspectos y emociones que fueron movilizados y no pudieron ser resueltos.

Las *Fantasías Dirigidas Generales* son más sencillas y pueden ser leídas o recordadas por todo terapeuta grupal. Apuntan a exploraciones emocionales y a una práctica de identificaciones y recupero de las proyecciones.

Las *Fantasías Dirigidas Singulares* son más creativas y requieren más experiencia del terapeuta para inventarlas en el momento. Son muy intensas y apuntan al centro de la conflictiva.

Las *fantasías dirigidas* son diferentes al *ensueño dirigido* de Desoille¹⁶ en que sus contenidos no tienen una significación interpretable y fija. Aun-

16 Robert Desoille: *Lecciones sobre ensueño dirigido en psicoterapia*, Amorrortu, 1975. *El caso María Clotilde*, Amorrortu.

que trabajamos con las imágenes de ascenso y descenso, no nos basamos en el significado simbólico de los diferentes elementos.

Las *fantasías dirigidas* pueden ser usadas en sesiones individuales, en grupos de terapia, en talleres y en laboratorios. Es un recurso que facilita el proceso cuando está estancado o el paciente se encuentra desconectado de sí mismo y no puede sensibilizarse con sus problemas o carencias. Como tal, es una herramienta que resulta efectiva cuando es usada en forma pertinente y sin abusar de ella.

Técnicas teatrales

La Terapia Gestáltica incluye la posibilidad de trabajar psicodramáticamente y, por lo tanto, el aprendizaje de las técnicas teatrales ayuda a los gestaltistas a explorar de maneras específicas la personalidad y las posibilidades de interacción entre los participantes.

El objetivo de las técnicas teatrales en la Terapia Gestáltica consiste en enseñar al paciente a vivenciar y a “no imitar” cada uno de los personajes con los que trabajará en su sesión. Las técnicas teatrales enseñan, en su propio proceso, a reconocer que un personaje está siendo representado en una existencia paralela y en consecuencia, no está siendo una mera imitación de modelos vistos.

En cada individuo coexisten infinidad de personajes no reconocidos, proyectados rechazados o enjuiciados y las técnicas teatrales son la herramienta para darle vida a esos personajes, que, siendo excluidos de la vida consciente de la persona, solo existen en la sombra.

Todos nuestros personajes integrados participan juntos en una existencia plena. Nuestra personalidad es solamente una elección, no del todo consciente, de aquellas piezas del rompecabezas –heredado o adquirido– de nuestros antepasados, familiares, cultura. Necesitamos reconocer los aspectos que forman la personalidad con la que deambulamos por el mundo. El reconocernos sin rechazar o enjuiciarnos y sin proyectar es una primera manera de integrarnos y aceptarnos compasivamente. Luego, en este trabajo de búsqueda, casi como si fuésemos investigadores privados de nosotros mismos, podemos marchar a rescatar aquellos aspectos sentenciados al olvido.

Así iremos encontrando las voces perdidas de partes nuestras que nos traen mensajes de nosotros mismos, nunca escuchados.

En este trabajo, que se convierte en una actitud de vida, nuestro ego se desinfla. No somos aquellos que creíamos ser; “somos” estos nuevos seres- individuos con una conciencia mucho más ampliada, que incluye todo aquello que antes no nos pertenecía. Se abre nuestra alma y podemos ser capaces de entender nuestra condición humana y remedando una frase conocida, podemos decir: “Nada de lo humano me es ajeno”.

Aplicación de las técnicas teatrales en la Terapia Gestáltica

Las técnicas teatrales son muy enriquecedoras de la formación del terapeuta y en su aplicación en la terapia. Muchas técnicas se nutren de las actuaciones y de las representaciones en el “como si”. Veamos las técnicas más usuales en la Terapia Gestáltica y su integración con las técnicas teatrales.

En la **silla vacía**, indiscutiblemente, la presencia de los recursos de actuación ayuda al paciente a identificarse con los personajes y “meterse” en la escena y en las emociones que surgen de dicho diálogo. Cada pasaje de un polo al otro es una transformación de conciencia que deja su impronta en el protagonista del diálogo de silla vacía.

Por ejemplo:

–Imaginate que estás sentado enfrente del policía que te maltrató y expresale lo que sentiste.

–Cambiate de lugar... Ahora sos el policía que maltrató y ¡contestale!

En las **técnicas integrativas**, en el trabajo de los roles específicamente, les proponemos la creación de personajes que representan aspectos internos, polaridades, contradicciones del paciente, etc. La actuación espontánea los dispone a crear respuestas nuevas a viejas situaciones que facilitan la aparición del darse cuenta. Es una creación en la interacción con otros personajes que hace aflorar nuevas conductas, formas de contacto originales y la posibilidad de mirar al mundo desde un personaje diferente. Cada personaje es un punto de vista distinto al otro.

Por ejemplo:

–Ahora, todos se van a transformar en un personaje que represente uno de los polos de la polaridad que han elegido para trabajar.

–Ahora, cambien y sean el personaje opuesto.

El terapeuta que tiene conciencia de sus personajes acepta más compasivamente a los personajes de sus pacientes sin enjuiciarlos.

En el teatro representamos la vida en un “como si”. Cada personaje tiene una característica valiosa y al representarlo podemos apropiarnos de ella. Representamos roles para ponernos en el lugar de aquellos personajes que imaginamos que tienen algo que nosotros no tenemos. De esta forma podemos descubrir esa característica en nosotros.

En el **rescate de las proyecciones**, cuando les pedimos que interpreten el aspecto proyectado y lo plasmen en un personaje, les estamos abriendo las puertas para la reidentificación de aquella parte propia que dejaron de reconocer. Ahora, a través de la actuación, pueden recuperarla y reconocerla como propia.

Por ejemplo:

–Ahora te vas a transformar en uno de esos vecinos que te asustan... Sentí el poder y la fuerza de este personaje... ¡captá la energía de ser como sos!

En la **dramatización de los sueños** les pedimos que representen al objeto onírico “con todo el cuerpo” y se describan. Cuando trabajamos los sueños individuales en una forma grupal, cada miembro del grupo representa un objeto onírico del soñante y lo actúan espontáneamente. Luego, el soñante verá cómo le resuena la representación teatral de sus compañeros. La posibilidad de actuar, soltarme e identificarme con ese objeto me lleva a dejar aparecer contenidos inéditos, no pensados o planeados con antelación.

Por ejemplo:

–Vas a convertirte en esa cucaracha que apareció en tu sueño... actuala con todo tu cuerpo... inventala y contactate con el mundo desde este ser...

En las **presentaciones grupales** los miembros se transforman actuando a sus compañeros, a personajes de un cuento, a animales o cualquier propuesta de la coordinación. Luego de la actuación de dichos personajes, rescatamos las proyecciones que hayan surgido y las relacionamos con nuestra propia existencia. Ser un juguete que se deja usar por un niño o el niño que juega con un juguete es un ejercicio muy conocido que permite aflorar memorias, conductas nuevas y descubrimientos en la capacidad lúdica del contacto.

Por ejemplo:

–Ustedes se van a imaginar que son niños de 5 años que llegan a un lugar en el que encuentran a todos estos juguetes, para jugar con ellos.
–Ustedes se van a convertir en esos juguetes y se dejarán usar por los chicos que jugarán con ustedes.

En los **laboratorios**, usamos ejercicios teatrales. En ellos rescatamos un personaje poco común en la vida cotidiano, con la fuerza de un arquetipo. Ubicamos luego ese personaje rescatado de la actuación en situaciones de la vida cotidiana. Traemos voces de personajes muy ocultos, que no están bien vistos, que esta sociedad de consumo tendría presos y a través del teatro abrimos esas voces execradas por la sociedad para rescatar esas energías y encarnarlas en la personalidad de una manera que enriquezca al sujeto.

El actor y el terapeuta gestáltico

El actor “pone el cuerpo” de una manera diferente: Está en el presente, con todo su cuerpo y mente y desde el registro del cuerpo propio percibe al otro. El terapeuta gestáltico escucha lo que dice el paciente y cómo lo dice.

En el cuerpo aparecen las dificultades, más allá de las palabras. Cómo me río, lloro, grito etc. Esta es una sociedad virtual, casi sin ritos y por lo tanto, poner el cuerpo permite recuperar los lazos existentes entre las personas.

Aquí y ahora es el punto de intersección entre la Gestalt y el teatro. Ambos suceden en el presente. Cada sesión, cada función de teatro, es única en sí misma. Se aprende a ser actor y terapeuta con entrenamiento, poniendo el cuerpo y descubriendo la existencia en cada acto... en cada momento.

Las Técnicas Corporales en la Terapia Gestáltica

El entrenamiento corporal del terapeuta gestáltico es fundamental en su formación. Tan importante como el lugar que ocupa el cuerpo en la Gestalt. La relación del terapeuta con su propio cuerpo y el contacto con el cuerpo del paciente son dos aspectos que se desarrollan paralelamente. A medida que el terapeuta confía y conoce su propio cuerpo, puede acompañar mejor el proceso corporal de su paciente.

Por eso, el primer paso es el desarrollo de la conciencia corporal del terapeuta. El mismo trabajo lo desarrollaremos luego, con nuestros alumnos o pacientes. Necesitamos aprender a reconocer nuestras propias sensaciones, los puntos de apoyo y la fuerza de nuestros músculos. Explorar las simetrías y las asimetrías de nuestro cuerpo, la estructura ósea y las articulaciones. Experimentar con el equilibrio nos lleva a un trabajo postural. Es imprescindible llegar a sentir nuestro eje corporal a través de un registro cervical, dorsal y lumbar. Estar en nuestro eje será una fuente de seguridad y poder personal. Tanto sea para dar una consigna o para estar sentado frente a un grupo en contacto con toda nuestra energía.

La toma de conciencia del volumen, peso y temperatura del cuerpo me permiten un registro cenestésico que me ayuda a estar presente en el aquí y ahora. A través de ejercicios, vamos desarrollando la conciencia de la relación de la postura con la fuerza de la gravedad. Cuanto más puedo percibir la densidad de mi cuerpo y sus límites, es más fácil ocupar el propio espacio. Esto permitirá un mejor contacto conmigo mismo y con los otros.

La exploración de las fronteras del cuerpo nos lleva a investigar la distancia óptima entre los cuerpos: La aceptación, el rechazo, la invasión

y la entrega. Cuando puedo encontrarme con mi propio límite, también puedo reconocer el comienzo del otro. El contacto, entonces, es más respetuoso y menos invasivo.

El siguiente paso es comenzar a sentir este cuerpo en movimiento, economizar energías y desplegarme en el espacio. Entonces surgen los bloqueos emocionales, los sentimientos de vergüenza y de inhibición. También hay descubrimientos de la propia potencia y de las limitaciones físicas. En esta etapa, es posible experimentar con la fuerza y la resistencia entre el organismo y el entorno. Nos vamos introduciendo en el mundo de relación con el otro.

Cada persona va descubriendo su propio estilo de movimiento y la intencionalidad que este tiene. No es lo mismo acariciar para calmar a una persona que para expresar un sentimiento de atracción física.

Es sumamente interesante detectar las corazas musculares y el trabajo para desbloquearlas. El desarrollo de Alexander Lowen es favorecedor de este despliegue energético y emocional. La bioenergética es complementaria del trabajo gestáltico y en esta etapa formativa del terapeuta, le aporta incontables recursos de trabajo corporal.

Cuando llegamos a tomar conciencia de la unidad corporal, nos acercamos a la vivencia de nosotros mismos como organismos en un entorno al que pertenecemos continuamente.

Relación corporal del terapeuta con el paciente

La relación corporal es similar en algunos aspectos y diferente en otros cuando la relación es personal o profesional. No es lo mismo el contacto que establecemos en el plano personal que cuando nos vinculamos como terapeutas con un paciente. Reconocerlo es fundamental desde un punto de vista técnico y ético.

Nuestras necesidades emocionales o físicas tienen un lugar de importancia en el encuentro con amigos o seres queridos y podemos satisfacerlas de una forma natural, respetuosa del otro y con su acuerdo. En el plano profesional, nuestras necesidades emocionales no tienen lugar y somos instrumentos de contacto como intermediarios simbólicos entre nuestros pacientes y sus aspectos interiores.

Parafraseando a Fritz:

*Nosotros no estamos en la sesión para
satisfacer sus necesidades emocionales, con nosotros,
ni ellos están para satisfacer las nuestras.*

La emergencia de sensaciones físicas entre el terapeuta y el paciente ocurre –a veces– en el trabajo corporal. Identificarlas, respetarlas y comprenderlas es darle el significado apropiado sin confundirlas en un plano personal. El terapeuta que tenga fuertes necesidades personales insatisfechas estará en dificultades a la hora de trabajar corporalmente con su paciente.

El “toque profesional” es distinto al “toque personal”. Se diferencia en su intencionalidad, su intensidad y forma. Entrenarse en estas diferencias es un objetivo de formación en cada terapeuta que trabaje corporalmente con sus pacientes.

Características de la relación corporal del terapeuta gestáltico

Cuando nos contactamos con alguien en el *plano personal*, atendemos nuestros sentimientos en forma más espontánea, sin interferir en la satisfacción de nuestras necesidades o de nuestros deseos. Si sentimos deseos de abrazar, de retar o de invitar, lo hacemos. Tan solo nos cuidamos de no ser invasivos ni faltarle el respeto al otro. Dentro del marco de una buena percepción de lo propio y del otro (el yo y el tú), entablamos una relación natural, en la que la emocionalidad de ambos es igualmente importante.

En cambio, cuando interactuamos con un paciente, postergamos nuestras necesidades personales para privilegiar el proceso del paciente. La relación corporal del terapeuta con su paciente se profesionaliza y se despliega en función de las necesidades del proceso terapéutico. El terapeuta que no logra diferenciar ambos contextos se confunde y genera confusión.

En Gestalt, no actuamos lo que sentimos. Aprendemos a ser conscientes de lo que sentimos, nos entregamos a ese sentir y elegimos la manera más adecuada de expresión. Esto significa integrarlo con lo que pensamos, con nuestros valores éticos y con la percepción del otro, en el contexto espacio temporal.

Condiciones del “toque profesional” del terapeuta gestáltico

- 1) Debemos reconocer el momento para hacer contacto; ya sea con la palabra, con la mirada, con el tacto o proponiendo un trabajo. Para ello, necesitamos estar presentes en el aquí y ahora, observando al paciente y sus manifestaciones (verbales y corporales). El momento más oportuno es el que surge del propio proceso del paciente, no de la ansiedad del terapeuta.
- 2) Darme cuenta de si el paciente necesita de mi intervención o de si es una necesidad mía: no actúo mis necesidades, estoy en función de su proceso y acepto mis límites. Nuestro contacto corporal estará al servicio de la regulación orgánica del paciente y del bloqueo que esté haciendo. A veces, intervenimos para ayudar a cerrar una situación inconclusa. Por ejemplo: en una representación psicodramática, damos o recibimos un abrazo como si fuéramos una madre que nunca pudo abrazar. Otras veces, intervenimos corporalmente, presionando su espalda con fuerza, simbolizando el peso de las obligaciones que está soportando, más allá de la pena que nos cause ese sufrimiento. Lo hacemos representando el papel de su introyecto crítico y exigente y aprendemos a contener nuestro propio sentimiento personal. Si doy un abrazo, sensibilizado por lo que estoy sintiendo, y no es el momento propio de ese paciente de ser abrazado, lo interrumpiré en su dolor o introduciré una variable que altera su proceso. En cambio, si la necesidad de ser abrazado es en un momento de reparación, que ayudará a ese paciente a cerrar una situación histórica, lo abrazaré y dejaré salir mi afecto. El contacto será una parte de su trabajo y no una descarga propia del terapeuta.

- 3) Desarrollar mi *observación y escucha* manteniendo una postura receptiva, abierta y desprejuiciada para no estar invadido con mis propias ideas o valores.
- 4) Tener en cuenta el sexo del paciente para saber de qué manera acercarse o tocarlo. No debemos provocar una interrupción en el trabajo que se esté realizando, generando una erotización innecesaria y ajena al proceso de ese trabajo. El respeto en el contacto es imprescindible para garantizar la confianza del paciente en el proceso y en su terapeuta. Un terapeuta que representa a una madre o padre agobiante y participa de una dramatización o una *silla vacía* y decide presionar con su cuerpo al paciente, debe cuidarse de hacerlo sin generar una situación abusiva que despierte otra reacción ajena al diálogo que venía haciendo el paciente. La evitación del contacto con las zonas genitales del paciente es una condición *elemental y sagrada*.
- 5) Tener en cuenta la contextura corporal del paciente para saber qué tipo de fuerza se puede ejercer o resistir. No es lo mismo presionar a un varón de 30 años sujetándolo entre dos personas, para que saque su grito y su rebeldía, que presionar de la misma manera a una mujer de 65 años que soporta a su madre desde siempre. La fuerza física que se ejerce es proporcional a la fuerza del paciente, para que sea una digna metáfora de la situación emocional que está representando psicodramáticamente. Si el paciente es más fuerte que el terapeuta, este deberá trabajar grupalmente y si es muy débil, tendrá que estar muy atento para no exigir al paciente un sobreesfuerzo.
- 6) Tener en cuenta que el paciente, cuando está “en un trabajo”, no está en el “mismo presente” que los demás, sino que está involucrado en el relato, vivencia, emoción, acción y tiempo de lo que se está trabajando. Tal vez, esté en su infancia y es un niño de pocos años. Confía y se está abriendo todo el tiempo. Somos nosotros los encargados de cuidarlo para que pueda completar ese proceso psicocorporal que está realizando.

- 7) Existen diferentes formas de realizar trabajos usando almohadones: Podemos utilizarlos como protección, como peso, para evitar el contacto cuerpo a cuerpo, como elemento en el trabajo:
 - a) **Como protección:** Incorporamos almohadones entre el paciente que descarga golpes y el piso o paredes (si está cerca) para que no se golpee o lastime. También solemos colocar un almohadón entre el paciente y el terapeuta o un auxiliar que esté representando un rol para que no lo lastime en su descarga.
 - b) **Como evitador del contacto:** Para no producir fricciones –entre el cuerpo del terapeuta y el del paciente– en zonas íntimas, que desvían el curso central del trabajo. Debemos cuidar al paciente en todo momento y no exponerlo a una situación de abuso o de invasión sexual.
 - c) **Como peso:** Cuando queremos simbolizar el peso de un introyecto o de un personaje del diálogo de silla vacía, lo representamos con un pesado almohadón y lo colocamos en los hombros o en la zona en que el paciente está registrando el peso. Es un almohadón que pesa “físicamente” y al mismo tiempo es una metáfora del peso “existencial o emocional” que representa.
 - d) **Como elemento de trabajo:** puede estar representando un personaje con el que el paciente está interactuando, no solo como *silla vacía*, sino como elemento del cual se tiene que desprender, o tiene que incorporar, etc. (superposición y repetición).
- 8) Si tenemos que hacer presión sobre el cuerpo del paciente para provocarle una reacción, debemos tener en cuenta las zonas con posibilidades de lesión: cuello, rostro, pecho, en general zonas blandas o poco resistentes. Estos cuidados son tanto para el paciente como para nosotros, ya que podemos ser dañados por la descarga del paciente que está explotando.
- 9) Debemos saber regular las fuerzas que se oponen, estar presentes en el trabajo para saber en qué momento voy permitiendo la explosión, ir suavizando la presión para que el paciente realice

su salida o seguir haciendo presión para provocar la implosión y la posterior explosión.

- 10) Estos trabajos corporales van acompañados con motivación desde la voz. A veces, una suave voz irónica es más estimulante que una clara voz agresiva. El contacto con el paciente, a través de la voz del terapeuta, es tan importante como el corporal. También dirigimos la atención del paciente a su propia voz y la fuerza que expresa.

- 11) Si como terapeutas estamos representando un personaje en la *silla vacía*, con el que el paciente se está enojando o tiene que hacer un trabajo de descarga, debemos protegernos, tomando un almohadón lo suficientemente grande como para interponerlo. Es importante que dirijamos las descargas del paciente hacia el almohadón y no nos expongamos físicamente. También podemos correr del lugar, volver a sentarnos de costado, seguir dirigiendo el trabajo y colocar algunos almohadones que representen a ese personaje, al cual nosotros estábamos interpretando; de esa manera cuidamos al paciente para que no se lesione en caso de catarsis, y nos cuidamos también nosotros.

La voz como toque

El contacto sonoro es una forma de tocar a nuestro paciente, que adquiere mayor importancia cuando él trabaja con los ojos cerrados. Nuestra voz lo guía y lo anima a enfrentar sus fantasmas interiores. Es un punto de sostén del cual aferrarse para acercarse a sus miedos, vacíos y demás partes desconocidas.

Es muy importante estar consciente de que nuestra voz realmente toca en forma significativa la sensibilidad del paciente. Por eso es que debemos ser muy cuidadosos del tono, la potencia o la dulzura que usamos para acercarnos a él. La firmeza de nuestra voz puede sostenerlo en un momento de quiebre emocional. La voz tierna acompaña al dolor de una manera única que le permite enfrentarlo y atravesarlo.

Cuando el terapeuta está desconectado de su voz, pierde una herramienta formidable y transmite muy poco su presencia. El terapeuta que está presente en el tono y la forma de la expresión acompaña la travesía del paciente cuando atraviesa las capas de sus resistencias y se abre a las emociones que rodean la situación inconclusa.

Cualidades de la voz de un coordinador de grupos

- Potencia
- Suavidad
- Firmeza
- Claridad en la vocalización
- Afecto

La **potencia** de la voz es la posibilidad de ser escuchado por todos los participantes. Para ello, los terapeutas deben aprender a “sacar la voz”. Esto significa, muchas veces, trabajar la relación con el mundo, superar la vergüenza y confiar en sí mismos. El trabajo con los apoyos corporales es la base de tal proceso. Aprender a estar bien sentado, con la espalda derecha, o parado con un buen enraizamiento es parte del proceso de entrenamiento del gestaltista. Dar consignas es transmitir confianza a los participantes, para que se puedan entregar a la tarea propuesta.

La voz debe llegar clara a todos. Para regular la distancia, la representación que tiene el terapeuta es que le está hablando al miembro que está más lejos en el salón. Aunque le hable a un participante que está a pocos centímetros, debe usar un tono de voz que sea escuchado por el más distante.

La **suavidad** en la voz es un arte que nos permite contactar, en los momentos claves, con las zonas más sensibles de la persona sin distraerla ni sobresaltarla. A veces, la voz es tan suave que es dulce y delicada. En esos momentos se transforma en “las manos del terapeuta que pueden acariciar el alma del paciente”. Hay trabajos personales tan profundos y dolorosos que necesitan ser acompañados con una suavidad especial que facilite ese momento tan sensible.

La **firmeza** en la voz es la transmisión de seguridad, de confianza en la conducción del grupo y en la tarea que hacemos. Un coordinador grupal ha tenido años de experiencias similares como participante y se apoya en su conocimiento de los grupos. No es posible ser coordinador inexperto. Miles de situaciones se suceden en los grupos que jamás serán redactadas en un manual. La experiencia propia es una fuente personal de seguridad. El coordinador también se apoya en la confianza de la autorregulación grupal.

La **claridad en la vocalización** permite ser entendido sin necesidad de repeticiones. La pronunciación correcta y sostener el tono de la voz en el final de las frases (muchas personas tienden a no pronunciar las últimas sílabas de una oración) facilita la comprensión de las consignas. Cuando un participante no comprende la consigna, se siente perdido y muchas veces se cree incapaz de comprender, como si fuera una limitación personal. Las repeticiones de las palabras claves o de las instrucciones más importantes ayudan y facilitan el trabajo grupal.

El **afecto** en la voz es el más importante de todas las cualidades. No se puede fingir ni inventar. Surge de la profundidad del terapeuta, de su corazón. Cuando el terapeuta puede ver más allá de los comportamientos neuróticos, defensivos y manipuladores al ser dañado y asustado que yace dentro de su paciente, se conecta amorosamente con él. El amor implícito en el tono de la voz no anula la potencia ni la firmeza. Brinda un clima de seguridad psicológica que transmite en forma continua. Da permiso de ser y de expresión, sanciona compasivamente las manipulaciones y recibe con calidez al ser herido.

Escuchar el tono de la voz del paciente también es muy revelador. El paciente transmite mucho más con su tono de voz que con las palabras que elige. Podrá decir que está contento, más si el tono de voz es apagado... Podrá decir que no está enojado, sin embargo, si el tono es estridente o a los gritos... La captación de lo no verbal es tan importante o más que la escucha del discurso. Mantener una escucha y observación generosa es un punto de apoyo para cualquier coordinador.

Necesitamos estar presente en los gestos, movimientos, tono de la voz, silencios, postura corporal, demostración de emociones, tono muscular, tonalidad de la piel, etc. Cada una de las modificaciones nos puede aportar datos importantes. Captar la congruencia o incongruencia entre el relato y la imagen corporal nos lleva a captar la conflictiva del paciente y sus de-

fensas. Estar atento al otro no significa estar en confluencia con él. Aprendemos a diferenciarnos del otro manteniendo nuestro centramiento.

Intervenciones corporales en los trabajos personales o grupales

Cuando intervenimos corporalmente como terapeutas en un trabajo de *silla vacía* o proponemos un contacto entre pares o un ejercicio grupal, hemos aprendido a hacerlo con determinadas técnicas corporales muy útiles para recrear la situación de conflicto o de encuentro y cuidar al paciente de una lesión o sensación de abuso. Vamos a apoyarnos en una clasificación creada a los efectos de organizar la transmisión de dichas técnicas.

Podríamos organizar las técnicas de intervención corporal en grupos:

1. Técnicas de conflicto
2. Técnicas de continencia
3. Técnicas de descarga
4. Técnicas de despedidas

1. Técnicas de conflicto

Son técnicas corporales que habitualmente usamos en trabajos de *silla vacía* para potenciar la lucha entre los personajes polarizados y actuar psicodramáticamente la tensión psicológica interna.

Cuando el paciente llega a un punto de *impasse* en el trabajo y evita contactar con la emoción que interrumpe, creamos una dramatización de la escena, participamos como el personaje que representa a la parte opresora y accionamos desde ese lugar para profundizar el conflicto y favorecer el *darse cuenta* del paciente. Para aumentar la tensión emocional sujetamos al paciente, lo presionamos ubicándonos en el lugar del “tirano” o “el padre sobreprotector” o “el perro de arriba” etc.

De acuerdo con la trama del conflicto, con la forma en la que registra corporalmente la presión el paciente y con la experiencia del terapeuta, elegimos una forma de trabar o sujetar al paciente para que pueda intensificar el contacto emocional con los sentimientos retenidos

y explotar corporal y emocionalmente. La idea básica es que el paciente pueda atravesar la “capa del *impasse*”, ingresar en la “capa implosiva” contactar con la angustia de muerte que existe en ella, atravesar el “vacío fértil” de abandonar la vieja respuesta y no conocer la nueva y por último crear espontáneamente una “explosión” emocional y física que le permita liberarse de la presión.

Algunas formas corporales de trabar o sujetar son más eficientes que otras. Las que detallamos a continuación son las que más usamos para proteger al paciente de cualquier movimiento que pueda dañarlo y para recrear la tensión psíquica en una metáfora corporal.

- ***Traba desde los hombros:*** El terapeuta coloca sus manos encima de los hombros del paciente y comienza a empujar hacia abajo, progresivamente, mientras va hablando como el opresor o crítico. Esta forma la elegimos en general cuando el paciente describe el peso que carga (obligaciones, *deberías*, etc.). El paciente es invitado a reconocer su reacción emocional hacia esa fuerza que lo obliga a “cargar” con obligaciones y a buscar una forma de respuesta diferente que le permita apoyarse en sus piernas y “ponerse de pie” frente a ese crítico. De esta manera hace fuerza con todo el cuerpo y no lastima su espalda. Es muy importante no presionar en el cuello y evitar que el paciente lo fuerce, ya que ello podría lastimar sus cervicales.
- ***Traba con mantas:*** En trabajos donde la persona se vuelca hacia el interior y se refugia en un útero recreamos ese entorno y generamos con una manta una situación similar. Cuando nos aseguramos de que ese entorno representa la sensación de protección que siente el paciente, colocamos la manta en la espalda de la persona que está, generalmente, en posición fetal. La presión es hacia abajo sujetando las puntas, envolviendo a la persona y generando una situación de restricción del espacio, de encierro y ahogo. La manta se traba debajo de la persona, haciendo presión sobre la persona y forzándola a ingresar a la implosión en una sensación de ahogo e incomodidad que genera la necesidad de explotar y encontrar una salida, usando toda la fuerza disponible. De acuerdo con las características de la

persona, estimulamos que ensaye distintos recursos, explorando los menos desarrollados.

- **Traba candado:** El terapeuta está sentado cómodamente o arrodillado, al costado del paciente. El paciente describe que se siente trabado por alguien o detenido en la vida, etc. Le representamos esa situación vital a través de esta metáfora física: Lo sujetamos con los brazos, envolviéndolo. La traba es a la altura de los codos y con una de las manos enganchamos la muñeca de la otra mano. Nos colocamos de costado haciendo fuerza hacia abajo. El forcejeo es paralelo al diálogo con un sometedor que lo retiene en alguna situación existencial. El paciente usa su fuerza para desprenderse de la traba y simboliza en esa lucha la separación de un introyecto que lo retiene reprimiéndolo o lo contiene sobreprotegiéndolo. De esa lucha para escapar de la traba, pueden generarse emociones que lo conectan con su fuerza vital. Algunas veces, el paciente atraviesa la traba hacia arriba y sale de ella como si fuera un parto. Se transforma en una metáfora de nacimiento que significa un renacer del paciente a una nueva vida.
- **Trabas con almohadones:** Cuando el paciente está en contacto con una fuerza que lo aplasta en la vida y no saca su propio poder para enfrentar a ese sometedor (interno o externo), podemos representar a la fuerza opresora con almohadones que lo rodean y comienzan a presionarlo. Cada miembro del grupo participa de esta dramatización con un almohadón. La presión de los almohadones es un complemento de la voz del terapeuta que guía al paciente a reconocer su respuesta ineficaz (por ejemplo, el aguante) y lo invita a descubrir un ajuste creativo a la situación. La explosión del paciente va acompañada de frases expresivas de su propio poder o de sus ganas de vivir.
- **Trabas cuerpo a cuerpo:** Es el contacto físico de mayor compromiso para el terapeuta y el paciente, por lo tanto debe realizarse con sumo cuidado para evitar situaciones conflictivas que no tengan que ver con el conflicto principal que se está trabajando. El terapeuta usa su propio cuerpo para representar la presión del opresor (padre, madre, jefe, etc.). Generalmente representa-

mos relaciones muy agobiantes, en las que el paciente se siente aprisionado por ese ser o lo carga existencialmente y necesita “sacárselo de encima”. En estas situaciones nos colocamos “encima” del paciente en forma transversal, como formando una ligera cruz entre los cuerpos. Si el paciente es de un género diferente, solemos usar un almohadón entre los cuerpos para evitar una connotación sexual que altere el sentido del trabajo. Nuestro peso físico representa el peso emocional de la figura que representamos. Repetiremos las frases de ese introyecto, sus amenazas y sus manipulaciones. Sacarnos de encima significará una posición diferente en la relación. Tal vez, se oponga por primera vez en su vida a la voluntad de un padre. Tal vez, se anime a vivir sin la sombra de su hermano que carga como un destino inevitable. Es muy importante que haga fuerza con las partes fuertes de su cuerpo, piernas y brazos. Debemos evitar que haga fuerza con la columna y se lesione. Para ello le damos instrucciones muy precisas para que se cuide y aprenda a usar su poder personal. La sensación final de liviandad que experimenta la persona es novedosa y agradable. El cansancio convive con la extraña libertad de poder estar sin el peso del otro.

2. Técnicas de continencia

Son los contactos más íntimos que atravesamos en las sesiones o en talleres. Trabajamos con nuestro cuerpo o el de otro participante del grupo. Incluimos las instrucciones que le damos a una persona o un grupo para generar sensaciones de mucha recepción corporal, máximo cuidado y hasta una experiencia acuñadora. A veces, luego de un trabajo muy fuerte, la persona necesita ser reparada y cuidada amorosamente. Un gran desgaste de energía podrá ser compensado con un abrazo continente, durante un tiempo prolongado. Una persona que se abre al dolor necesita ser acompañada por un abrazo tierno que la sostenga para poder llorar abiertamente. Son muchas las situaciones en las que el terapeuta gestáltico o un asistente deben ofrecer su cuerpo como continencia de estados emocionales muy intensos. Veamos las más usuales:

- ***Abrazo con la espalda en la pared:*** Cuando una persona ha terminado un trabajo personal, de mucho dolor. Tal vez, despidió a un ser querido o se enfrentó a una situación temida y quedó extenuada. Tal vez, está temblando por un alto nivel de sensibilización, al ver el trabajo de un compañero. En esos casos, le ofrecemos una experiencia corporal reparadora con nuestro cuerpo o le pedimos que se deje contener por otro miembro del grupo que se sienta disponible.
Le ofrecemos que reciba un abrazo desde atrás: el que da el abrazo se sienta con la espalda bien apoyada en la pared y abre sus piernas y brazos para que el abrazado apoye su espalda en el pecho de su compañero.
Le decimos: *Andá descubriendo en qué forma querés ser contenido.* El que contiene lo hace en función del pedido. Además, cierra sus brazos suavemente y apoya sus manos en los brazos del abrazado. Se queda el tiempo que sea necesario hasta que se recupera el paciente. Es una sensación de contención muy cálida la que recibe.
- ***Abrazo frente a frente:*** Imaginemos un diálogo de *silla vacía* y ambos (terapeuta y paciente) están sentados e interactuando. Cuando el terapeuta que está participando en el diálogo necesita representar a un personaje que abraza al paciente, se acerca con mucha lentitud, frente al paciente y abre sus piernas, para lograr un mayor acercamiento y que el paciente pueda apoyarse en el pecho del terapeuta. Este apoyo del peso corporal genera una sensación de continencia que le permite abrir su sensibilidad y dar rienda suelta a la emoción. Si el terapeuta necesita un apoyo para su espalda, mientras dura el abrazo, el coterapeuta o un compañero del grupo puede sentarse “espalda con espalda” con el terapeuta y servirle de apoyo. Esto le permite al que da el abrazo estar más cómodo por más tiempo.
- ***Acunamiento:*** Es un ejercicio grupal en el cual el grupo arma, entrecruzando los brazos, una red de apoyo a un miembro que se acuesta en esa “cama de brazos” que arman sus compañeros. Es una cuna grupal que mece muy lentamente al miembro que recibe este cuidado tan especial. Es sumamente reparador y puede ser

acompañado por una suave canción de cuna entonada por todos los miembros. Esta experiencia termina luego de unos minutos, depositando al paciente en el suelo con mucha delicadeza.

- ***Acompañamiento lateral y frontal:*** Algunos trabajos tienen un momento muy especial. El paciente sale a caminar con los ojos cerrados, simbolizando un soltarse al mundo o la exploración de una forma nueva de estar en el mundo. El terapeuta puede acompañarlo en los primeros pasos y llevarlo como un lazarillo, tomando los brazos del paciente con sus antebrazos y caminando hacia atrás, para que el paciente pueda avanzar con más seguridad. También puede ponerse de costado y apoyar su mano en un hombro del paciente, mostrando su presencia y acompañarlo en los primeros pasos exploratorios. A medida que el paciente va ganando confianza y seguridad, el terapeuta va soltándolo para que complete la experiencia por sí solo.
- ***Atención de la necesidad de contención:*** En todo momento debemos escuchar lo que necesita el paciente y ayudarlo a desarrollarlo. La experiencia se completa cuando el paciente recibe o encuentra lo que necesita recibir. Antes de darle un apoyo o un abrazo debemos asegurarnos qué es lo que necesita, para no dar en función de nuestras necesidades o creencias, sino en función de las propias del paciente.
- ***Nacimientos: Individual y Grupal:*** La recreación de una experiencia de nacimiento es conmovedora. Generalmente la hacemos en forma grupal: Los miembros del grupo están parados en fila y el paciente atraviesa reptando entre las piernas apretadas de sus compañeros. Cuando llega al final del túnel, lo recibe el terapeuta. Es un tránsito lento en el que se va registrando el esfuerzo y el pasaje. Los que ponen las piernas no luchan rígidamente, sino que sostienen firmes y flexibles el canal estrecho.

En una sesión individual no es posible hacerlo de esta manera. Lo que sí sucede en algunos trabajos es que la traba candado o lateral se va desplazando hacia los pies y a medida que el paciente se va sacando esa traba por las piernas, experimenta una sensación de parto.

3. Técnicas de descarga

Son los recursos que utilizamos para facilitar la catarsis emocional y energética de los pacientes en los trabajos gestálticos. Los otros objetivos de la descarga son el registro del placer del golpe, la liberación del sonido y la conciencia de la respiración.

Es fundamental el entrenamiento personal del terapeuta para familiarizarse con estos procesos y poder usar estos recursos con los pacientes, después.

Los ejercicios de descarga son:

- Sentados con un almohadón adelante, descargar golpes con manos y puños. Toman conciencia del aire que exhalan y luego sacan la voz.
- Arrodillados frente al almohadón, golpearlo con puños y manos, utilizando la fuerza del tronco y cayendo con toda la fuerza sobre los almohadones.
- Tomando los almohadones de las puntas y golpeándolos contra la pared.
- Tirar los almohadones contra la pared. Elijan el peso y tamaño que los satisface.
- Descarga sobre almohadones con los pies. Pataleando y pisando y sintiendo la vibración del cuerpo. No solo la de las piernas. Luego en el piso. Antes hubo una explicación y reconocimiento de la estructura del pie.
- Desarme: trabajo de descarga con todo el cuerpo. Los pacientes están acostados, pataleando, golpeando y sacando el sonido. Son trabajos muy poderosos y movilizadores.

4. Técnicas de despedidas

Son las consignas corporales que le damos a un paciente cuando está desarrollando un trabajo personal y lo hacemos con el cuerpo para aumentar la sensación de separación corporal y existencial.

Cuando nos separamos del otro admitimos en nuestra frontera de contacto la ausencia del contacto con el otro y la presencia de esa ausencia. Captar ese vacío es muy importante. Nos pone en contacto con la soledad y nos desafía a aceptarnos sin el otro. Cuando la persona acepta esa separación, se entrega al dolor resultante y su llanto expresa la catarsis de esa descarga. Cuando reniega de ella, se opone y sufre rechazando la separación. Ese sufrimiento no se alivia con la descarga. Al contrario, se aumenta con el refuerzo de la identificación con la situación de sufrimiento, como ya vimos anteriormente.

- *Separaciones aceptadas:* En ellas, acompañamos el diálogo y representamos una metáfora física de la separación que se está produciendo. Poder soltar, dejar partir a un ser querido, es un acto muy doloroso y la representación física de estas situaciones puede estar representada por un almohadón que el terapeuta va alejando poco a poco, o por un par de manos que se van soltando y se retiran lentamente. Estas metáforas acompañan el movimiento emocional de dejar partir al ser que se fue, sin oponer resistencia y dejando salir el dolor que ello significa.
- *Separaciones rechazadas:* Cuando la persona se opone a soltar al ser que perdió o que debe soltar, la metáfora que usamos es representar el peso del ser perdido, a través del peso de un auxiliar que se coloque como “el fallecido” o “el que se fue” y sea un peso físico sobre la persona que lo retiene. La intención de representar ese peso sobre el paciente es la de facilitar el *darse cuenta* y reconocer la necesidad de soltar lo que no puede cargar *ni tiene sentido* seguir cargando. Muchas veces *el muerto* dice: “No te librarás de mí tan fácil” o “No me dejes sola” o alguna otra frase que genera una exigencia sobre el paciente. Al liberarse de ese peso, lo hace también de esa exigencia y recupera para sí mismo la libertad de vivir plenamente su vida sin hacerse cargo de la muerte ajena.
- *Intervención psicodramática del terapeuta:* Muchas veces el terapeuta participa del diálogo ocupando el lugar de alguno de los personajes. Es un auxiliar en la dramatización. Otras veces delega esa posibilidad en un miembro del grupo. Esto permi-

te aumentar la tensión del diálogo, propiciar la claridad de los mandatos y la comprensión del vínculo. El terapeuta puede alternar esta participación con la dirección del trabajo. Usa diferentes tonos de voz, cambia de lugar y participa activamente de la resolución. La formación y experiencia teatral del terapeuta es muy influyente en este tipo de trabajos.

Expresión del coordinador

Intervenciones verbales en los trabajos personales o grupales

Cuando un coordinador da una instrucción o una consigna, debe tener en cuenta algunas consideraciones corporales que le darán más potencia y claridad.

- **Cómo ubicarse en el salón:** Es muy importante que la posición del coordinador sea visible para todos los participantes y claramente identificada. Puede ser en uno de los extremos o en el medio del salón. No sería conveniente que se sentara en un rincón o escondido entre los participantes. Él debe asumir el rol de liderar y ser visible para todos.

Cuando da una consigna, tiene que estar mirando hacia el grupo para que su voz sea clara y audible para todos. Si estuviese parado en la mitad de la sala, mientras los participantes deambulan, sería conveniente que hablara mirando hacia una dirección y luego repitiera las consignas, mirando en la dirección opuesta para que todos los participantes escuchen con claridad.

- **Cómo dar las consignas:** La voz clara y fuerte debe ser acompañada por una posición adecuada del cuerpo.

Si el terapeuta está sentado, debe hacerlo con la espalda derecha, apoyado en sus isquiones y mirando a los participantes. Si tiene que leer la consigna, es mejor que la lea en silencio y luego, al levantar la mirada, la pronuncie lo más claro posible. Hablar y leer al mismo tiempo es dirigir la voz hacia el piso y quita contacto con los participantes. La voz sale durante la exhalación,

así tiene una fuerza natural y respeta las pausas respiratorias normales.

Si el terapeuta está parado, debe apoyarse en sus pies contactado con el piso que lo sostiene y mirando a las personas que atienden a las consignas. Es fundamental evitar la superposición de las voces de los participantes con la voz del coordinador. Si el grupo está conversando o haciendo ruido, primero solicitamos el silencio y cuando este se produzca, recién daremos la consigna. La voz del coordinador será una límpida figura en un fondo de silencio. Si no es así, competirá con los ruidos y voces del grupo sumando confusión.

Conviene repetir las partes más importantes de las consignas o las palabras claves para que sean resaltadas y comprendidas por todos. Las consignas cortas son más eficientes que las explicaciones largas. Las instrucciones se dan “una por vez” para facilitar la comprensión. Cuando el grupo la realiza, damos paso a la próxima consigna. Por ejemplo: “Pónganse de pie”. Esperamos que todo el grupo se pare y cuando el último integrante se puso de pie, decimos: “Ahora cerramos los ojos y...”.

- **Cómo moverse en los trabajos grupales:** El desplazamiento del coordinador durante un trabajo debe estar al servicio del mismo y facilitar o estimular la consigna. Es muy importante que las variaciones de su posición no se opongan a la audición de su voz y todos lo sigan escuchando correctamente.

En los caldeamientos corporales, el coordinador puede desplazarse igual que los participantes, dando las consignas y mostrándolas con su cuerpo. Es muy facilitadora la invitación del líder a realizar determinados movimientos. Por ejemplo: “Ahora nos aflojamos y caminamos como si nuestro cuerpo estuviera flojo y desarticulado...” y mientras tanto, va mostrando una forma de desplazamiento entre los miembros del grupo.

En las fantasías dirigidas muchas veces los participantes están acostados en el suelo, relajándose y ocupando toda la superficie del salón. Los terapeutas que caminan entre ellos molestan al tocarlos accidentalmente y los distraen de las mismas imágenes que están sugiriendo con el relato. Es conveniente estar quietos

en un extremo del salón y relatar la fantasía con un tono de voz audible para todos, mirando hacia el grupo.

En los trabajos grupales, como los roles teatrales, donde todos interactúan con todos, es conveniente que el coordinador se mantenga a un costado, sin ser figura, y que ceda el espacio escénico a los protagonistas.

Si el terapeuta decide deambular entre los miembros del grupo y ellos permanecen quietos en su lugar, deberá tener en cuenta que cuando se aleja del centro y quedan muchas personas detrás de él, deberá hablar más fuerte para que siga siendo audible.

En síntesis:

Las Técnicas Corporales nos conectan con nuestros recursos biológicos, nos contactan con los participantes y nos permiten desplegar nuestro potencial expresivo.

Recursos artísticos

Las artes plásticas, los recursos teatrales y los expresivos están íntimamente ligados y abren, tanto en el momento creativo como en el momento comunicativo, una sorprendente ventana al *darse cuenta*. Gran parte del potencial humano anida en la expresión artística y enriquece al paciente cuando logra abrir dicho tesoro. Conectar la riqueza de las artes con el ámbito terapéutico va más allá del valor artístico de las obras producidas, para constituirse en una senda de autoconocimiento.

La utilización de recursos artísticos –como vías alternativas a la palabra– es para facilitar al paciente entrar en contacto con aspectos de su “sí mismo”, que muchas veces ignora. El proceso creativo que implica cualquier producción artística provoca un estado de ampliación de la conciencia al convocar el pensamiento intuitivo y la sensibilidad perceptiva. De aquí, su gran poder transformador y terapéutico intrínseco, ya que el poner en marcha estas capacidades, usualmente poco utilizadas,

propone diferentes miradas y nuevas posibilidades de vincularse con la propia experiencia.

Al trabajar con recursos artísticos, los pacientes conectan más con su hemisferio cerebral derecho, que está asociado al pensamiento intuitivo, lo sensible y creativo. Cuando, como terapeutas, proponemos procesos de creación artística, posibilitamos en el paciente una vivencia más completa de sus potencialidades como seres humanos: les proponemos manejarse con una mente racional e intuitiva, ser conscientes y responsables de lo que piensan, sienten y hacen; como también integrar sus opuestos: aspectos en luz y en sombra.

Utilizamos los recursos artísticos como “otros lenguajes” que convocan *otros aspectos de la experiencia* del paciente, movilizándolo la misma historia que se cuenta una y otra vez, la misma forma de reaccionar, los mismos recursos a los cuales apela, pero al mismo tiempo, contemplarla desde un ángulo diferente. Esto permitirá a la persona contactarse de una manera nueva y distinta con su existencia, incluyendo todos sus aspectos y posibilidades. No es lo mismo relatar la imagen que tengo de mí que construirla en arcilla. No veré –otra vez– la misma historia. El relato verbal se transformará al modelar con arcilla y despertará el *darse cuenta* de aspectos nuevos.

A esto mismo se refiere la famosa frase de la escultura de Miguel Ángel:

*La estatua ya está en la piedra,
allí ha estado desde el comienzo de los tiempos”.*

La tarea del escultor es verla y liberarla eliminando cuidadosamente todo el material que sobra.

Al provocar una relajación de la razón y permitir el acceso al terreno del sentimiento, estos *otros lenguajes* también dan la posibilidad –al paciente– de adentrarse en su mundo interno y contactar con sus propios recursos. Consideramos que, como terapeutas, nuestra labor es acompañar a la persona en el proceso de contactarse con su interior y aceptarse tal cual es. Por eso, decimos que *el saber* no está en nosotros, terapeutas,

sino en el propio paciente. Podríamos decir que él sabe, pero *no sabe que sabe* y los recursos artísticos colaboran al poner luz en esos aspectos de la experiencia, aún oscuros y que no salen a la luz a través del diálogo.

Además de favorecer el contacto con aspectos saludables de la persona, la utilización de recursos artísticos promueve la emergencia de contenidos simbólicos, sentimientos y emociones retenidas o situaciones no resueltas, antes desconocidos para la conciencia y que permiten el cierre de Gestalts inconclusas.

Acompañamos al paciente tanto en el **proceso de creación** como en la **obra producida**. En el *cómo*, es vivenciado el proceso y lo que se le hace presente en cada momento: sensaciones, emociones, recuerdos, pensamientos, etc. Y también, en los significados y contenidos que emergen, una vez que la obra fue terminada.

En cada momento del proceso, el paciente podrá arribar al *darse cuenta* a través del contacto con el material (arcilla, témperas, pasteles, *collage*, títeres, máscaras, etc.), la expresión o la dificultad de expresarse, la simbolización, el personaje encarnado o cualquier emoción que aparezca, tanto en el recorrido como al observar su obra.

Si bien la experiencia nos ha brindado amplios conocimientos acerca de *cómo* y *cuándo* utilizar los recursos artísticos, es importante aclarar que no existen recetas predeterminadas. Lo más importante será que el terapeuta las haya experimentado lo suficiente y también lo será su actitud: *presente y abierta*. Se guiará por su propia experiencia, el conocimiento que tenga de su paciente y una mente intuitiva.

El terapeuta puede acompañar el proceso haciendo preguntas o indicaciones como:

Registra tu cuerpo... ¿Estás tensionando alguna parte?... Fijate cómo lo estás haciendo, ¿qué sentís? ¿Aparece alguna emoción? ¿Podés ubicarla en el cuerpo? ¿Cómo sería expresarla a través del material?

Al finalizar la experiencia, podremos preguntarle:

¿Cómo fue para vos la experiencia? ¿Qué sentiste? ¿Fue agradable o desagradable? ¿Apareció alguna sensación, imagen o recuerdo? ¿Cómo está tu cuerpo ahora?

Nos acercaremos a la producción del paciente vaciándonos de juicios preconcebidos, sin atribuirle significado y sin interpretar, sino facilitando el contacto del paciente con su creación y con su experiencia.

Podemos acompañarlo diciendo:

Observá tu trabajo. ¿Qué te transmite? ¿Quizás alguna sensación o emoción?

Es importante que las relaciones y significados emerjan del propio paciente.

Una buena forma de recuperar proyecciones y facilitar al paciente el hacerse responsable de su experiencia, es, frente a sus respuestas u observaciones, preguntarle:

¿Cómo se relaciona esto con tu existencia? ¿De qué te das cuenta?

Los **recursos artísticos y expresivos** que más usamos son:

- La expresión escrita
- La plástica
- La escultura con arcilla o crealina
- Los títeres
- Los cuentos
- Las visualizaciones

Es interesante advertir la peculiar forma de estímulo del *darse cuenta* de cada uno de ellos.

La expresión escrita

Este recurso lo impulsa al participante a **concretar** y hacer síntesis, o sea, a expresar en palabras y darle un orden a los pensamientos, emociones y vivencias. Volver sobre lo escrito nos permite tomar distancia y conciencia.

Los ejercicios que fomentan la imaginación creativa permiten convocar al pensamiento intuitivo y luego recuperar proyecciones y simboliza-

ciones. Con pacientes muy resistentes, estos recursos ayudan a relajar la razón. Es un buen primer paso para convocar el pensamiento intuitivo, ya que el lenguaje sigue siendo la palabra, pero utilizada de modo creador.

Hacer una simple lista de los problemas, describir por escrito la producción gráfica o relatar en un papel la experiencia realizada, son algunos de los ejemplos en los que usamos *la expresión escrita* como recurso creativo. Cada párrafo es una creación que expresa al autor sus registros emocionales y la lectura que hace de ellos.

Hasta el famoso “Diario íntimo” es una creación personal que muchas veces despliega un diálogo interno, una forma de reflexionar que alterna la expresión espontánea con la contemplación de lo escrito, en un *metanivel* que permite desplegar una nueva reflexión. El punto de partida puede ser *una frase, un ejercicio vivencial o una escultura de arcilla*.

Otros ejemplos pueden ser: narrar la historia de vida, escribir una autobiografía donde el que narre sea un objeto de un dibujo, una obra en arcilla, una máscara o incluso un objeto que aparezca en un sueño. También podemos hacer ejercicios de *cambios de narrador* a partir, por ejemplo, de una escena que trae el paciente. También podemos pedir “listados” que al paciente le sirvan para asentar mandatos, objetivos. Una carta dirigida a alguna persona, por ejemplo, en un momento de duelo.

Debemos diferenciar **la expresión escrita** de **la narrativa** y las posibilidades de ambas.

La expresión escrita sucede cuando el paciente expresa escribiendo lo que le sucede, lo que siente, lo que necesita, etc. El *narrador espontáneo* aparece en cada sesión cuando el paciente cuenta lo que le está pasando. Se está expresando no solo a partir de las palabras, sino en el tono de su voz, su cuerpo, su rostro.

La narrativa del paciente aparece cuando relata una historia. Si se apresura, se detiene en los detalles, baja la voz o le agrega recursos histriónicos que realzan el relato. A veces, le proponemos al paciente que narre de diferentes maneras, o incluya distintos puntos de vista sobre un relato. Podríamos proponerle que invente un cuento o una escena, por ejemplo, a partir de un objeto de su casa, de un sueño o de un trabajo plástico previo. Propuestas como “cambios de narrador”, a partir de un relato escrito, ayudan a la toma de conciencia de aspectos o modos de actuar que, de tan habituales, pasan desapercibidos. Son propuestas muy prácticas como *tareas para la casa*, cuando vemos ne-

cesario que el paciente tome contacto con su mundo interno, entre las sesiones.

También podrían ser propuestas de incluir tonalidades e intencionalidades cuando narra, por ejemplo, cómo le habla su lado exigente y cómo responde su exigido. Es un recurso ligado a las técnicas expresivas que usamos en Terapia Gestalt.

La narrativa del terapeuta es un recurso cuando trabaja con cuentos o visualizaciones. Los énfasis, las inflexiones de la voz o las pausas en las consignas dan al relato un tono sugestivo que aumenta la movilización emocional. Un cuento “bien contado” puede llevar una enseñanza que se grave en la memoria del paciente por el resto de su vida.

Cada vez que les pedimos a los pacientes que cierren sus ojos y comenzamos a darles consignas, empleamos nuestro relato como una guía –más neutra o más enfática– que sensibiliza y forma parte del mensaje que estamos comunicando. La narrativa puede contener misterio, en el tono y en las pausas. Puede transmitir fuerza y enojo o una suavidad conmovedora al sugerir la ternura de las imágenes. El coordinador que no valore este recurso se pierde una extraordinaria herramienta con el uso de su voz. Está muy ligada a las técnicas teatrales.

La plástica

Se trata del lenguaje del color, la forma, la dimensión, la imagen. Este convoca aspectos de nuestra experiencia que muchas veces desconocemos, porque no son alcanzados por el pensamiento lógico y racional.

La expresión de las emociones o sensaciones, que muchas veces son difíciles de explicar o comprender con palabras y que muchas veces por no poder explicarlas, las desconocemos, encuentran un lenguaje más expresivo en la plástica. Al pintar o dibujar entramos en el terreno del sentimiento. Esto permite contactar nuestra experiencia aquí y ahora, relajar el pensamiento racional y habitual.

Los terapeutas gestálticos no interpretamos la obra del paciente, sino que lo acompañamos en su *darse cuenta* a través de preguntas en relación con lo que siente, en el proceso de creación y con lo que ve y siente sobre la obra producida. La percepción “global” de la obra despierta el

darse cuenta desde un enfoque nuevo. Tanto en el momento de creación como al observar lo producido, proponemos al paciente guiarse por su “intuición” o por las sensaciones, para vincular colores o tipos de trazo con sus emociones.

Por ejemplo, podemos proponer:

Cerrá los ojos... ¿Podés ubicar esa emoción en alguna parte del cuerpo? Si fuera de un color, ¿cuál sería? ¿Podés ponerle una forma?...

En el momento de observar la obra terminada, podemos sugerir:

Observá tu obra... ¿qué ves?... ¿Qué sentís al observarla?

Otras posibilidades de rescate pueden ser:

- *Observá el dibujo desde diferentes ángulos, distancias o cambiando la posición original y prestá atención... Fijate si algo cambia, si aparece una nueva sensación o emoción.*
- *Representá con tu cuerpo la forma de alguna mancha o figura del dibujo que llame tu atención... Fijate si aparece alguna sensación.*

Podemos pedirle que hable desde esa forma corporal o la exagere, como modo de tomar mayor contacto con la experiencia.

- *¿Qué manchas, colores o dibujos te llaman la atención, por no ser familiares? Describilas... Expresá las sensaciones que te transmiten.*

Muchas veces, a partir de estas propuestas, surgen características de algún aspecto en sombra. Una vez que puede hacer mayor contacto, podemos preguntarle si tiene que ver con su existencia.

Además de la expresión de emociones, a través de los recursos plásticos podemos dar forma a imágenes internas. Por ejemplo, podemos guiar a un paciente a darle forma y color a su *aspecto avergonzador*.

Creá un dibujo, con estos crayones y marcadores, de esa parte tuya que te critica o avergüenza... tomate tu tiempo y dejá que tus trazos te guíen hasta que aparezca una forma que te resulte representativa del aspecto avergonzador.

O a una situación temida.

*Con estas témperas y pinceles, expresá en un dibujo o una mancha, la situación que tanto miedo te despierta...
Fijate qué vas sintiendo mientras lo hacés...
¿De qué te das cuenta?
¿Qué sentido tiene, para vos, esta mancha verde que hiciste acá?*

El encuentro con estas imágenes puede ser muy liberador y ayudar al paciente a tomar conciencia cuando recupera sus proyecciones y simbolizaciones expresadas en el dibujo. Muchas veces las imágenes que pintamos espontánea o deliberadamente traen a la conciencia lo que sabemos profundamente, pero no nos damos cuenta que sabemos.

Durante la creación de la obra y al finalizarla, podemos proponer al paciente que registre *cómo* está su cuerpo, preguntarle si aparece alguna emoción. Para estimular la observación de la obra, podemos proponer realizarla desde distintos puntos de vista y distancias.

En función de lo que queramos proponer es importante tener en cuenta que los trazos espontáneos generalmente expresan la energía o estado de ánimo del momento. Los trazos deliberados muchas veces permiten cambiar de estado. De todas maneras, la simbolización es personal y puede representar, en la conciencia del paciente, un significado específico y propio. Si hacemos una lectura interpretativa de las motivaciones inconscientes del artista (paciente), la debemos guardar como simplemente una hipótesis para seguir sosteniendo un enfoque fenomenológico, libre de supuestos.

También es posible sugerirle que exprese con el cuerpo lo que sea significativo de la obra realizada. Veamos un ejemplo surgido en una sesión grupal, en la que estábamos trabajando con pasteles al óleo. Una exploración corporal le permitió identificarse con el elemento expresado y recoger la proyección realizada en tal elemento.

*-Hacé con todo tu cuerpo ese trazo que cruza toda la hoja...
Imaginate que sos ese color, esa línea y descubrí cómo sos...
cómo te sentís... y cómo es tu existencia en ese cuadro.*

- (Acostado en la alfombra del salón) Soy *una línea muy fuerte... tan fuerte que no preciso ningún color... solo estoy completo... y... (comienza a llorar)*
- *¿De qué te estás dando cuenta?*
- *Esa es mi vida... siempre haciéndome la fuerte... rechazando... ignorando a los que me acompañan en la vida...*

El placer que muchas veces nos proporciona dibujar o pintar abre el acceso a la emoción.

Dice John Stevens:

El proceso de creación artística ha sido un medio de autoexpresión durante milenios. Profundizando el darnos cuenta del proceso creativo podemos resolver y clarificar esta expresión. La resolución y clarificación de la autoexpresión libera energía y facilita nuestro desarrollo y crecimiento ulterior, permitiéndonos comprender que cada área de nuestras vidas puede convertirse en un medio para el crecimiento, la creación y la autoexpresión¹⁷.

Como en cualquier otra propuesta en el consultorio individual o grupal, el paciente refleja mucho de sus miedos, juicios y resistencias en su actitud hacia la tarea o los materiales:

“Soy pésimo dibujando”, “Este material no me sirve para expresar lo que necesito”, “No me salió como yo quería”, “Disfruté mucho dibujando, pero ahora que lo miro me parece horrible”.

A veces, es necesario trabajar las autocríticas o las resistencias que encierran introyectos muy importantes de rescatar y transformar.

Materiales más usados en la expresión plástica

Crayones y pasteles

Crayones: Son fáciles de conseguir, económicos. En general los colores no son tan definidos como los de los pasteles.

17 John Stevens: *El Darse Cuenta*. Cuatro Vientos.

Pastel óleo: Se consiguen en librerías artísticas, no son tan económicos, colores muy intensos, tienen muchas posibilidades en su utilización (difuminar, raspar, etc.), requieren mayor presión.

Pastel tiza: Se consiguen en librerías artísticas, son los menos económicos, colores pasteles, se pueden difuminar fácilmente y se pueden mezclar los colores.

Para su utilización:

- Hojas de cualquier gramaje. Puede ser el común (70 a 90 g), papel afiche, ilustración. O también más gruesos: Canson, cartulina, cartulina en base.

Recomendaciones: Necesitamos una base rígida para apoyar la hoja. Tener siempre trapitos húmedos o un lugar accesible para lavarse las manos.

Témperas y acrílicos

Témpera: Puede utilizarse directamente con los dedos o con pincel. Mayor fluidez y menor detallismo. Permiten mezclar colores y llegar al adecuado para cada uno. Es económica y se lava con agua, tarda más en secarse.

Acrílico: Se diferencia de la témpera en que es mucho menos económico. No se lava con agua, tarda muy poco en secarse.

Para su utilización:

- Hojas de mayor gramaje como ser: canson o cartulina para evitar que se agujereen. Si se indica la utilización del material concentrado (con poco agua), es posible utilizar hojas comunes.
- Para trabajar grupalmente: papel escenográfico o cartulina en base.
- Con pacientes en sesiones individuales, el tamaño de la hoja puede depender de la consigna y del pincel que se utilice. En general sugerimos tamaño A3.

- Pinceles, frascos con agua para limpiar los pinceles, bandejitas o paletas para poner y mezclar los colores, trapitos húmedos para manos, base rígida para apoyar y cobertor para proteger la superficie sobre la cual se pinta (mesa, piso).

Lápices y marcadores

En general trabajamos con lápices o marcadores para propuestas muy específicas donde los detalles sean importantes (por ejemplo: dibujo de la familia o de una persona con un niño), ya que su trazo es muy definido.

Dentro de la plástica, le daremos un espacio muy importante al trabajo con esculturas, a través de la arcilla, crealina o materiales equivalentes.

La escultura con arcilla o crealina

El trabajo con este material proveniente de la tierra nos permite contactar con las experiencias más profundas, fuertes e instintivas. Es por esto que, muchas veces, la manipulación de este material nos contacta con experiencias de la infancia, que nos dejaron su marca en algún sentido.

Esto sucede, además, porque muchas personas desde ese entonces no lo utilizan o porque las retrotrae a un momento en el que no les importaba ensuciarse y jugar con arena o barro. Por esta razón, según el paciente, este material puede ser muy desestructurante. Sugerimos utilizarla con pacientes con quienes ya venimos trabajando y realizando un proceso.

La tierra también representa nuestra base, de dónde venimos y también nuestro sostén. Puede utilizarse como una propuesta para contactar con nuestros propios recursos para sostenernos, enraizarnos o quizás todo lo contrario: la falta de ellos.

Permite concretizar, dar materialidad y tridimensionalidad a emociones, sentimientos, *darse cuenta*.

Al ser maleable permite hacer y deshacer, ir dándole forma y que sin saberlo conscientemente, aparezca algo que no teníamos pensado. Tra-

bajar la identificación con lo creado y la desidentificación, proponiendo un cambio, genera una nueva propuesta, una vez terminado.

Como en el resto de los recursos artísticos importa el proceso de creación y todo lo que la persona vivencia en ese momento. Es un recurso que requiere un tiempo generoso para entrar en contacto con el material y modelarlo.

También nos ocupamos de la obra terminada. Rescatamos la experiencia de diferentes formas, por ejemplo:

Observá tu obra... ¿Qué te pasa al observarla? ¿Aparece alguna sensación o emoción?... Probá observarla desde otro lugar (muchas veces cambiar el punto de vista, al ser tridimensional, cambia por completo la mirada sobre el objeto, incluso puede pasar que parezca "otra cosa"). Otra posibilidad es hacer una identificación-actuación: Ahora sé vos, esto que creaste. ¿Cómo es ser eso? ¿Cómo lo sentís en el cuerpo? ¿Te aparece alguna frase siendo este objeto?

En cuanto al material:

La arcilla

- Es un material muy noble pues se obtiene directamente de la tierra. Puede ser color terracota o gris.
- Se consigue en librerías artísticas, en general por cantidad no menor a 5 kilos (esto alcanza para 7 personas aproximadamente). Es muy económica.
- Se fracciona con cualquier hilo resistente, preferentemente tanza (se toma el hilo enrollando ambos extremos en cada mano y se jala hacia abajo en forma perpendicular a la superficie de apoyo).
- Se conserva en la heladera envuelta en un trapo húmedo. En caso de secarse, se puede recuperar agregándole agua y luego amasándola para que el agua penetre.
- Puede hornearse para lograr mejor conservación de la obra (para esto deben tenerse en cuenta ciertos pasos en la realización como, por ejemplo, no dejar ninguna burbuja de aire en su interior).
- Si no se hornea la pieza, el material endurecido es muy frágil.

La crealina

- Se trata de un material menos noble y su superficie es menos uniforme. Color gris.
- Se consigue en cualquier librería y en paquetes individuales, lo que la hace más práctica para usar y conservar. No es tan económica.
- Se conserva igual que la arcilla.
- No permite hornearse.

Además necesitaremos:

- Hilo tanza para cortarla
- Una base firme para trabajar y para el secado (cartón, telgopor, etc.)
- Cobertor para cuidar la superficie sobre la que trabajamos (mesa, piso, etc.).
- Trapo húmedo para limpiarse las manos (como se trata de tierra, se limpia con agua).
- Potes con agua para mantener humedecido y más maleable el material al modelarlo. Para este fin, podemos agregar pequeñas esponjas.
- Aunque la experiencia más rica y movilizante es utilizando las manos, pueden también ofrecerse ciertos utensilios como estecas, espátulas, devastadores, gubias (que sirven para dibujar detalles, dar formas pequeñas, quitar el material sobrante, etc.).

Trabajando con títeres

Las propuestas para trabajar con títeres tanto en el consultorio individual, como en sesiones vinculares, grupales o en grupos de desarrollo personal, son diversas. Podemos construir un títere a partir de un aspecto rechazado, de una persona con la que queremos trabajar un vínculo o podemos ofrecer al o a los pacientes varios títeres para que escojan uno y trabajar a partir de dicha elección. Esta elección puede ser libre o partir de cualquier emergente grupal o individual.

Podemos armar diálogos con títeres, sean comprados o contruidos, proponer interacciones entre el títere (manipulado por el paciente) y el terapeuta. El terapeuta puede manejar el títere que interactúe con el paciente, como también la interacción puede darse entre dos o más títeres en improvisaciones o pequeñas escenas. Incluso, trabajando en grupos, podemos proponer que un participante haga de títere y otro de titiritero.

A través de este recurso con sus diferentes formas de utilización, podemos trabajar conflictos intra o interpersonales: reconocer aspectos en sombra, integrar polaridades, problemas en los vínculos, situaciones conflictivas, expresión de sentimientos u emociones ocultas, dificultades en el contacto, roles, etc.

¿Cómo colabora el trabajo con títeres en el darse cuenta?

La utilización de títeres permite al paciente proyectar aspectos de su personalidad, modos de reaccionar y sentimientos a través de personajes con formas, características y modos de expresión particulares. Estos pueden ser desconocidos o en sombra, lo que nos da la posibilidad de observarlos con cierta distancia y hacernos responsables de ellos. Muchas veces los pacientes –adultos y niños– encuentran en los títeres una vía facilitadora para expresar lo que sienten.



Representar, a través de un títere, un personaje que “no soy yo” da la posibilidad de animarse a hacer o decir cosas que, siendo el “habitual”, no las haría o diría. La invitación a jugar a un “como si” siendo el títere es darle el permiso de ejercer y desplegar aquellas características que el paciente rechaza y no reconoce de sí mismo.

Sirven para dar existencia teatral a personajes externos e internos.

Siempre que proponemos construir un títere, estamos invitando al paciente a proyectar ciertos aspectos propios en el personaje. Lo que diferencia a la construcción del títere es que, al crearlo con sus manos y con los materiales que él elige, la proyección que se promueve es enorme y mayor es la posibilidad de apropiación del aspecto trabajado.

Cuando ofrecemos trabajar con títeres ya contruidos y estos tienen altos niveles de simbolismo (arquetípicos), pueden colaborar en la maximización de ciertos aspectos. Algunos títeres que recomendamos tener en el consultorio son: un rey, una reina, un monstruo, una princesa, un niño, una bruja, un viejo, un héroe, un diablo, etc. También podemos ofrecer personajes más neutros como un hombre, una mujer, un niño, una mascota, etc.

Si bien recomendamos la utilización de estas técnicas con todos los pacientes que muestren disponibilidad para ello, las creemos sobre todo indicadas para utilizar con personas que están trabadas en el diálogo, las que se encuentran resistentes a recuperar proyecciones, las confluentes y las personas que hablan “acerca de” las cosas y les cuesta hacer contacto con lo que les pasa.

Un ejemplo de propuesta:

Podemos proponer al paciente trabajar con la característica de otra persona con la que está muy molesta: su egoísmo, su egocentrismo, su verbosidad, su amabilidad, su servilismo, etc.

Te pido que cierres los ojos y de “eso que tanto te molesta” te imagines un personaje. Como si este personaje fuera la máxima

expresión de este aspecto que te molesta. Fijate si es humano, animal o un objeto, quizás. Observá su expresión, su manera de moverse, qué es lo que hace. Observá si está vestido y cómo. Una vez que lo hayas imaginado con todos sus detalles, muy despacio volvé a abrir los ojos. Con estos materiales te propongo que construyas un títere de ese personaje

Una vez terminado el títere:

Te propongo que te pongas el títere en una mano y explores cómo es manejarlo. ¿Cómo se mueve? ¿Cómo se expresa? ¿Cómo se comunica este personaje? ¿Qué hace?

Una vez que el personaje está construido desde toda su expresión, podemos proponer que interactúe. Si es en grupo, con otros títeres, si es individual con el terapeuta o con un títere que use el terapeuta. Lo que intentamos en esta interacción es que el títere pueda expresarse y hacerse conocer de diferentes maneras y lo más posible: cómo es, cómo reacciona, qué siente, etc.

Al finalizar la interacción podemos rescatar las experiencias:

*¿Cómo fue hacer este títere? (fácil, difícil, agradable, desagradable, etc.)
¿Cómo fue para vos hacer este personaje? ¿Qué tiene que ver con tu existencia? ¿De qué te das cuenta?*

Existen diversas posibilidades para la construcción de títeres. Los más simples, que llevan menor tiempo de construcción, son los pintados *en sobres de papel*. Podemos, además de pintarlos con marcadores, crayones o pasteles, agregar diferentes materiales de *collage*: lana, brillantina, papel glasé, lentejuelas, recortes de revista, usar tijeras y cola de pegar. Cuantos más materiales ofrezcamos, más rica será la construcción y mayor tiempo llevará.

Otras posibilidades son: títeres de cartapesta, papel maché, tela, goma espuma, con guantes de lana, etc.

Trabajando con máscaras

La expresión teatral incluye la posibilidad de la construcción de máscaras que cubran el rostro, transformando al actor en un personaje. La máscara puede ser desde un simple gesto del rostro, pasando por pinturas faciales, hasta una, construida sobre la cara. Veamos algunas características del trabajo con máscaras.

- La mueca es la primera máscara que permite aflorar al personaje que se asoma a la expresión. El actor se transforma inmediatamente en el personaje expresado en la simple mueca facial.
- La máscara pintada es muy antigua y cada persona se mancha o colorea el propio rostro, para agregarse características de personalidad o de poder. Desde el payaso hasta el guerrero tribal, la utilización de pinturas en el rostro simboliza la transformación de la persona.
- La máscara, al cubrir el rostro, nos permite mayor libertad en la expresión de nuestros personajes, ya que se relaja el controlador interno. Dado que no es “mi rostro” el que expresa, puedo permitirme actuar los personajes en toda su magnitud y riqueza.

A través de la máscara trabajamos rescatando proyecciones, polaridades, mandatos, identificaciones y ante todo, es un recurso muy indicado para trabajar las desidentificaciones: Al representar “otro rostro”, la persona puede correrse de su rol conocido, del habitual, de su manera *siempre igual* de reaccionar, del papel que está acostumbrado a cumplir. Permite el pasaje de lo ya dado y conocido a lo nuevo, predispone a saltar el control y dejar emerger lo desconocido, lleva la atención y permite conectarse con otros aspectos de sí mismo. Podemos utilizarlas tanto en sesiones individuales como con grupos.

Le proponemos al paciente construir una máscara de un aspecto en sombra, de un personaje que haya aparecido en un sueño y tenga una significación relevante. También puede representar un aspecto en luz para tomar mayor conciencia de aquellas partes a las que se ha habituado y de las que no puede salir.

Podemos también ofrecer una serie de máscaras ya realizadas, para que los pacientes elijan y exploren. Pueden probárselas, mirarse al espejo y darse cuenta de qué sienten. Luego terminar de armar su personaje; darle una expresión corporal y descubrir la voz. A partir de allí, proponemos alguna interacción, para que el paciente experimente cómo es *estar en el mundo* para ese personaje: diálogos con el terapeuta, encuentros con otros personajes del grupo. También podemos proponer que cada personaje se presente.

Para profundizar la experiencia podemos proponer un diálogo entre la persona y el aspecto o personaje representado. La relación entre ambos puede ser muy interesante.

Los momentos de ponerse o sacarse la máscara son muy importantes, por eso invitamos al paciente a que registre sensaciones y emociones.

Para finalizar cualquier trabajo con máscaras le proponemos al paciente que relate su experiencia, cómo se sintió en cada momento del proceso (el de la construcción o de la representación), cómo fue *ser* ese aspecto. Si tiene que ver con su existencia real. Y si, a partir de esta experiencia, aparece algún *darse cuenta*.

Es un recurso para utilizar cautelosamente, ya que para algunos pacientes puede resultar muy desestructurante.

Construcción de máscaras

La más sencilla es partir de una máscara base de cartón o goma eva: Se da la indicación de realizar primero los orificios; ojos, nariz, boca. Es muy importante que sean adecuados al tamaño del rostro del paciente ya que debe sentirse cómodo para mirar, respirar y hablar. Luego se ofrecen diversos materiales para su decoración: marcadores, papel glasé, lana, telas, lentejuelas, brillantina, cola de pegar (en caso de utilizar materiales plásticos, utilizar cemento de contacto), tijeras y trinchetas. Todo material descartable sirve a este propósito. Por último, se coloca un elástico para sostener la máscara con dos pequeños orificios a la altura de los ojos.

Otros tipos de máscaras que podemos construir son: de cartapesta, de tiras de papel, de arcilla.

También se hacen con *vendas con yeso*, mojadas en agua y apoyadas en el rostro para que tomen la forma de la cara del actor. Luego se retiran

con cuidado y se dejan secar varias horas, para luego poder pintarlas. La construcción de las máscaras requiere –a veces– varias sesiones, también podemos proponerle al paciente que continúe la construcción en la casa. Por esta razón, las proponemos en general en encuentros prolongados.



La construcción de máscaras, el uso de disfraces y la representación con títeres son recursos psicodramáticos que nacen en el teatro y permiten la creación de escenas que plantean la situación de conflicto o de exploración. La creatividad del proceso gestáltico las puede incluir en cualquier momento propicio para una exploración terapéutica.



Dos alumnos del Instituto Gestáltico del Perú, trabajando con disfraces. El titiritero maneja con cañas a su títere humano, disfrazado de pirata.

Trabajando con la narración oral

La voz es un instrumento fundamental para el terapeuta o coordinador de grupos. Si tenemos un buen manejo, esta nos permitirá comunicarnos de manera más clara, directa y eficiente con las personas con quienes trabajamos. Existen diferentes ejercicios para conocer y ampliar todas las posibilidades que nos ofrece nuestra voz. Una de las características fundamentales para tener en cuenta es la respiración. Cuanto más conciencia de ella tengamos y mayor sea nuestra capacidad respiratoria, el abanico de posibilidades vocales se amplía más y más. Las inflexiones, las pausas, los tonos y las palabras elegidas sugieren un clima emocional, una sugestión y el misterio propio del relato que cautiva o aburre.

Cuando el terapeuta o coordinador grupal se propone narrar cuentos o visualizaciones, la importancia de relatar toma mayor relevancia, ya que la voz será el material con el que invitará al paciente a crear una imagen, una historia, distintos personajes, diálogos, etc.

Los cuentos

Los utilizamos para iniciar o cerrar procesos, para facilitar que el paciente visualice un conflicto, para favorecer la identificación del paciente con algún aspecto de su existencia. También para darse cuenta de algún aspecto proyectado de su personalidad. Por ese motivo es muy importante la elección del cuento, para que sea adecuado a la situación. Encontramos cuentos de enorme riqueza en la tradición oral de muchas culturas.

Sugerimos, a la hora de narrar un cuento, que el terapeuta mantenga la espalda erguida pero no rígida, de esta manera se amplían las posibilidades de su voz. Que mire al paciente o grupo a los ojos para captar su atención. Que no lea y hable mirando el texto. El uso de los silencios genera suspenso e interés.

Cada narrador encontrará un estilo propio. Podrá utilizar las manos y el cuerpo para acompañar el relato con gestos, quizás incluso para determinadas situaciones o personajes pueda “actuar” ese personaje. Podrá contar todo el cuento como si fuera un narrador externo o, si existen diálogos, realizar personificaciones.

Luego de narrar el cuento, muchas veces el paciente ofrece su reflexión o comparte un *darse cuenta*. Si esto no ocurre, podemos acompañar al paciente, con algunas preguntas:

¿Cómo fue escuchar el cuento? ¿Cómo estás ahora? ¿Hay algo/ algún personaje de este cuento que te llame la atención? ¿Cómo es? ¿Tiene algo que ver con tu experiencia?

También podemos pedirle que describa determinado personaje, situación u objeto y luego preguntarle:

¿Tiene esto, algo que ver con vos? ¿De qué te das cuenta?

Las visualizaciones

Es un recurso que necesita de nuestra narrativa oral. Le facilita al paciente ir hacia adentro, contactar con el mundo interno y proyectar, en espacios, personajes y objetos nacidos de la imaginación, aspectos propios que luego podrá recuperar y responsabilizarse con la guía del terapeuta. Tienen las siguientes características:

- Siempre son más efectivas si previamente se invita a la persona a sentarse o acostarse cómodamente y cerrar los ojos. Se realiza un centramiento para dirigir la atención a la experiencia interior (tomar conciencia del cuerpo, la respiración, etc.).
- También recomendamos narrarlos en primera persona. Esto dará la sensación de que está ocurriendo ahora y ayudará a la persona que escucha a identificarse, a “entrar” en la situación y ser protagonista de ella. Una modalidad que colabora en la narración es, a medida que contamos, ir imaginándonos que somos nosotros los que estamos allí. Esto nos facilitará medir aproximadamente los tiempos que la persona que escucha necesita en cada lugar y a cada momento.

- Para completar la experiencia, una vez terminada la visualización, pedimos que lentamente vuelvan a mover su cuerpo y abran los ojos. Luego, podemos preguntar al paciente:

¿Cómo fue la experiencia? ¿Cómo te sentías en ese lugar?

¿Cómo estás ahora? ¿Hubo algo en especial que te llamara la atención?

¿Podrías describir un objeto? ¿Te encontraste con una persona, cómo era? ¿Qué tiene que ver con vos? ¿De qué te das cuenta?

• Capítulo 3 •

El Entrenamiento



Grupo de Entrenamiento Clínico

Introducción

Este es un grupo de aprendizaje distinto a los anteriores que hemos compartido. Vamos a buscar la polaridad Maestro/Alumno en nuestro interior, a través de cada experiencia que tengamos. Mi meta, más que enseñarles, es procurar que ustedes aprendan y confíen en su propia capacidad de aprender y darse cuenta. Desde muy chicos estamos acostumbrados a encontrar a nuestros maestros enfrente de nosotros y todos tenemos el arquetipo de Maestro Sabio que quisiéramos encontrar para que nos guíe. Realmente esto existe y cuando ocurre es muy fértil, nos ayuda a crecer y algunas veces es indispensable. La presencia de un Maestro es en sí misma sabia y fecunda. Hemos atravesado muchas veces este arquetipo, lo hemos vivenciado durante años y por lo tanto lo hemos incorporado como una manera de aprender. Estamos en condiciones de buscarlo dentro de nosotros. Vamos a reproducir esta matriz de tres maneras diferentes:

- El Maestro será el grupo.
- El Maestro será alguno de nosotros en particular.
- El Maestro será una parte nuestra que se **da cuenta** de algo y se lo enseña al resto cuando nos disponemos a escucharnos.

Esta última, muchas veces citada, es la que más me interesa que exploremos. En la medida en que me doy cuenta de mí (de mi estilo, de mis equivocaciones, de los recursos que me funcionan, de mis talentos y mis puntos ciegos, etc.), voy creciendo y transformándome.

El proceso es subjetivo, personal y en grupo

Es **subjetivo** porque le asignamos significados propios a cada experiencia, a cada descubrimiento y solamente nosotros podemos mensurar la importancia de cada aprendizaje.

Es **personal**, pues cada uno de nosotros es un proceso con un ritmo diferente. Mientras una persona está descubriendo la sensibilidad, otra está experimentando con la fuerza y una tercera fija las consignas. Cada uno sigue su propio desarrollo en el tiempo en sus ritmos, en sus ciclos y en sus posibilidades.

Es **grupal** sobre todo porque nos necesitamos mutuamente para experimentar entre nosotros, compartir nuestras vivencias, aprender de errores y aciertos ajenos y darnos el soporte básico de esta tarea que es el Amor. Es tarea de todos nosotros que creemos un clima de experimentación libre de críticas y de exigencias. Para esto, debemos soltar nuestras expectativas sobre nuestros trabajos y observar los trabajos de nuestros compañeros sin pretender que vayan en la dirección que a nosotros nos parece que tendrían que ir: “Ser y dejar ser”. Cuando internamente dejamos ser al compañero, le damos permiso para que desarrolle su camino y no repita huellas ajenas, podemos mirarlo desprejuiciadamente y entonces aprendemos mirándolo. Detalles... tonos de voz... sutilezas de su manera de trabajar o aciertos técnicos. Todo se convierte en valiosa información. Nos guste o no, es una experiencia que nos muestra y nos enseña.

Para que haya un terapeuta, necesitamos alguien que haga de paciente. Una persona que esté necesitando ser acompañada en su viaje de exploración personal y que se entregue en las manos de una compañera dispuesta a ser su copiloto. En el grupo todos somos “fondo” y emergemos como “figuras” transitorias en algún rol y luego volvemos al fondo para reaparecer en otro rol, en otro momento. No es bueno que haya roles fijos.

Obstáculos

Las **comparaciones** entre nosotros son sumamente despiadadas y no son descriptivas de nuestros procesos. Es decir, no nos aportan información de nuestro camino o de nuestras necesidades. Si intento copiar el estilo exitoso del otro, solo conseguiré alejarme del propio y terminaré perdido o confundido. Puedo aprender del otro, probar un recurso y ver cómo me siento haciéndolo así. Eso me enriquece en la medida en que yo lo haga mío y encuentre mi modalidad propia.

Las **exigencias** son altamente inhibidoras y nos colocan en un nivel de tensión –en el momento de pasar al centro, a dirigir un trabajo– que no le sirve a nadie. Si no tuviéramos nada para aprender, no estaríamos allí haciendo lo que hacemos. De todas maneras, no podemos cancelar las exigencias por decreto. Por lo tanto, vamos a observarlas, a comentarlas y, si es necesario, a trabajarlas.

Los **presupuestos** nos condicionan en el trabajo y nos alejan de la creatividad que pueda aparecer. El “Yo no voy a poder” es una de las basuras favoritas de nuestra mente que nos inhibe inútilmente y *a priori* de la experiencia. El **no querer cometer errores** es una desgracia que nos acompaña desde siempre. Los aprendizajes muchas veces vienen a través de errores que se convierten en inolvidables para el resto de nuestra tarea. Arrojarlos al vacío es la mejor predisposición que podemos alcanzar en las experiencias que hagamos.

Recordemos que “el paciente” desarrolla lo que le está pasando y en sus tiempos, no en los nuestros. Él no tiene por qué responder a nuestras expectativas. Necesitamos darle libertad al proceso para que vaya hasta donde sea y acompañarlo pacientemente. Más allá de los recursos técnicos que conozcamos, lo más importante es que desarrollemos nuestra presencia en el proceso, el contacto con lo que está pasando y nuestra cercanía a la persona en todo momento. Somos su copiloto.

La búsqueda del estilo personal es pasiva y sin intención. Hay que dejarlo aparecer. Observemos cómo nos salen los trabajos, en vez de pensar en cómo deberían salir. No podemos ser distintos a nosotros mismos, por lo tanto debemos confiar en la manera en que nos salen los trabajos y en la evolución natural que se produzca en el tiempo. Podemos corregir errores técnicos para aumentar la eficacia del instrumento que usamos, pero no sirve que nos forcemos a ser un estilo de terapeuta ajeno a nosotros.

Ser “terapeuta” es un servicio de asistencia al otro. En la medida en que le demos importancia al proceso del que está viajando, nos despojaremos de nosotros mismos, y pondremos a su disposición nuestros sentimientos, nuestras técnicas y nuestra presencia. Y estaremos con ellos, los acompañaremos afectivamente y en silencio. En cambio, si estamos pendientes de nosotros, autoevaluándonos (criticándonos o alabándonos), nos transformaremos en un árbol que nos impide ver el bosque. Nuestros pacientes no están en nuestras vidas para fortalecer o descalificar nuestro

ego (personal y profesional). Ellos sufren, tienen la posibilidad de transformación interna y nosotros los acompañamos en esa dirección.

La tarea

Se trata de conformar un Grupo de Terapia Gestáltica. Vamos a ser todos pacientes de este grupo y traeremos nuestras heridas y dificultades personales para trabajarlas. Cada uno de nosotros será también un terapeuta gestáltico y trabajaremos entre nosotros conformando parejas de terapeuta/paciente. Cuando traigan una cuestión personal, elegirán su terapeuta entre sus compañeros y lo trabajarán. Luego haremos los comentarios técnicos y teóricos para aprender de cada experiencia. Otras veces lo filmaremos y haremos los comentarios y correcciones durante la filmación.

El entrenamiento es la posibilidad de enfrentarse con el trabajo terapéutico en un espacio experimental que llamaremos “el equivocadero”. Allí podrán experimentar con sus recursos, cometer errores o intentar nuevas técnicas. La realización de la tarea constituirá el aprendizaje en sí mismo. Cada paso, cada movimiento será el aprendizaje de cada momento. Entrenaremos entre nosotros y con nosotros mismos para transformarnos en la relación terapeuta/paciente y en el encuentro del alumno con el maestro que tenemos dentro nuestro.

Coordinación de grupos

La coordinación de un grupo está determinada por el enfoque teórico y conceptual del coordinador y la propuesta que se le hace al grupo. La Gestalt nos ofrece variados recursos y un marco de referencia filosófica y psicológica que nos orienta en una dirección humanista, vivencial y no interpretativa.

El coordinador facilita las interacciones de los miembros y abre posibilidades de autodescubrimiento. Jamás es el dueño del saber ni está por encima de los coordinados. Su única diferencia es funcional. Cuando un coordinador ha pasado por la experiencia gestáltica grupal reiteradas veces, tiene incorporado un saber vivencial y práctico que lo ayuda a ejercer este rol.

La formación teórica y técnica le permite una fundamentación de su acción y a diferenciar los grupos, según su objetivo y nivel de compromiso, para aplicar distintas técnicas y discriminar las necesidades de cada grupo. Cuando un coordinador se excede en los recursos que utiliza, más allá de los límites fijados por el encuadre formal del grupo, genera una trasgresión peligrosa para los miembros del grupo y pone en peligro la continuidad del mismo.

Niveles de movilización emocional

La interacción grupal produce continuamente movilizaciones de energía emocional. Cada contacto entre los integrantes estimula la sensibilidad de todos los miembros y cada uno de ellos tiene sus propias resonancias. El relato de un integrante genera emociones en sus compañeros y a su vez, cada uno de los que escuchan moviliza sus situaciones personales. Esta complejidad de emociones que se multiplican genera una red social que reúne todas las energías que circulan y se manifiesta en un proceso grupal. La simultaneidad de todos estos procesos pueden pasar inadvertidos para el coordinador o pueden ser reconocidos y trabajados.

Para ordenar la mirada del coordinador podemos pensar a estos procesos en tres niveles de movilización emocional y energética.

- 1° El nivel intrapsíquico
- 2° El nivel interpersonal
- 3° El proceso grupal

Estos tres niveles son interdependientes y se potencian continuamente. Concebirlos por separado es una ingenuidad pero, al mismo tiempo, solemos trabajarlos en formas exclusiva para poder focalizar la atención. De todos modos el hecho de observar la dinámica interna que cada uno de ellos tiene no los desconecta. Leerlos en una red, conectados entre sí, nos permite comprenderlos de una forma más integrada, mutuamente resonantes. Veámoslos individualmente, sabiendo que forman parte de un único sistema multirresonante.

El nivel intrapsíquico

Las acciones del entorno estimulan la frontera de contacto del organismo y resuenan las situaciones más sensibles a la calidad de la estimulación. Si un organismo es criticado, resonará en sus experiencias históricas en esa temática, su sensibilidad personal, sus exigencias, su estima personal, las críticas que ha recibido en su vida, su temperamento, etc. Cuando una persona tiene muchas situaciones inconclusas o conflictos sin resolver, se movilizará más fácilmente que otra persona que haya resuelto sus historias principales y esté en paz consigo misma. Las resonancias del contacto interpersonal sensibilizarán las situaciones internas.

En el nivel intrapsíquico también se originan deseos, diálogos internos, conflicto de necesidades y sufrimientos. Trabajar ese nivel de interacción interna es muy sanador para las personas. Tomar conciencia de las partes relegadas, rechazadas o contradictorias integra a la persona y la cura. Generar asistencia interior, desplegar vínculos amorosos y detener autoagresiones es sumamente curativo. Propiciamos un mejoramiento de la relación interna de las personas para crear un clima amoroso que reemplace las autoacusaciones por un contacto más compasivo. La persona puede emocionarse, enojarse consigo misma o tomar conciencia de un conflicto interno. Su sufrimiento será vivido como algo personal y tal vez, deje de relacionarlo con el entorno que lo rodea y estimula.

Les pedimos que cierren los ojos, que dialoguen con sus partes heridas, que tomen conciencia de lo que sienten o que descubran su respuesta personal a la situación que enfrentan. Adueñarse del mundo interior es transformar la introspección en un proceso sanador y compasivo; descubrir la propia potencia de respuesta y desarrollar capacidades nuevas y creativas.

El nivel interpersonal

Las interacciones de los miembros del grupo enriquecen el proceso de crecimiento, resaltan las dificultades y exponen al individuo a desafíos en la confrontación.

En estos vínculos entre los miembros surgen emociones, movimientos de contacto y retirada, competencias, agresiones, etc. La responsabilidad de cada participante, sus inhibiciones o manipulaciones, son significativas para la mirada del coordinador. Los señalamientos, las propuestas y los ejercicios

de contacto son algunas de las consignas que posee un coordinador grupal para favorecer los reaprendizajes en la expresión vincular de los miembros.

Este nivel de contacto nos permite observar la forma de vinculación que los miembros tienen entre sí. Si se animan a pedir, si pueden recibir, si mienten para no confrontar o si pueden mostrarse auténticamente.

Cada miembro descubre, a través de sus interacciones con los otros, los modelos matriciales de contacto que repite históricamente. Esas viejas formas de vincularse con el mundo que aprendió en su historia familiar. Entonces, puede abandonarlas y ensayar otras formas nuevas de contacto, más actualizadas a los recursos de hoy. El rescate de las proyecciones hechas sobre los compañeros de grupo le permite al paciente dejar de ver a su madre en cada compañera o a su padre en el terapeuta. Así puede verlos y contactar singularmente con ellos –en el presente– sin confundirlos con sus fantasmas interiores.

Trabajar en el nivel interpersonal es un recurso muy interesante que nos posibilita ofrecerle al paciente la posibilidad de descubrirse en la relación con los otros. Conocer los modelos de interacción intrapsíquicos y observar la reproducción de esos modelos en los vínculos interpersonales constituye una fuente de descubrimiento. A su vez, reconocer que los vínculos internos fueron una internalización de aquellos vínculos interpersonales que desplegué con mis padres o hermanos en mi infancia es también muy revelador de mis condicionamientos. Es decir, relacionar las matrices de relación que el individuo tiene consigo mismo (entre sus partes, en sus diálogos interiores, etc.) y con el mundo, nos brinda información relevante para descartar los viejos modelos y arriesgarnos a la creación continua de las nuevas respuestas.

El proceso grupal

Es el más invisible de todos. Solamente el coordinador entrenado los percibirá y podrá compartir con los miembros la enorme riqueza de estas poderosas fuerzas.

Las resonancias emocionales que se despiertan cuando un miembro se abre a un sentimiento profundo serán diferentes en cada miembro y constituirán una red emocional que reunirá al grupo en un todo. La percepción del “nosotros” se hace obvia. Aparece una identidad grupal, un ámbito de per-

tenencia que nos tiene como miembros constituyentes. Ese registro de pertenencia despierta mucha emoción y sentimientos cohesivos hacia el grupo.

El sentimiento grupal es mucho más que la suma de los sentimientos individuales. Es su forma de integración, la mutua influencia que los miembros tienen sobre el grupo y sobre sí mismos. Es decir, en un clima grupal agresivo será más fácil expresar los enojos que los sentimientos de afecto o ternura. Al contrario, en un grupo en el que predominan los vínculos amorosos, será más fácil la expresión de la aceptación o sentimientos afectivos y más difícil la expresión de la competencia y el agravio.

Los procesos grupales tienen una vida propia. Los grupos nacen, adoptan identidades a través del tiempo, se diferencian unos a otros, maduran y se terminan. Es decir, se agotan y deben disolverse para que surjan nuevos grupos que inicien otros procesos.

En un momento de apertura del proceso grupal es muy favorable la incorporación de miembros nuevos. Una vez que el grupo se constituyó y comienza un tiempo madurativo y de intercambio profundo, la llegada de los miembros nuevos es más difícil. Genera sensación de interrupción y algunas veces los incorpora muy bien y otras veces los rechaza.

Leer el proceso grupal que está dándose en los miembros del grupo es muy importante, pues las consignas del coordinador deben tener en cuenta el momento del grupo. No tendría sentido dar una consigna introspectiva en el momento inicial de una reunión, donde todavía están llegando, recién se están acomodando y algunos están por llegar. Son procesos en el tiempo, están desarrollándose y ligan de manera muy profunda a todos los miembros.

La instalación de secretos, tensiones ocultas entre los miembros u otro conflicto debe ser explicitado y resuelto.

El coordinador trabaja con el proceso grupal cuando da una consigna de interacción grupal o cuando les pregunta la percepción que están teniendo en el aquí y ahora del grupo. Cuando les recuerda *el todo* que armamos entre todos y cuando hace conscientes las resonancias emocionales en el grupo.

Integración de los tres niveles

Así como la organización de los procesos intrapsíquicos se configura en una persona que se vincula con otra, la organización de los vínculos entre los miembros de un grupo configura un único proceso grupal que los reúne a

todos. A su vez, los procesos grupales generan un clima emocional que influye en los tipos de relaciones interpersonales que los miembros entablan entre sí. Estos vínculos interpersonales sensibilizan los procesos internos de cada miembro y las emociones personales. Es una continua vinculación entre los diferentes niveles de interacción. Unos influyen en los otros.

El coordinador grupal deberá estar atento a los tres niveles y elegir en cada momento con cuál de ellos trabajará. A veces puede optar por trabajar en el nivel individual y dirigir una introspección a un paciente. Luego, llevar la atención a las resonancias grupales y finalmente propiciar algún contacto interpersonal. Otras veces, partirá de un conflicto interpersonal para seguir trabajando en el plano interno de uno de los pacientes.

Es decir, el *ir y venir entre los tres niveles* da la posibilidad de desplazar la conciencia a la figura que emerge y desplazarse entre los procesos que forman el fluir.

Momentos de la coordinación

La coordinación de los grupos de desarrollo personal y de terapia tiene tres momentos de trabajo:

1. Momento comunicacional: coordinación radial o interactiva
2. Momento experimental individual
3. Momento experimental grupal

1. El **momento comunicacional** es el referido a la interacción verbal entre los miembros, la forma de contacto y de vinculación. La coordinación gestáltica de los grupos de desarrollo personal incluye la aplicación de todas las pautas lingüísticas para favorecer el *darse cuenta*, la autoexpresión y la responsabilidad. Los coordinadores transmiten las formas de expresión que generan un clima de seguridad psicológica entre los miembros.

La comunicación de los coordinadores con el grupo puede darse de dos maneras diferentes:

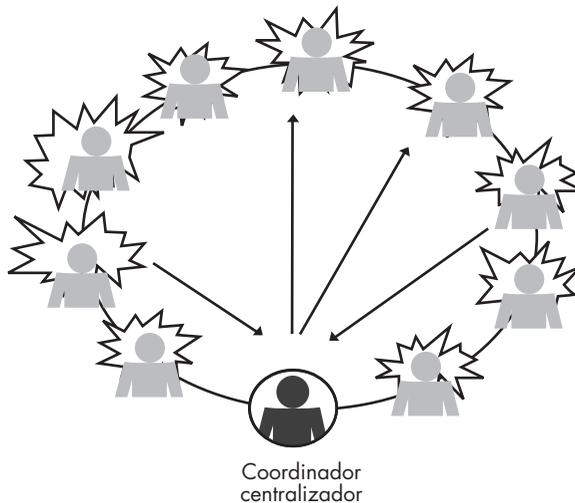
- **Coordinación radial:** Los coordinadores se comunican con los miembros en forma directa y estos le responden. Cuando termi-

na esa interacción, el coordinador le da la palabra a otro miembro con el que interactúa exclusivamente. La ventaja de esta forma de coordinación es la posibilidad de profundizar en la problemática de cada persona, brindándole un espacio exclusivo, sin interferencias del resto del grupo.

Las desventajas son varias:

- Por un lado, la dinámica es más pobre y la actividad grupal se reduce a una serie de entrevistas individuales con espectadores.
- Por otro lado, la carga de responsabilidad de los coordinadores es mayor –muchas veces muy pesada– pues de ellos depende la riqueza de la reunión, la variedad de los temas, etc.
- Puede darse una serie interminable de preguntas que hace la coordinación para que el participante responda. La indagación avanza hasta que el coordinador deja de preguntar.
- No hay responsabilidad en los miembros, pues solo se dedican a contestar las preguntas.

El esquema es el siguiente:



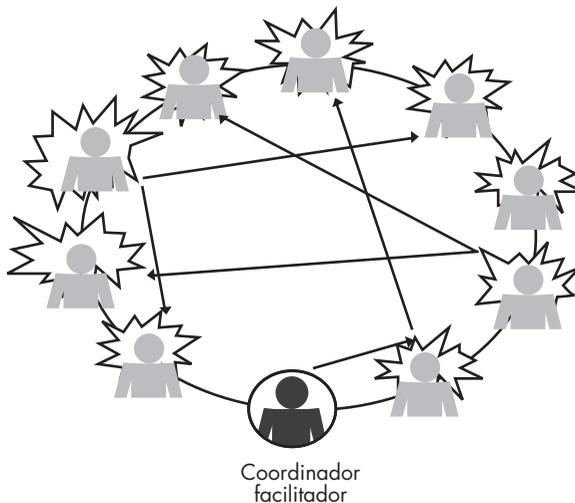
De esta manera, el coordinador se centra en el aspecto personal de cada uno de los miembros y no se dirige a la interacción grupal.

- **Coordinación interactiva:** Los coordinadores son facilitadores de la relación entre los miembros del grupo. Le piden a los integrantes que se conecten con sus compañeros y que les cuenten a ellos lo que quieren compartir. La mirada está dirigida al grupo y todos participan del diálogo. Aparece una dinámica más intensa y cambiante. El proceso grupal está vivo y el rol del coordinador es más parecido al de un acompañante silencioso que recuerda las consignas –cuando hace falta– para que el contacto se sostenga. Las preguntas: ¿Qué estás sintiendo? o ¿qué te está pasando? son acompañadas por indicaciones, tales como:

Decíselo a ella. ¡Mirala y expresáselo!

La creatividad grupal comienza a aparecer y los miembros del grupo son agentes de cambio de sus propios compañeros, ya que producen un intercambio emocional muy rico. En esas relaciones aparecen las matrices de interacción de los participantes que pueden dar lugar a trabajos personales o a una reflexión pertinente.

El esquema es el siguiente:



Esta forma de coordinación es más permisiva de que aparezcan las reacciones más naturales entre los miembros. De esta manera, el coordinador no lidera el proceso sino que, apoyándose en “lo que se está dando”, propone una acción o una pregunta que ayude a profundizar. El grupo se adueña de su propio proceso al sentirlo como propio y se potencia con las intervenciones o límites del coordinador.

2. El **momento experimental individual** es el que elige el coordinador para proponerle a un miembro del grupo un experimento. A partir de una dificultad de una persona o de una queja o de un rasgo que sea oportuno explorar, el coordinador “inventa” una propuesta experimental y le propone a la persona una interacción especial con el grupo, consigo mismo o con un compañero. Es un ensayo... una experiencia diferente para descubrir algo nuevo.

Por ejemplo: *Parate en frente de alguien y decile con ese tono de voz que estás usando ahora, lo que querés... ¿Cómo te sentís haciendo esto?... Ahora, fijate si podés hacerlo de una forma diferente... Ahora ¡exageralo!... ¡Repetilo!... ¿Qué descubriste?...*

Es el momento de usar las técnicas expresivas que propone la Gestalt.

Podemos pedirle que haga una escultura con su cuerpo o que intente expresar su enojo de una forma diferente a la habitual.

Es un momento de acción y contacto. Lo verbal comparte su espacio con lo corporal y la propuesta más acertada se acercará a la zona evitada del participante o a una zona desconocida por él.

3. El **momento experimental grupal** es cuando extendemos la exploración al grupo entero. La propuesta al participante es una consigna general o personal para que interactúe con todos sus compañeros. Podemos iniciar una representación teatral, en la que dramaticemos la escena que está relatando un miembro. A veces, proponemos un juego grupal o una confrontación entre los miembros. Otras, el grupo se transforma en una máquina, armada con los cuerpos de sus integrantes, o todos se disfrazan para una representación de roles.

La representación grupal de un sueño (en un grupo de terapia) es también una aplicación de este nivel.

La experiencia es de todos con todos y la interacción se profundiza.

Clasificación básica de los grupos

Es muy importante tener muy en claro con qué tipo de grupos estamos trabajando, cuáles son sus objetivos y con qué medios llegaremos a ellos. Básicamente podríamos diferenciar tres tipos de grupos, cada uno de ellos con sus expectativas, límites en la exposición y en las posibilidades de exploración psicológica y emocional.

Esos tres tipos de grupos son:

- Grupos operativos
- Grupos de desarrollo personal
- Grupos de terapia

Grupos operativos

Son los grupos que tienen un objetivo o tarea determinada, sin mayores ambiciones de transformación personal. Están dispuestos a un compromiso con la tarea en sí y carecen de interés de compartir la intimidad psicológica y emocional. Son los grupos profesionales, empresarios, organizativos o institucionales, o simplemente un conjunto de personas que aspiran a un objetivo concreto.

La coordinación de este tipo de grupos está centrada en la participación activa de todos sus miembros para que cada uno haga su aporte y enriquezca la tarea que los reúne. El objetivo principal es alcanzar la meta de cada reunión con la mejor interacción posible de sus miembros.

La resolución de las tensiones interpersonales es uno de los principales puntos de observación del coordinador de estos grupos. Para ello vamos a promover la idea del “desacuerdo respetuoso” como una posibilidad de disenso no conflictivo en los casos en que no sea posible alcanzar el consenso de todos.

Todas las **pautas gestálticas** que colaboren en la sana autoexpresión y en la discriminación de sus miembros serán muy útiles. Las principales pautas útiles en esta coordinación son:

- La **responsabilidad** de lo que expreso y de lo que propongo.
- Usar el **yo** para expresarnos. Lo que quiero, lo que propongo, etc. No usamos el lenguaje impersonal: “Uno”, “Alguien”, “Todos”.
- Animarse a **confrontar**. No es pelear sino poner frente a frente. Es “hablar con” en vez de “hablar acerca de”.
- No juzgar.
- No interpretar.
- No interrumpir al otro.
- No manipular.

El coordinador gestáltico cuida que el grupo mantenga la **seguridad psicológica**. Es decir, crea un clima en el grupo que les permita a todos los integrantes expresarse sin temor a ser evaluados o criticados. Para lograr la seguridad psicológica es necesario que se den ciertas condiciones:

- *Respeto de la parte formal*
El encuadre de la forma de trabajo incluye el horario, las obligaciones de los miembros, las pautas de trabajo, el lugar determinado y los días de reunión. Todo lo que haga a la forma clara de trabajo y reunión.
- *Evitación de conductas o condiciones amenazantes*
El coordinador debe frustrar o prohibir las amenazas violentas o inhibitorias que aparezcan en el grupo. La confrontación fuerte y auténtica no incluye el insulto o la intimidación. Los chismosos o los interpretadores, al igual que los enjuiciadores, debilitan la confianza de los miembros a expresarse. Los personajes invasivos o los que demandan con actitudes perentorias también generan climas de exigencia que debilitan la seguridad psicológica del grupo.
- *Respeto del mundo íntimo del otro*
Cada persona tiene derecho a un mundo privado o íntimo que no desea compartir con los demás. Puede, a veces, compartirlo

con otros, pero siempre elige hasta dónde desea compartir. El respeto de la intimidad genera confianza en el que se muestra sabiendo que sus límites serán respetados.

- **Permisividad**

La actitud generalizada de permiso, pare mostrar o decir “lo que fuere” genera distensión, y facilita la disposición de aquel que sienta vergüenza o duda acerca de lo que quiere mostrar de sí.

Es muy importante que en el grupo haya permiso para decir lo que cada uno piensa y siente, sin temer sanciones o críticas de parte del líder o de los compañeros.

La **actitud de escucha** es otra de las tareas que propone el coordinador gestáltico al grupo para que los miembros puedan ser comprendidos en lo que están expresando, sin que interfieran las fantasías o interpretaciones de los que escuchan al que se expone. Diferenciar el mensaje obvio de los que se expresan de los imaginarios del grupo es muy importante para evitar los clásicos malos entendidos.

La evitación de **las manipulaciones** de parte de algunos miembros puede llegar a ser fundamental para evitar falsos liderazgos o abusos de algunos miembros. El coordinador tiene que frustrar las manipulaciones de los miembros que pongan en peligro la seguridad psicológica del grupo. No apuntamos al autodescubrimiento ni al crecimiento personal, sino a la claridad de la comunicación.

El coordinador de este tipo de grupos vela por la claridad de la comunicación, favorece las aclaraciones y resalta los malos entendidos para que sean resueltos por los mismos miembros. No utiliza las técnicas expresivas pues no está facilitando el *darse cuenta* o el descubrimiento personal. Tampoco utiliza técnicas movilizadoras de emociones o integrativas de la personalidad. Facilita la interacción entre los miembros. Suprime los *acercadeísmos* y propicia el contacto directo. No estimula la expresión de los sentimientos en este tipo de grupo, pues no está explícito el deseo de exploración vivencial ni el de compartir intimidades.

El coordinador pasa a un segundo plano para que los miembros se comuniquen entre sí. Está presente y sin ocupar el centro de la interacción. Actúa solo cuando es necesario para destrabar o facilitar la comunicación. Recuerda los fines del grupo manteniéndolo focalizado

en los momentos que se dispersa y busca formas sencillas de “volver al tema”.

Grupos de desarrollo personal

Este tipo de grupos privilegia el autodescubrimiento, el contacto con las personas y la expresión de los sentimientos. Apuntan al despliegue del potencial humano y al desarrollo de la persona en sus características emocionales y psicológicas.

La coordinación gestáltica de estos grupos incluye las características anteriores (grupos operativos) y le agrega el proceso de autodescubrimiento. El compromiso es mucho mayor y agregamos el trabajo exploratorio y expresivo de las emociones.

La coordinación no está centrada en el coordinador como la figura importante del grupo. No es un líder de tareas que les dice al resto lo que van a hacer. No carga con la responsabilidad de ser “el que sabe” ni focaliza la comunicación sobre él en un estilo radial (centro de las comunicaciones de los miembros). El coordinador establece una posibilidad de contacto más profunda entre los miembros y de los participantes con ellos mismos también. Trabaja con todas las técnicas supresivas y con todas las expresivas. Brinda posibilidades de expresión entre los miembros con más participación de los sentimientos. Las personas aprenden a reconocer lo que les está sucediendo y a compartirlo con los compañeros de grupo.

Agregamos las siguientes pautas gestálticas:

- Privilegiar el sentir sobre el pensar.
- No invadir el campo psíquico del otro.
- No minimizar.
- No amortiguar.
- Evitar las generalizaciones.

El coordinador tiene la posibilidad de proponer ejercicios de sensibilización y de exploración psicológica. El énfasis del trabajo está en la ex-

ploración de los aspectos sanos y los desconocidos para que las personas se descubran y comiencen a usar una mayor parte de su potencial.

Grupos de terapia

En Terapia Gestalt trabajamos también grupalmente y es, a mi entender, la forma más poderosa de transformación individual y social que podemos ofrecerle a un paciente. Estos son los grupos de mayor intimidad. El trabajo de los participantes se extiende al área intrapsíquica y a la resolución de conflictos interpersonales.

El coordinador, en estos grupos, es un terapeuta matriculado y agrega recursos terapéuticos que le permitan llegar a lo más profundo de la persona. A las técnicas supresivas y expresivas le agrega las técnicas de integración y otras técnicas terapéuticas como los señalamientos, trabajos con la *silla vacía*, trabajos corporales, bioenergéticos y dramatizaciones. El trabajo de los sueños y el compartir los sufrimientos personales ocupan un lugar importante en la terapia grupal.

El terapeuta incorpora “el secreto grupal” como regla de oro en la conformación de los grupos. Esto significa que nadie puede contar los dramas o intimidades de sus compañeros a terceros que no formen parte del grupo. La trascendencia o filtración de información afecta la confianza del grupo. La indagación de los afectos es profunda y cada uno de los participantes explora sus matrices vinculares en el mundo, a través de los contactos que va estableciendo con sus compañeros. Son grupos duraderos y estables en el tiempo. El sentimiento de pertenencia facilita el compartir de las intimidades.

La curación pasa a través de la experiencia del paciente, el trabajo del terapeuta y por el contacto con los otros miembros del grupo. Este último tiene un poder inestimable de transformación. El terapeuta trabaja tanto en la conflictiva individual como en la grupal. Por eso, algunos de los ejercicios son personales y otros son grupales.

El ser en el mundo de cada persona se revela con mayor nitidez que en la terapia individual. El énfasis de estos espacios está en trabajar las zonas de dolor psíquico, las psicopatologías y los desajustes al medio. Por este motivo, el coordinador debe ser psicólogo o psiquiatra o un profesional avalado por la Universidad para el ejercicio de la psicoterapia.

pia. En la terapia individual, el único vínculo que se despliega es con el terapeuta. En la terapia grupal, agregamos el trabajo con los vínculos interpersonales, en el aquí y ahora, con los miembros del grupo. Esto le confiere a la terapia de grupo una riqueza inigualable. Cuando en el grupo hay cohesión entre los miembros, se da un nivel de intimidad que abre el corazón, afloja las resistencias y genera situaciones de encuentro o de mutuo enriquecimiento. A diferencia de la terapia individual, el terapeuta no está exclusivamente para el paciente. En la terapia grupal, el terapeuta está disponible para el grupo (este es su paciente).

El paciente se puede enriquecer de las ocurrencias de sus compañeros, y de la “creatividad grupal”. Además, sus compañeros le dan devoluciones mucho más confrontativas que las que podría llegar a darle el terapeuta.

En la terapia grupal la riqueza de la experimentación está dada no solo por las interacciones entre los miembros y en el trabajo del terapeuta sobre lo individual de cada paciente, sino también por los ejercicios grupales, dramatizaciones, trabajos corporales, de sensopercepción, etc. Es importante destacar que muchas veces, a partir de estos experimentos grupales, surgen procesos individuales.

Durante las primeras sesiones, trabajamos especialmente en el “armado del grupo”. Generar seguridad psicológica y pertenencia son dos requisitos básicos en la supervivencia del grupo. Tengamos en cuenta que hasta que no surge la intimidad, los lazos afectivos y el sostén, no hay un “grupo” como tal. A medida que crece la confianza y la intimidad grupal, los miembros comparten sus situaciones personales y descubren conflictos ocultos que se movilizan con la sintonía que generan sus compañeros. Cuando un paciente trabaja una temática que moviliza emociones profundas, arrastra a ese “surco” al resto de sus compañeros. Cada uno resuena con sus situaciones personales inconclusas o con su propia sensibilidad. Cuando una persona se abre al dolor profundo moviliza esa emoción en sus compañeros y también sentimientos compasivos, sumamente reparadores. La empatía emocional abre canales de encuentro que acerca afectivamente a los miembros, reforzando los lazos de pertenencia. Así mismo, es fundamental trabajar las confluencias para que surjan las diferencias personales y no prevalezca la fusión entre los miembros. El contacto y la retirada son un ritmo continuo en los procesos grupales. Es maravilloso ver la armonía de los múltiples procesos individuales dentro de un mismo proceso grupal.

Criterios para armar un grupo de terapia

Algunas veces, tenemos que atenernos a ciertos criterios institucionales. Por ejemplo: parámetros de una obra social. Podría ser armar un grupo de pacientes de 30 a 50 años de edad que se tienen que hacer hemodiálisis. Los criterios institucionales pueden ser de lo más variados. La institución establece el tipo de trabajo, la frecuencia, la cantidad de pacientes, etc. Y como terapeutas nos alineamos a esos parámetros.

Cuando el terapeuta no trabaja en el ámbito institucional, tiene más libertad para armar el grupo. Veremos algunos parámetros generales que solemos tener en cuenta para el armado:

- **Grupos homogéneos:** Sus miembros tienen un denominador común. Por ejemplo, grupos de adictos o víctimas de violencia familiar, etc. En estos casos, pondremos en el grupo a personas que estén de acuerdo con el criterio elegido, y no pondremos pacientes que no se encuadren dentro de este parámetro. También podrían ser grupos de adolescentes o de ancianos.

Es importante que exista un criterio ordenador. Especialmente, en relación con la etapa de vida en la que están. Por ejemplo, niños, adolescentes, adultos. Tenemos que ser cuidadosos en el criterio con el que agrupamos a las personas. Por ejemplo, si en un grupo de adultos ponemos un paciente de 21 años con pacientes que en su mayoría tienen 45 años, es probable que el de 21 tenga menos posibilidades de identificación, ya que la mayor parte de sus compañeros están en una etapa muy distinta de la vida. Por supuesto que esto varía según la persona de la que estemos hablando. Lo importante es que tengamos en cuenta que si no hay resonancias, las personas se aburren, se duermen, se sienten incomprendidas y –algunas veces– se van del grupo. Es fundamental que estén en etapas más o menos similares de la vida. En la juventud, tampoco podemos agrupar a una persona de 19 años con una de 16, porque a esa edad hay una diferencia enorme en cuanto a las vivencias o temáticas que movilizan a los miembros. Lo mismo sucede con los niños.

- **Grupos heterogéneos:** Dentro de cierto parámetro amplio, pueden compartir el espacio terapéutico diferentes personas que acuden a

terapia y quieren tener una experiencia grupal. En cuanto a las diferencias laborales, sociales o de cualquier otra índole, no representan obstáculos para la agrupación. Al contrario, los grupos heterogéneos son más enriquecedores. Les permite incorporar diferentes puntos de vista y ejemplos de resolución de situaciones comunes.

¿Cuándo incorporamos a un paciente nuevo en un grupo?

Los grupos de terapia atraviesan diferentes momentos: la fase de comienzo, de idealización, la fase de contacto con lo real, etc. Hay momentos en que trabajan más, y hay momentos en que trabajan menos; tienen pulsos, como cualquier organismo vivo. Hay momentos críticos, o agresivos, en estos momentos, no es conveniente incorporar miembros nuevos. Si están en un momento de despedida de un miembro que se va de alta, por ejemplo, están en una etapa de “duelo”, y hasta que esa etapa no se complete no es conveniente someter al grupo a la incorporación de un “nuevo”. Si están en un momento estable, receptivo, sí es adecuado hacerlo. En cualquier caso, lo mejor siempre es consensuar con el grupo. Es conveniente anunciar el nombre del paciente que se incorporará, una sesión antes, para verificar que no es conocido por los miembros o que no existe una situación conflictiva previa. En caso de ser así, el ingreso del miembro nuevo deberá esperar a que el miembro actual resuelva su situación o se impedirá el ingreso del nuevo, ya que el actual tiene prevalencia.

Otro tema a considerar, dentro de este apartado, es que es muy importante que el paciente que ingresa al grupo haya establecido un vínculo afectivo fuerte con el terapeuta. Lo ayudará a sentirse contenido mientras conoce a sus nuevos compañeros.

Salida de un miembro

Si el miembro que se va tiene oportunidad de despedirse, puede ser una experiencia positiva. Si no se despide, hay que “construir” una despedida simbólica poniendo un almohadón que lo represente, ya que el grupo necesita vaciarse de lo que sea necesario expresarle al que se va, para poder cerrar la situación. Es importante plantear en el encuadre que tiene que haber algún tipo de despedida cuando se van.

A veces puede suceder que tengamos que tomar la decisión de excluir a una persona del grupo del que venía formando parte. En este caso, es fundamental explicarle que la decisión obedece a que la dinámica grupal no es buena para él en este momento, ya que le hace daño. Lo importante es que sea explícito y hablado, con el miembro y con el grupo. La no información genera fantasías.

Para qué tipo de pacientes es aconsejable la terapia de grupo

- Aquellos pacientes que han completado su terapia individual y quieren seguir trabajando consigo mismos.
- Los grupos de terapia suelen ser muy beneficiosos para personas “que viven en una burbuja” y en el grupo ven cosas que jamás hubieran contemplado en su ámbito habitual.
- También para los que están muy solos y no tienen experiencias de vinculación interpersonal. No saben contactarse con el mundo o viven en su pequeño mundo interior.
- Pacientes muy rígidos, que tienen una cosmovisión cerrada y necesitan flexibilizar sus puntos de vista.
- Pacientes desensibilizados que tienen dificultad para reconocer emociones o para entablar un contacto sensible con el otro.
- En líneas generales para cualquier persona que tenga un yo integrado y quiera trabajar su interacción con los otros y reflexionar socialmente.

Por el contrario, no es conveniente en personas que tienen mucho miedo de ingresar cuando le hacemos la propuesta. Con estos pacientes hay que trabajar más el miedo, hasta que estén más predisuestos.

Para qué tipo de pacientes no es aconsejable la terapia de grupo:

- Personalidades psicopáticas
- Pacientes muy manipuladores. Pueden sabotear el trabajo e interrumpir la dinámica.

- Pacientes psicóticos en general. (Salvo que sea un grupo institucional con terapeutas entrenados en trabajar con psicóticos).
- Pacientes con trastornos de la personalidad, en particular las personalidades borderline. Pueden desorganizarse fácilmente debido a su labilidad emocional. La movilización grupal puede ser más movilizadora o confusa que creativa.
- Personalidades muy narcisistas o histéricas. En general, es preferible que trabajen mucho en lo individual antes de ingresar a un grupo.
- Personalidades esquizoides: El grupo puede llegar a fomentar el aislamiento en este tipo de personas, o a que se queden en un rincón, callados, o a que se sientan amenazados. También es importante trabajar mucho en lo individual y cuando estén con mayor capacidad social, lo podemos invitar al grupo.
- En general, cualquier persona que tenga poca integración yoica y sea muy frágil a la movilización emocional.

Algunos factores para considerar como terapeutas grupales

- Es importante que haya pacientes de ambos géneros, para que circulen los dos tipos de energía. Pero esto no es excluyente.
- Tenemos que tener cuidado de no seleccionar a los pacientes según un criterio “económico”, es decir armar grupo cuando los pacientes no pueden pagar nuestros honorarios. Esto es un peligro potencial (si es el único criterio que tenemos en cuenta para armar el grupo, sin las demás variables antes mencionadas). Tarde o temprano, tiene consecuencias en el grupo.
- Otro tema es el horario. Lo mejor es poner un horario y no lanzar el grupo hasta que estén los pacientes que se pueden acomodar a ese horario. Es tan importante respetar el horario de comienzo como el de finalización. Cada participante aporta su energía y su presencia a una unidad que es el grupo.

- Lo ideal es no empezar con menos de cinco pacientes; porque si alguno falta o deja de ir puede disparar fantasías de disolución en el resto de los pacientes.
- Con un número de 6 a 10 personas podemos trabajar adecuadamente. Con más de 10 personas es difícil. A partir de los 8 pacientes tenemos que considerar una duración de 3 horas en lugar de 2.

El encuadre

- **Secreto grupal:** Lo que se conversa en el grupo es sagrado y no se puede repetir en el afuera, especialmente, lo que es del otro. Todos los miembros del grupo deben comprometerse a guardar como secreto lo relatado por un compañero.
- **Reuniones extragrupales:** Pueden generar cohesión o ser un boicot para el grupo. No podemos prohibirlo, pero sí advertirlo para que no altere el proceso. A veces sucede que las reuniones se extienden en el bar y uno se ubica en el rol de terapeuta. La extensión ilícita del clima de la sesión a la mesa del bar genera conflictos y los terapeutas no están presentes para trabajar con ellos.
- Hay absoluta **libertad para sentir** cualquier emoción pero no hay absoluta libertad para que las emociones sean actuadas. Por ejemplo, puedo hablar de mi excitación ante un ejercicio de sensorpercepción, pero no puedo irme a tener relaciones sexuales con un miembro del grupo. Puedo enojarme, sin que ello me lleve a agredir físicamente a un compañero. En este punto, es importante aclararles que es bueno abrirse al sentir, pero es fundamental que tengan presente que ese sentir muchas veces proviene de las consignas y no surge espontáneamente (por ejemplo, cuando damos la consigna de que se tomen de las manos... en la vida cotidiana esto no sucede espontáneamente). Por esa razón es que sostenemos que no se pueden armar parejas en el grupo (ya veremos, más adelante, qué hacemos si esto sucede de todos modos).
- El **terapeuta tampoco actúa las emociones** del paciente que se enamora de él; porque esto puede suceder; lo mismo vale (en

ambos casos) para las emociones agresivas. Tenemos que tener en cuenta que la movilización de emociones tiene que ir acompañada de consignas claras. Si transgreden, hay consecuencias y hay que trabajar con eso.

- **Si un paciente falta a la sesión** de terapia grupal, paga los honorarios de todos modos, ya que el lugar se reserva para él en forma estable.
- **Formación de parejas en un grupo de terapia:** Puede pasar, pero si sucede no pueden seguir ambos miembros de la pareja en el grupo. Esto no es una sanción (y debemos remarcarlo), sino que obedece a que naturalmente tenderán a retraerse o a seleccionar lo que cuentan. Ahí tienen que decidir quién se queda y quién se va.

Duración de un grupo de terapia

En el contrato podemos establecer la duración de un grupo: Por ejemplo, “Trabajaremos hasta mediados de diciembre” o “Trabajaremos durante tres meses”. En general, no suelen tener una fecha de finalización, pero puede que se vayan renovando los miembros a lo largo del tiempo.

Sí, es importante que tengan un tiempo de receso en las vacaciones. No es aconsejable que sigamos con “los que se quedan en Buenos Aires”. Es mejor seguir viendo a estos pacientes en terapia individual. En estos casos, convenimos con el paciente si le cobramos los honorarios de la sesión grupal o de la sesión individual.

¿Qué pasa con las sesiones individuales durante la terapia grupal?

Este punto tiene ventajas y desventajas.

Hay personas que en determinado momento, ya sea por crisis personales o por cualquier otro motivo, necesitan más de una sesión por semana. En estos casos, es positivo tener esta sesión individual que refuerza el trabajo de la terapia grupal. Ahora, si esto es en forma sistemática y no discriminada, puede generar que el paciente deje de contar en la sesión de grupo lo que lo avergüenza y al estar más aliviado y contenido le reste energía al proceso grupal. Otras veces, puede suceder que un paciente

esté bloqueado o en una situación crítica y le proponemos una o algunas sesiones individuales, pero en cuanto podemos, seguimos solo con la terapia grupal. Puede suceder que un paciente esté atravesando una situación personal que no quiera compartir con el grupo, por ejemplo, una infidelidad. En este caso hay que conferirle el derecho de no abrir esto en el grupo. Pero al estar más procesado el tema, le sugerimos que comparta con el grupo para poder seguir hablando de esto. Si no quiere, lo respetamos. No lo forzamos.

La pareja coterapéutica

Ante todo, es importante destacar que el coordinador de un grupo de terapia (o uno de ellos, si trabajan en coterapia) debe ser un psicólogo o un médico, matriculados.

La pareja coterapéutica puede ser del mismo sexo o no. Al ser de diferente sexo promueve las proyecciones y moviliza trabajos con madres y padres. Como a toda pareja humana, a la pareja coterapéutica también le pasan cosas. Pueden aparecer celos, competencia, temas de “ego”, etc. Todo esto tiene que ser trabajado (fuera del grupo) barriendo la zona intermedia para que no interfiera en el trabajo con los pacientes. Suele ser bastante habitual que cada uno de los terapeutas ponga “sus” pacientes, es decir, los pacientes que atendían en terapia individual. En estos casos, puede suceder que uno de los terapeutas se sienta celoso cuando “su” paciente le pide una sesión individual al otro terapeuta. Si la comunicación en la dupla terapéutica funciona bien, esto les ayudará a crecer y repercutirá favorablemente en el grupo. Si no está armonizado, obra en detrimento de ambos y del grupo terapéutico. Es importante hablar de lo que les pasó en la sesión y vaciar la zona intermedia en un espacio privado (“¿cómo te sentiste cuando hice el trabajo con Manuel?”), etc.

Otra cosa que puede pasar es que se den situaciones triangulares, por ejemplo, una paciente mujer se pone celosa cuando el terapeuta varón habla al oído con su coterapeuta mujer. Puede querer hacer alianza con el terapeuta varón para desplazar a la mujer. Situaciones como estas pueden suscitarse y –de hecho– suceden bastante frecuentemente. Lo importante es tener claridad, visualizarlas y trabajarlas. Lo peor es negarlas

Consideraciones finales

El desarrollo humano pasa por infinidad de situaciones en la vida más allá del consultorio y la psicoterapia. Cualquier persona que se entrene correctamente puede desarrollar la idoneidad de acompañar a otros en el descubrimiento y desarrollo personal. Para ello es importante que pueda distinguir los límites de la exploración vivencial y la psicoterapia. Los grupos de desarrollo humano pueden ser un complemento muy enriquecedor de la psicoterapia y viceversa. No hay oposición, hay complementariedad. Lo importante es discriminar los límites y contener el material movilizado.

Cuando un coordinador tiene dudas acerca de la salud mental de uno de los participantes, debe asegurarse que esta persona consulte con un terapeuta, para poder continuar con el grupo de desarrollo personal. Las fronteras del desarrollo personal son infinitas y cada coordinador ofrecerá una orientación singular de su grupo. Además, los miembros son parte del crecimiento del grupo y de sí mismos. Aprendemos de los demás escuchándolos y aprendemos de nosotros mismos viéndonos participar en los grupos. Allí se desnudan nuestras bondades y miserias. Allí nos vemos con nuestros ojos y con los de nuestros compañeros. Somos en el vínculo, nos constituimos en él y nos encontramos con lo humano que se hace presente en cada grupo de personas.

La importancia de la psicoterapia

*La psicoterapia es un invento del hombre moderno
apoyado en las matrices de curación que desarrolló en la historia.
¿Cuál es su sentido? ¿Ayuda o confunde?*

Posiblemente, desde que el hombre se conectó con sus pares, en el origen de los tiempos, debe haber tenido necesidades de compartir sus reacciones con los seres que lo rodeaban. Es indudable la configuración organismo-entorno y no podemos concebir un ser desconectado de la naturaleza o de sus pares, por un tiempo muy prolongado, ya que está en juego su supervivencia. La necesidad complementaria de escuchar y expresarse configura un par de opuestos muy conocido: Relator/Escucha.

Los diálogos entre los seres vivos no cesan y se multiplican en infinitas direcciones. A veces para compartir aventuras, otras para expresar los sentimientos o para organizarse socialmente, etc.

Estas experiencias han llevado al hombre a buscar encuentros, cada vez que necesitaba resolver un problema, con alguien que lo ayudara. Se reunía con amigos o con el brujo de la tribu o con su maestro y buscaba la respuesta a su pregunta. Por una razón de organización social, la función ocasional de dedicarse a escuchar a otros, comenzó a fijarse en ciertos personajes sociales o religiosos. En todas las culturas existieron personas que se entregaron a la función de escuchar, aconsejar, comunicar el mensaje de los dioses o transmitir la tradición: brujos, chamanes, sacerdotes, consejeros, magos, etc. Las personas necesitadas de ser comprendidas y ayudadas acudieron a los elegidos en cada cultura para tal función. Finalmente aparecieron los médicos o encargados de curar. Fueron los depositarios del saber y de la salud. En Occidente, a medida que transcurrió el tiempo, se centraron cada vez más en las enfermedades orgánicas y veían al cuerpo como el origen de todos los males.

Con la aparición de Sigmund Freud, el origen de las enfermedades psíquicas tomó otro rumbo y las personas tuvieron la oportunidad de comenzar a hablar de sus pensamientos, de sus angustias y de sus sufrimientos existenciales a un especialista en el comportamiento de la mente: el psicoanalista. Las personas que acudieron a este tipo de encuentro entraron en “un tratamiento”, se transformaron en “pacientes” y encontraron en “el análisis” la posibilidad de hablar y ser escuchados por alguien que era capaz de interpretar los significados ocultos. El psicoanálisis ofreció la posibilidad de una comprensión de los fenómenos psíquicos, de resolver síntomas que la medicina llama *ideopáticos* y la integración de la conciencia con el inconsciente. El paciente realiza un proceso de individuación (como nos enseñó C. G. Jung) en el que se diferencia de sus padres, se enfrenta a sus conflictos inconscientes, encuentra sus proyectos más genuinos y se conoce más.

A partir de la ruptura epistemológica de Sigmund Freud, la curación de los sufrimientos psicológicos fue vista desde diferentes enfoques teóricos y clínicos. Los seguidores de Freud hicieron sus desarrollos y algunos de ellos fueron completamente distintos. Otros psicólogos aportaron propuestas de trabajos originales y muy interesantes. Cada uno de ellos elaboró un criterio de salud y enfermedad, una lectura del paciente

y una forma de aproximación al sufrimiento. El psicoanálisis compartió su espacio con otras alternativas de curación psicológica y se extendió el uso de la palabra **psicoterapia** para describir esos tratamientos.

La **psicoterapia** es un espacio especializado para que se produzca el crecimiento del individuo y la resolución de sus dolencias. El psicoterapeuta tiene técnicas específicas para facilitar el cambio de las personas. Es un profesional que se dedica a sanar el dolor psíquico.

La desacralización de las religiones de Occidente contribuyó notablemente al crecimiento de la cantidad de personas que abandonaron la consulta con el sacerdote y la reemplazaron por el psicólogo. Con el paso del tiempo y la especialización de la ciencia se diferenciaron el médico, el psicólogo y el sacerdote o maestro espiritual para curar al cuerpo, la mente o el espíritu. Cada vez más especialización y más riesgo de separación. En los últimos 50 años se multiplicaron los abordajes de la psicoterapia y hoy en día, la variedad de tratamientos que se ofrecen en nuestra sociedad es tan abundante que llegan a confundir a los pacientes cuando quieren elegir un tratamiento.

Ante el sufrimiento, las personas deben elegir si acuden al psiquiatra o al psicólogo, al sacerdote o al psicoanalista, al médico alópata o a la homeopatía, la acupuntura o la masoterapia, la medicina ayurveda o la medicina china. A esto debemos agregar la posibilidad de los tratamientos alternativos que ofrecen esencias florales, transmisión de energía, descubrimiento de vidas pasadas, magnetoterapia, reflexología y muchas más. ¿Cómo elegir? Tanta diversidad se transforma en una fuente de mucha confusión y al mismo tiempo nos enfrenta a diferentes diagnósticos que a veces se complementan y otras veces se oponen.

Somos complejos y tenemos infinitos aspectos. Nos podemos observar desde miles de ángulos y descubrirnos en muchas formas. Estamos abandonando el conocimiento único y absoluto y todavía no hemos llegado a la integración. Tan solo estamos en camino.

Una de las alternativas modernas que la psicología ofrece a las personas que necesitan resolver sus conflictos y autodescubrirse es la **Terapia Gestáltica**. Esta forma de psicoterapia fue propuesta por **Fritz Perls** –entre otros– en los años cincuenta y sesenta en los Estados Unidos y se

extendió al resto de Occidente en muy poco tiempo. El **terapeuta gestaltico** tiene su aporte para hacer en esta amplia oferta de curación. No trabaja solo con la integración de la mente consciente-inconsciente, sino con la integración de la mente y el cuerpo y con la relación de cada persona con el mundo que lo circunda. La **mirada holística** permite ver al cuerpo, la mente y el espíritu como aspectos integrados del mismo ser, existiendo en relación con el mundo y estableciendo un contacto sano y satisfactorio o pobre y sufriente.

El paciente encuentra una manera corporal de abordar sus conflictos psicológicos y aprende una forma de estar en el mundo: presente, responsable y consciente. Va reconociendo los condicionamientos culturales y los mandatos que lo hacen prisionero y contacta con sus recursos para adaptarse al mundo y desarrollar la propia creatividad. Las emociones tienen una posibilidad enorme de expresarse sin que el pensamiento las interrumpa. El trabajo corporal permite el fluir de la propia energía y la mejoría emocional es conjunta con la corporal y la transformación de la identidad.

Ya no existe la interpretación del terapeuta pues el saber está en el paciente. Es la propia persona la que se descubre a través del *darse cuenta* sin que el terapeuta le explique el significado. El aquí y ahora reemplaza la búsqueda histórica de las causas y la psicoterapia se transforma en un instrumento para despertar a la vida y al mundo de los sentidos. Se cierran las situaciones del pasado que aún continúan inconclusas en el presente y que le impiden estar plenamente conectado con la vida actual.

En definitiva, las viejas huellas dejadas por los arquetipos de la curación que el hombre desarrolló a través de siglos dejaron su impronta en los modernos psicoterapeutas. La gran diferencia con aquellos chamanes y curadores es que los psicoterapeutas modernos no curan al paciente con sus poderes ocultos, sino que han aprendido a despertar en los pacientes las fuerzas de autocuración. La polaridad curador/curado se está integrando en el paciente y en el terapeuta. Ambos se benefician mutuamente.

La necesidad de ser oídos, en un mundo cada vez más incomunicado, ha crecido día a día. Los modernos métodos de comunicación electrónica y virtual nos permiten enviar mensajes a distancia y nos mantienen alejados del contacto personal e inmediato. La posibilidad de estar en presencia del otro y abrirnos a compartir nuestras vivencias ha dejado su

espacio al intercambio de información. La integración del hombre a su tribu o a su familia se debilitó en aras de la autonomía y la independencia. Los rituales grupales, que le permitían al individuo sentirse parte de su grupo, han disminuido o perdido importancia y pertenencia para la gente. Estamos más aislados afectivamente de nuestro entorno y necesitamos de recuperar la intimidad con nuestro grupo de pertenencia.

La **psicoterapia** es hoy en día una opción de crecimiento y curación. Tiene una fundamentación técnica y filosófica y ayuda a millones de personas. Brinda la posibilidad de establecer una intimidad sanadora para el paciente y de resolver sus dificultades en un vínculo sano.

La **psicoterapia grupal** agrega la posibilidad de compartir la intimidad con un círculo de pares, que cobija y nutre con el afecto y el respeto por la individualidad. Aparece lo propio y lo compartido. Emergen las estructuras arquetípicas de lo grupal y las fuerzas sanadoras de la interacción. La persona se reconoce en los vínculos que produce y se cura en el surco del dolor compartido. Es, sin duda, la forma más completa de psicoterapia que conozco.

Sin embargo, la psicoterapia no es la única opción. Muchas personas encuentran soluciones en la práctica meditativa o en la vida misma, hablando con amigos, orando o descubriendo lo que la vida les enseña.

Los grupos de **desarrollo personal** ofrecen muchas posibilidades de enriquecimiento y permiten descubrir zonas ignotas de cada participante. La creatividad se despliega y se multiplica en la interacción grupal.

Es importante valorar la psicoterapia sin considerarla una panacea. La psicoterapia no tiene el monopolio de la salud psíquica, tan solo facilita intensamente la posibilidad del aprendizaje humano y de la integración con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Terapia Gestáltica. Las estrategias de abordaje del terapeuta

Una de las dificultades de todo nuevo terapeuta es organizar su mirada y saber diferenciar los signos más indicativos del discurso o de la presencia del paciente. ¿A cuál atender con prioridad? ¿Qué lugar le doy a

lo que siento? ¿Qué trabajo le propongo? Son algunas de las preguntas que se hace, interrumpiéndose su estar pleno y consciente en ese “aquí y ahora”.

La actitud gestáltica es la principal herramienta con la que cuenta el terapeuta para acompañar a su paciente en un viaje de profunda transformación, a través de su *darse cuenta*. Lo más rico de la presencia del terapeuta es estar plenamente en contacto con el paciente, observándolo y percibiendo el vínculo que crean entre los dos. La terapia será una cocreación de ambos, un vínculo irrepetible entre un paciente y un terapeuta.

Es indudable que la técnica más pulida y certera será insuficiente sin la contextualización del enfoque gestáltico que le permita integrar –al paciente– los sucesivos *darse cuenta* que vaya despertando el proceso terapéutico. La actitud y la técnica son las hermanas inseparables de todo terapeuta. Ambas son complementarias y se apoyan mutuamente. Por eso, cuando un terapeuta incorporó la actitud gestáltica a su trabajo y ha experimentado consigo mismo, está en condiciones de asistir a su paciente con todo el conjunto de técnicas aprendidas a lo largo de su formación y entrenamiento profesional.

El clima de la sesión es un encuentro interpersonal donde ambos crecen y se curan mutuamente. Los descubrimientos del terapeuta, hechos a lo largo de su vida, pueden aportarle la sabiduría necesaria para comprender la experiencia humana actual de su paciente. Los *darse cuenta* del paciente iluminan la sesión y son maestros para ambos. *La terapia es un viaje existencial que el paciente tiene la grandeza de compartir con su terapeuta, en un marco de respeto y afecto.*

La Terapia Gestáltica (TG) es muy rica en posibilidades de exploración. Veamos algunas estrategias de abordaje técnico que orienten al terapeuta en la propuesta que le hará a su paciente.

Aspectos a observar

En la TG detenemos nuestra observación en la frontera de contacto de nuestros pacientes. Es decir, lo que miramos es la forma de contactarse con el entorno que tiene nuestro paciente: ¿Cómo es su entorno? ¿Cuál

es la relación que tiene con su ambiente? ¿Qué respuestas da? ¿Son antiguas y estereotipadas? ¿Las ajusta a la situación? ¿Se expone o se recluye? La mirada terapéutica se centra en *la calidad del ajuste creativo* que el paciente hace en cada situación vital. Allí nos detendremos.

Es imposible que nuestra mirada no afecte a nuestro paciente ya que somos parte de una estructura terapeuta-paciente y cada una de las preguntas que hagamos influirá en su *darse cuenta* o en la dirección de su atención. Lo que podemos hacer es profundizar la mirada que trae el paciente en una dirección que le permita descubrirse. No iniciamos el tema, sino que acompañamos su propio interés, deteniéndonos en algunos puntos clave para poder profundizar la conciencia o desarmar los bloqueos psicológicos. Otras veces, nos centramos en sus evitaciones pues ellas nos conducirán a zonas de dolor, de situaciones inconclusas o de gran riqueza potencial.

El terapeuta gestáltico realiza diferentes formas de abordaje clínico, según la problemática que aparezca en la sesión y los elementos que elija escuchar. No son incompatibles entre sí ni son excluyentes. Son tan solo referencias o lugares de escucha, desde los cuales podemos ayudar a nuestros pacientes. Los llamaremos **abordajes** y cada uno de ellos enfatizará una característica de la aproximación terapéutica.

Cada uno de los abordajes sensibiliza un acceso diferente al *darse cuenta*:

El abordaje a través del diálogo: El *darse cuenta* conceptual a través de la palabra.

El abordaje psicológico: El *darse cuenta* emocional a través de la *silla vacía*.

El abordaje energético: El *darse cuenta* del bloqueo energético y su resolución.

El abordaje corporal: El *darse cuenta* muscular o sensorial que rescata la información del cuerpo.

El abordaje psicodramático: El *darse cuenta* espontáneo en la creación del personaje o en la improvisación.

El abordaje artístico: El *darse cuenta* de la captación global de la obra plástica.

El abordaje lúdico: El *darse cuenta* espontáneo y reflexivo que surge del juego y la competencia.

El abordaje onírico: El *darse cuenta* espontáneo de la representación dramática y corporal de los elementos de los sueños.

Algunos abordajes son más pasivos o menos directivos y otros son más proponentes de experimentos. Todos pueden ser muy útiles o inoportunos, según el momento y el paciente al que le hagamos la propuesta. El terapeuta decidirá si los usa en sesiones individuales o grupales. Puede usar varios en una sesión.

¿Quién origina tus respuestas? Abordaje a través del diálogo

Toda sesión comienza con el diálogo. Este puede ser breve e introductorio de un ejercicio o profundizarse en una dirección determinada. Nuestra escucha no es ingenua, sino que priorizamos ciertas variables por encima de otras.

Uno de los primeros aspectos que atendemos cuando escuchamos a los pacientes es el *grado de responsabilidad* que manifiestan en sus relatos. Algunos son víctimas de las situaciones y sitúan la causa del sufrimiento exclusivamente en el entorno sin poder apreciar la propia capacidad de respuesta. La percepción está centrada en el “otro” que daña o influye de alguna manera y oscurece el *darse cuenta* de lo que ocurre en su interior y de los recursos que posee. Rescatar el “poder personal” es encontrar la riqueza de la propia respuesta ante el conflicto con el entorno. El paciente necesita hacerse cargo de su potencial de respuesta, desarrollarlo y encarnarlo en una respuesta creativa y adaptativa a la situación que atraviesa.

Abundan los *acercadeísmos* y las descripciones de las situaciones. Las expectativas están centradas en un cambio del mundo y en innumerables quejas con respecto a los que los rodean. La impotencia, el desvalimiento y el resentimiento dominan el ánimo del paciente. Es muy importante invitar al paciente a contactar con el entorno, en vez de hablar acerca de este. Trabajar los *acercadeísmos* aumenta el grado de contacto y por lo tanto el registro de la excitación que produce el encuentro.

Trabajar los *debeísmos* nos conduce a una toma de mayor responsabilidad y conciencia acerca de nuestras propias decisiones.

Escuchamos las *formas gestálticas de expresión*.

Las formas *impersonales* más utilizadas son: Uno, Todos, Nadie, etc.

Predominan las proyecciones y los huecos en la personalidad. Cuando eso sucede, nadie se hace cargo de nada y el poder es ajeno al organismo que se queja. El paciente está frente al terapeuta, para que lo consuele o comprenda en el sufrimiento, sin precisar quién siente qué. Nuestro trabajo es ayudarlo a recuperar su protagonismo. Que pueda pararse en sus propios pies y se contacte de una manera sana con la situación que atraviesa.

El aprendizaje del uso del pronombre YO puede ser importante en el proceso de diferenciación del paciente con respecto a su entorno (desarmar las confluencias), para que pueda comenzar a observar las respuestas que está generando (aunque sea la respuesta de consentir y someterse) en su relación con el mundo.

¿Podrías contarme otra vez la misma escena, enfatizando lo que hiciste en vez de describir “lo que te sucedió”?

¿Qué querés hacer frente a esto?

¡Elegí vos lo que querés comprar!

Eso fue lo que te exigió ella. ¿Qué optás vos?

Estas son algunas de las múltiples preguntas o afirmaciones que podemos hacer para despertar la propia responsabilidad.

El resto de las *pautas lingüísticas o formas de expresión gestálticas* nos aportan correcciones en el lenguaje que usa el paciente. Estas formas de expresión le permiten reconocer mejor su sentir y hacerse cargo de sus deseos y necesidades. Facilitan el *darse cuenta* y la responsabilidad. Ellas son: reemplazar el “pero” por el “y”, el “no puedo” por el “no quiero”. No generalizar ni hablar en forma indefinida. No enjuiciar ni interpretar. No interrumpir y no invadir el campo psíquico del otro.

Las *funciones de contacto* del paciente nos revelarán el grado de salud yoica, si percibe al mundo o se aísla. ¿Escucha lo que le dicen? ¿O deforma con interpretaciones? ¿Cómo se expresa? ¿Cómo toca o es tocado por las personas?

Es muy importante ver el funcionamiento de su sistema perceptual. Que pueda diferenciar *lo obvio de lo imaginario* y que sus percepciones del mundo no estén sustituidas por fantasías o supuestos. La mayoría de los sentimientos tiene un origen neurótico, pues son inventados a partir de imaginarios que no están sucediendo.

Su ritmo de *contacto* y *retirada* nos dará mucha información acerca del tipo de vínculos que establece con el entorno. Si se queda pegado a las personas o situaciones o, si por lo contrario, evita contactar con determinados seres o dificultades. Las situaciones inconclusas de su vida pueden ser muy significativas.

Las *interrupciones del contacto* nos hablarán de la salud del paciente: las introyecciones, proyecciones, retroflexiones, deflexiones o confluencias. Todas nos mostrarán sus dificultades para fluir sanamente en la relación con el otro.

El *reconocimiento de las pautas introyectadas* y el descubrimiento de la libertad para tomar decisiones personales facilitan el nacimiento del nuevo adulto.

*Sí, es verdad que en tu familia nunca hablaron directamente.
¿Quieres continuar con esta tradición? ¿Cómo querés hablar con
tu hijo, hoy?*

La *recuperación de las proyecciones* permite que el paciente asuma aspectos propios y despliegue la energía que estos contienen, en vez de ponerlos en el afuera. Esto permite el desarrollo del propio poder personal en la interacción con el entorno.

*¿Cómo es, en vos, la seducción que estás describiendo en él?
Veamos en vos esta violencia de tu tío, que estás rechazando con
tanto enojo.*

Cuando Perls describe el proceso de maduración, dice que es el pasaje del apoyo ambiental al autoapoyo. Este factor constituye un aspecto fundamental de la TG. En cada charla, en cada sesión que tengamos, la posibilidad de ubicarnos desde esta óptica nos permite frustrar las manipulaciones del paciente que busca apoyo ambiental para evitar responsabilizarse y asumir riesgos. Entre la frustración salvaje que no considera los recursos actuales del paciente y el “terapeuta ayudador”, que quiere salvarlo del sufrimiento, existe la posibilidad de frustrar amorosamente, apostando a la confianza en el paciente y en el desarrollo de sus genuinos recursos, en sus tiempos personales. El descubrimiento del propio potencial y el animarse a ensayar nuevas respuestas es una posibilidad de desarrollo que necesita estar presente en todo proceso terapéutico.

¿Qué necesitás desarrollar para poder hacerlo?

Fijate en qué talento personal te podés apoyar para enfrentar la reunión.

¡Inventá tu respuesta y fijate qué sucede en tu pareja!

La *relación entre el paciente y el terapeuta* es un aspecto interesante para tener en cuenta en este tipo de abordaje dialógico. Los pacientes despliegan en ese vínculo los patrones de conducta que poseen. Los mandones o los sumisos tardarán muy poco en mostrarse. Los buenos hijos que buscan aprobación o los seductores que buscan valorización continuamente también se evidenciarán. Todos los clichés y roles rígidos aparecerán en el vínculo con el terapeuta: en el trato, en un conflicto por los honorarios o en una llegada tarde a una sesión. No importa cuándo, aparecerá la forma de ser en el mundo que el paciente despliega habitualmente. Es imposible que esto no suceda. Cada vez que aparezca será una oportunidad de incorporarla a la atención del aquí y ahora.

Fijate lo que estás haciendo. ¿De qué te das cuenta?

Cuando pedís de esta manera, ¿qué descubris de vos?

Abordar dialógicamente la relación del terapeuta con su paciente en las sesiones es una forma gestáltica de trabajar en la terapia. Frustrar las *manipulaciones* es vital para que pueda ir soltando el *apoyo ambiental* y apostando a su *autoapoyo*. En el diálogo con nuestro paciente, también apreciamos su *tono de voz*, su *postura corporal*, su *mirada* y el *nivel de energía vital* que despliega cuando cuenta sus cosas. Es decir, el grado de pasión con que vive el momento de la sesión. El *grado de presencia* del paciente es fundamental. Su estar en el presente le abre las puertas de su poder personal y lo invita a salir del pasado y del futuro que no existen.

La *participación del terapeuta* en el diálogo es muy influyente en el desarrollo de la sesión. No es lo mismo un terapeuta que permanece en silencio, dando lugar a que el paciente se muestre, que un terapeuta que genera un silencio que deja solo al paciente en un vacío de contacto. Tampoco es lo mismo un terapeuta que se autoexpresa, que un terapeuta que usa el espacio de la sesión para mostrarse o hablar de él mismo en una forma narcisista. La *presencia* del terapeuta es el soporte más fuerte

que puede darle a su paciente para que se abra en la sesión y se entregue a su proceso de darse cuenta. La *calidez* y el *permiso de ser* son condiciones que generan un grado de seguridad psicológica para el paciente, absolutamente indispensable en la terapia.

En síntesis, lo que observamos y trabajamos:

- Grado de Responsabilidad
- Formas de Expresión Gestáltica
- Funciones de Contacto
- Lo Obvio y lo Imaginario
- Ritmo de Contacto y Retirada
- Interrupciones del contacto
- Reconocimiento de pautas introyectadas
- Recuperación de Proyecciones
- *Acercadéismos, debeísmos* y manipulaciones
- Tono de voz, mirada, postura corporal
- Relación Terapeuta/Paciente
- Grado de presencia de ambos

¿Qué te falta todavía? Abordaje psicológico

Otro aspecto muy importante que observamos en las sesiones es la aparición de *situaciones inconclusas* que tiene un paciente. Cuando una persona tiene una deuda pendiente, necesita saldarla sin lugar a dudas. Si no, dirigirá una cantidad de energía muy grande al sostenimiento de la situación inconclusa y dispondrá de menor libertad para enfrentar creativamente la vida. Cuando surge una relación interpersonal del pasado, en la que todavía haya quedado un vínculo sin resolver, necesitamos poner al paciente en contacto con esa matriz vincular. La forma más útil para tal efecto es la **técnica de la silla vacía**.

Los trabajos de *silla vacía* resultan integradores y resolutivos. La posibilidad de integrar opuestos personales o de reconciliarse con un padre ausente o de explosión de sentimientos largamente guardados, permite que el organismo se actualice y se autorregule emocionalmente.

Los diálogos con personas ausentes (en las separaciones, muertes, viajes, etc.) posibilitan la elaboración de los duelos interrumpidos. El patrón vincular contenido en una situación inconclusa se actualiza y le permite una forma de contacto más genuina. En este sentido, es muy útil escuchar el dolor de aquella pérdida, para ponerlo en contacto con el conflicto que lo hace sufrir. En ese contacto, aparecerá el bloqueo que impide la autorregulación y la escena fóbica que está impidiéndose atravesar. La resolución de esta escena será de mucho beneficio para el paciente pues finalmente (a veces, luego de muchos años) puede superar una situación existencial que lo tenía detenido en una determinada edad o forma de conducta estereotipada.

El abordaje psicológico, a través de la *silla vacía*, permite la elaboración de las emociones contenidas en el paciente a través de sesiones muy intensas. Es un trabajo transformador y autorregulador por excelencia. El entrenamiento del terapeuta gestáltico en esta técnica lleva mucho tiempo de práctica.

La *silla vacía* es una técnica característica del trabajo gestáltico y aporta muchas resoluciones a diferentes tipos de conflicto intrapersonales o interpersonales. Normalmente le proponemos “un trabajo” de *silla vacía* al paciente que está necesitado de cerrar una situación inconclusa, al que tiene que integrar dos partes propias que se están peleando o al que está enfrentado con otra persona. Los vínculos exigentes o de autocrítica son propicios para ser trabajados con esta técnica. También la usamos en el trabajo de los sueños o en diálogos internos del paciente. La *silla vacía* es sinónimo de Gestalt, sin embargo la Gestalt no se acaba en la *silla vacía*. ¡Es mucho más!

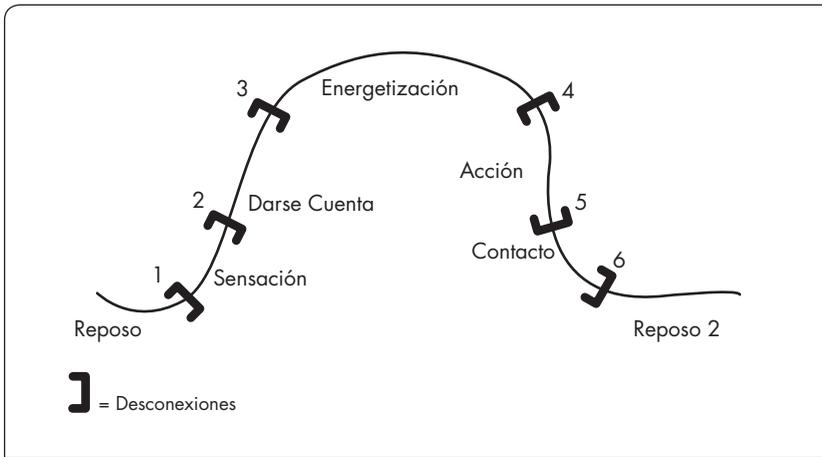
¿En qué fase estás? Abordaje energético

El ciclo de la experiencia (contacto-retirada) que ocurre entre un estado inicial de reposo y el siguiente suele aportarnos información del momento del paciente. Su bloqueo dentro de dicho ciclo nos permite captar su necesidad de evolución.

Las fases del ciclo (reposo-sensación-darse cuenta-energetización-acción-contacto-nuevo reposo) son referencias muy importantes para el

terapeuta. Si un paciente está detenido en una determinada fase del ciclo, es sencillo advertir cuál será la próxima y cuáles son los bloqueos que necesitamos trabajar para que pueda continuar su viaje.

Siguiendo con la descripción de J. Zinker, veamos lo que sucede en la desconexión entre una fase y la otra. Cada interfase tiene sus bloqueos clásicos y sus trabajos específicos. Conocer ambos nos orienta en las propuestas terapéuticas que restablezcan el contacto con la energía. Los que veremos a continuación son algunos **trabajos sugeridos**. No son los únicos que podemos realizar.



1. Entre la fase de reposo y la sensación:

Para que el organismo despierte y comience a registrar las sensaciones podemos proponer *ejercicios de sensibilización*. Depende del grado de desensibilización que tenga el paciente, ya que no es lo mismo una depresión grave que una desconexión neurótica con el entorno. Debemos ser cuidadosos con los ejercicios que propongamos para movilizar en la medida en que el paciente pueda tolerar y contener. Si no, será desorganizador y contraproducente.

La idea es que el organismo comience a reconocer su capacidad sensorial y se vuelva a poner en contacto con sus necesidades, para poner en

marcha la autorregulación orgánica. Los reaprendizajes sensoriales, el enfocar la atención en el cuerpo y aprender a reconocer las señales del cuerpo, son parte de la tarea en esta desconexión. También podemos proponer las *fantasías dirigidas*, las *visualizaciones*, los *ejercicios sensoriales*, como el contacto con sonidos, aromas y texturas, algunos ejercicios de contacto con las manos, con la música, etc. La *bioenergética* ayudará mucho a despertar sensaciones, necesidades, energía atrapada en la musculatura y emociones reprimidas.

Despertar es abandonar la inercia de la nada para aventurarnos a la incomodidad de lo desconocido.

2. Entre la fase de sensación y el darse cuenta:

Una vez que el organismo ha registrado una sensación, le sigue la importante tarea de reconocimiento de esa sensación. Puede haber dos alteraciones muy diferentes: una interpretación errónea de la sensación o una proyección del registro al entorno. La buena lectura del impulso que se originó en el organismo contribuirá a su satisfacción. En caso contrario, la mala lectura de dicho impulso llevará al organismo a buscar una satisfacción errónea o inadecuada. Por lo tanto, continuará la insatisfacción y se perderá mucha energía satisfaciendo necesidades inexistentes. En este caso, será muy interesante constatar con el paciente la lectura que hace de sus sensaciones. Por ejemplo, una persona que comienza a sentir su necesidad de ser profundamente amado y lo reconoce como una necesidad sexual, movilizará su energía, accionará y contactará sexualmente, tal vez con muchas personas, pero no llegará a la satisfacción, ya que su sensación ha sido erróneamente decodificada.

La sana lectura debe estar apoyada en una escucha fenomenológica, es decir, en una percepción descriptiva de la realidad; los imaginarios alteran y producen una distorsión muy peligrosa. Por ejemplo, una persona que registra los latidos fuertes de su corazón y los interpreta como una cercanía al infarto. Esa lectura genera una nueva sensación (miedo) que acelera los latidos y comienza un círculo vicioso que culminará en un ataque de pánico.

En esta interfase debemos trabajar con la *atención del paciente*, así como antes lo ayudábamos a que registre, ahora debemos pedirle que se quede observando esa sensación hasta que pueda reconocerla e integrarla cognitivamente. Lentificamos la atención.

Quedate en contacto con ese nudo que estás sintiendo en la garganta... ¿Qué más sentís? ¡Date tiempo... contactá con esa zona y fijate qué descubris!

La proyección del registro en el entorno hará imposible que el organismo se adueñe de su propia sensación. Tal vez, sea muy intensa o peligrosa y será adjudicada a otra persona de su entorno. La *recuperación de las proyecciones* es muy importante en este nivel. Podemos pedirle que repita, en primera persona, lo que dijo de su jefe; que observe en él mismo lo que capta en el entorno... ¿De qué se da cuenta? Si trabajamos con *técnicas psicodramáticas*, le pediremos que se ponga en el lugar del otro. Que componga ese personaje y que se describa. Luego que observe en qué coincide con su propia experiencia. Si trabajamos con *técnicas plásticas*, le pediremos que tome para sí mismo los atributos que observa en la obra creada.

¿Qué relación encuentra entre ambos?

También podemos usar la *técnica de identificación y actuación*

¡Convertite con todo tu cuerpo en ese nudo que sentís en el estómago! Describite... ¿Qué más descubris de tu existencia?

El objetivo es reintegrar en la mente la sensación que experimenta el organismo. Que el paciente se adueñe de ese contenido y se mantenga en contacto con la emoción que tiene... que la deje ser.

Cuando comprendo lo que siento y lo que necesito, sin escandalizarme, me integro en un ser completo que comienza a ser.

3. Entre el *darse cuenta* y la energetización

Una vez que el registro de la sensación o de la necesidad ha sido reconocido, comienza a crecer en intensidad hasta alcanzar su máximo de movilización. Luego de esa cúspide vendrá la descarga en el entorno. En ese camino de aumento de la intensidad, suelen aparecer interrupciones que impiden que la energía llegue a su máximo. Esas interrupciones pueden estar ligadas al miedo a la intensidad o al conflicto intrapsíquico, ya que aparecen en la conciencia los mandatos, las prohibiciones o la expresión de otras partes de la personalidad que no desean lo mismo.

Además de trabajar con la *exhalación*, como nos enseña J. Zinker¹⁸, las *Técnicas Expresivas: Exageración y desarrollo, Repetición simple o una traducción* pueden desbloquear la emoción y ayudar a liberar la energía contenida. Si estamos en un grupo, podremos invitarlo a que realice una *experiencia psicodramática* que le permita amplificar la escena y contactar plenamente con la emoción.

Esta desconexión entre las fases es un momento muy propicio para plantear trabajos de *silla vacía*. Plantear la polaridad en conflicto que mantiene el *impasse* y que “atasca” la evolución de la energía, es proponerle un diálogo entre las partes que luchan. Podrá ser un diálogo del paciente con su madre, entre un crítico y un criticado, entre un emocional y un mental, etc. Cualquiera sea la forma que adquiera el conflicto, este es un lugar para plantearlo. Por ejemplo, si un paciente está reconociendo una sensación y al mismo tiempo criticándose de tal manera que no deja que alcance el nivel de energetización, trabajaremos con el introyecto que lo está culpando o censurando por admitir esa emoción. Puede ser de mucha ayuda invitar al paciente a que se conecte con lo que está evitando. Las *técnicas supresivas* serán muy útiles para frustrar las evitaciones del contacto. Si el paciente defleca la emoción, será necesario hacer *señalamientos* que lo ayuden a tomar conciencia de su peculiar forma de evitación de la intensidad emocional. Algunos ejercicios de *bioenergética* que favorezcan el despliegue energético serán muy oportunos también.

Solo cuando ingreso en lo más intenso de mi carencia, descubro la dirección que debo tomar en mi vida.

18 J. Zinker: *La creatividad en el proceso gestáltico*. Paidós.

4. Entre la energetización y la acción:

Cuando la movilización de la energía es alta y el organismo no encuentra su vía de descarga, la tensión es muy alta y la energía que no encuentra su destino es muy molesta o dolorosa para el paciente. El nivel de angustia o de tristeza es insoportable y la persona está muy cargada sin saber cómo accionar.

Proporcionarle una forma de descarga es muy catártico y aliviador. Por ejemplo, si un paciente está en la etapa de energetización, con mucha carga emocional, muy tenso, rojo de ira, apretándose las mandíbulas y los puños, podremos guiarlo a una *acción que pueda contactarlo con la descarga* que está necesitando. Estaremos atentos a la *retroflexión* que podría bloquear esta energía emocional y trabajaremos en ella para facilitar que la emoción siga su curso, “hacia el entorno”. Puede ser un ejercicio físico, golpeando con sus puños en un almohadón o pidiéndole que saque el sonido, cada vez más fuerte, etc.

La descarga emocional no es sinónimo de transformación de la conciencia y si no hay un *darse cuenta* que acompañe esta acción, el organismo volverá a cargarse y a sentirse mal. Habrá un gran alivio, y tal vez un aprendizaje de la acción que descarga. Lo más importante es que el paciente encuentre una salida a esa energía y que pueda integrarla, es decir, darle sentido y contextualizarla en su proceso y su vida. Muchas veces sucede, en ejercicios catárticos o expresivos, que aparecen contenidos en la conciencia, durante la acción misma y que al ser integrados resultan transformadores del paciente. La energía movilizada trae las situaciones inconclusas o los conflictos angustiantes que están sucediendo en el paciente y surge la posibilidad de trabajarlos en una *silla vacía*.

La técnica de la *silla vacía* es indicada en esta interfase y en la siguiente. Proponerle un diálogo al paciente con esa figura del entorno con la que no puede accionar es ayudarlo a dirigir su acción. Es como decirle: “Hacia allí, dirígelo que sentís”. Los trabajos iniciados en este momento del ciclo son muy potentes, con un caudal emocional fuerte y suelen ser muy resolutivos. Una vez que accionan en la dirección del diálogo, pueden hacer el contacto autorregulador y satisfacer la necesidad postergada. Tal vez un abrazo que no pudo ser, un ataque de rabia o una despedida dolorosa. Las situaciones inconclusas que suelen aparecer son muy importantes en la vida del paciente. Resolverlas será un profundo alivio acompañado por una transformación de la identidad. ¡El paciente ya no es el mismo de antes!

Si trabajamos *psicodramáticamente* será muy revelador ensayar diferentes opciones de conducta: actuar, sentir, probar y luego... *¡darse cuenta!* Los trabajos psicodramáticos pueden ser teatrales, con roles, con títeres, con máscaras o con el psicodrama moreniano.

Lo más importante es orientar al organismo en el ensayo de “la acción que no está haciendo” o que está dirigiendo contra su cuerpo. Podemos contactarlo con sus *fantasías de acción*, con sus temores o con sus prohibiciones.

Salir de la parálisis es animarse a vivir. A entregarse al flujo vital, que se está resistiendo de alguna manera, y descubrir que es posible.

5. Entre la acción y el contacto

Muchos de los trabajos iniciados en los bloqueos anteriores se continúan en la fase de contacto. Me refiero especialmente a trabajos catárticos o a los de *silla vacía*.

Lo que caracteriza a esta interfase de desconexión es que la acción o movimiento del organismo no van acompañados de la suficiente conciencia de contacto. Está inhibida la percepción del entorno y de las emociones que surgen de dicha interacción. Por lo tanto, el organismo actúa, se mueve, se descarga y sin embargo no llega a la saciedad. No encuentra la satisfacción.

Todos los trabajos de contacto que podamos sugerir deberán ir expresamente acompañados por instrucciones muy específicas de percepción de los detalles de la experiencia: aroma, tacto, placer, intensidad, alivio, etc. La idea es conectar el movimiento del organismo (acción) con el registro perceptual del mundo (contacto).

Por ejemplo, una paciente que llora (atravesó la energetización y sus etapas anteriores, está descargando su dolor y sigue llorando sin fin) y no consigue aliviar su dolor, aunque esté siendo abrazada por un compañero de grupo, que cálidamente se acercó a ella.

–¿*Qué estás sintiendo mientras te abraza?*

–*¡Dolor... mucha tristeza por lo que perdí!*

–*Dirigí tu atención al abrazo que estás recibiendo... contactate con su ternura... con su protección... Fijate cómo es la experiencia que estás viviendo...*

Su llanto disminuye... su respiración es más lenta...

- ¿Qué registrarás en esta experiencia?...
- Su piel es suave... su calor... ¡Está acá!... No sé quién es, pero hay alguien acá que me está abrazando.
- Fíjate qué estás sintiendo.
- Tranquilidad... mucha tranquilidad y alivio.

Al final de la experiencia, aparece la saciedad, fruto del contacto reparador.

6. Entre el contacto y la retirada:

Un organismo que finalmente estableció el contacto ya pudo autorregularse y completar su ciclo de experiencia. Ahora solo falta que acepte que ya lo completó, que reconozca su saciedad y se suelte de la experiencia satisfactoria sin quedarse pegado. Cuando esto no es posible, surgen muchos sufrimientos y dificultades. El organismo quiere que la experiencia se prolongue y que no termine nunca. Allí comienza un calvario, lento, a veces durante años. Aceptar que la vida tiene un final, una muerte, es angustiante para la persona que no ha podido aceptar la finitud. Resistirse a ello es una fuente de mayor sufrimiento.

En esta desconexión, vamos a trabajar con la *concientización* y la *aceptación* del final: ¡Por más entretenida que estuvo la fiesta, ya se terminó! ¡Por más rica que estuvo la cena, debemos parar de comer y beber! Los deseos de perpetuidad e inmortalidad son resistencias a la entrega en la disolución, y trabajar con ellos nos lleva muchas veces a planteos existenciales o filosóficos acerca de la vida y la edad. Otra vez, la *silla vacía* puede ser de gran ayuda para desplegar diálogos de despedida y elaborar duelos interrumpidos hace muchos años.

Los *rituales de pasaje* pueden ser muy catalizadores de estos procesos. Ayudan a todos los miembros de un grupo a compartir el ritual y la experiencia de tránsito: los entierros simbólicos, las celebraciones con danza, los aplausos o las oraciones son algunos de los millones de rituales que podemos inventar para simbolizar el pasaje de un estado retentivo del otro a un "soltarlo" plenamente. Del amor retentivo al amor generoso.

Es muy importante prestarle mucha atención a las *confluencias* que aparezcan en dichos procesos de separación. Para que un organismo pueda separarse de otro, debe reconocer que es otro, vital y autónomo.

La vuelta al reposo es una relajación de toda la tensión vivida en el ciclo. Será un tiempo de descanso hasta que surja, otra vez, un impulso vital o un desequilibrio.

Cuando te suelto, me libero. Cuando te dejo partir, estoy plenamente conmigo.

En síntesis:

En cada fase trabajaremos la desconexión o el bloqueo que impida el fluir de la energía emocional a la siguiente fase. Esta mirada es más energética y la variedad de trabajos dependerá del bloqueo que presente el paciente y de la creatividad del terapeuta. Si vemos que la energía se desarrolla con naturalidad y va atravesando las diferentes fases, no intervendremos y acompañaremos en silencio la evolución del proceso.

Solo cuando ingreso en lo más intenso de mi carencia, descubro la dirección que debo tomar en mi vida.

Cuando comprendo lo que siento y lo que necesito, sin escandalizarme, me integro en un ser completo que comienza a ser.

Despertar es abandonar la inercia de la nada para aventurarnos a la incomodidad de lo desconocido.

Salir de la parálisis es animarse a vivir. A entregarse al flujo vital, que se está resistiendo de alguna manera y descubrir que es posible.

Sólo en la presencia del ahora es posible captar la experiencia de la vida, si no, dicha vivencia es vacía e insatisfactoria.

Cuando te suelto, me libero. Cuando te dejo partir, estoy plenamente conmigo.

Respetar las etapas de un proceso es acompañar sin empujar ni frenar, con confianza en dicho proceso y proporcionando medios para desbloquear las interrupciones que contienen.

El abordaje energético nos da un mapa del proceso del paciente. Aprender a verlo es un entrenamiento básico en un terapeuta gestáltico. Desde esta comprensión, podemos ofrecerle al paciente trabajos que coincidan con su momento energético. Él los tomará con mayor naturalidad, pues coinciden con su estado emocional. Cuando le proponemos un trabajo a destiempo, el paciente se siente forzado y muchas veces, el experimento que le proponemos fracasa.

También podríamos ver el ciclo de la Experiencia como un **Ciclo de la Sabiduría**

¡Hagámoslo con el cuerpo! Abordaje corporal

Algunas veces la verbalización es excesiva y el paciente se va desvitalizando en el desarrollo del discurso. La confusión es producto de tantas abstracciones y el pensar se complica. Todo es palabrería y necesitamos jugar con su opuesto: el cuerpo. Entonces le proponemos algún trabajo corporal. Desde la representación corporal de lo que está sintiendo, hasta la construcción de estatuas que muestren simbólicamente la situación (este recurso es muy útil en la terapia de parejas). Por ejemplo:

Armen una escultura que represente la relación que están teniendo hoy.

Mostrá corporalmente lo que estás sintiendo... hazlo con ese almohadón.

Ponete de pie y expresá con un movimiento la sensación que estás teniendo.

¡Vamos a realizar una experiencia de contacto! (Muy frecuente en grupos)



En el caso de las traducciones (Técnica Expresiva) solemos pedirle al paciente que use su cuerpo de una manera que aumente su compromiso emocional.

Eso mismo que le decís con palabras, ¡decíselo con el cuerpo!

El trabajo de los sueños incorpora la representación corporal de los objetos oníricos.

Sé, con todo tu cuerpo, ese barco del sueño...

Preparados...listos... ¡Acción! Abordaje psicodramático

La actuación permite explorar un sinfín de posibilidades de aspectos desconocidos de nuestra personalidad. Nuestra identidad está basada en las identificaciones y alienaciones que hemos realizado a lo largo de nuestra vida: *Esto soy... Esto no soy.*

La posibilidad de actuar en el “como si” nos da el permiso necesario para desplegar conductas atípicas para nuestros hábitos. Esto nos permite inaugurar modelos de interacción novedosos que podemos incorporar como recursos propios en nuestra vida social. La práctica teatral de personajes lejanos a nuestra identidad más conocida nos permite flexibilizarnos y construir una autoimagen más liviana, menos rígida.

Este abordaje nos posibilita actuar los roles y crear escenas para interactuar y descubrirnos de un modo diferente al habitual.

Hay dos ejes fundamentales:

- La técnica de identificación y actuación
- El armado de escenas

La técnica de la identificación y actuación

Nos permite ponernos en el lugar del otro; tomar su forma y descubrir las características de esa existencia. Puedo representar objetos oníricos, aspectos internos, partes de mi cuerpo o roles. En la **representación de roles**

exploramos, además, la polaridad contenida en cada rol, la transformación en el opuesto de lo conocido. La representación teatral nos permite sacudir la imagen rígida que tenemos de nosotros mismos. Nos ponemos el traje de otro. En definitiva, la identidad que usamos habitualmente es uno de los posibles trajes, es el más conocido y habitual. En la actuación vamos construyendo el personaje y en la espontaneidad de la creación aparece el *darse cuenta*. Puede ser que se dé después, pero no *a priori* de la experiencia. Es darse permiso a inventar respuestas nuevas. La idea es permitirse ser *el no habitual*, lo que también soy. La identidad es uno de los personajes que elijo y así como soy ese puedo ser otro distinto.

La representación de roles opuestos también es una forma clásica de integración de aspectos opuestos de la personalidad. El “ir y venir” gestáltico se lleva muy bien con esta posibilidad teatral.

Un ejemplo de un trabajo de roles:

Damos la consigna: *Conéctense con el aspecto que menos conocen, el menos mostrable, o el rechazado. Busquen imágenes que sean representativas de ese aspecto... construyan el personaje, su postura, su movimiento, cómo interactúa con los otros.*

Luego, hagan el opuesto... ¿De qué se dan cuenta?

En síntesis apuntamos a:

1. El *darse cuenta*, ampliando la conciencia del conflicto y desplegándolo.
2. Ensayar una respuesta nueva, con fines resolutivos.

En el rescate de las reflexiones vemos qué pueden tomar o aprender de este personaje realizado por primera vez, para la propia vida.

En el **teatro comunitario** los miembros del grupo crean el argumento de la obra, diseñan el escenario, reparten los personajes y luego los actúan. Cada una de estas instancias permite que aparezcan potencialidades y habilidades desconocidas o inexploradas.

Los **disfraces** se suman a las posibilidades actorales que se experimentan en los grupos de terapia. Una determinada ropa o un sombrero antiguo pueden facilitar la identificación del paciente con el personaje que está explorando. Esto desinhibe y allana el camino de la expresión de lo nuevo. Es conveniente tener un arcón con disfraces, elementos, telas,

sombreros, que ayuden a corporizar al personaje, ponerse en la piel con sus características, vivirlo más plenamente.



Algunas veces, en las sesiones individuales, los pacientes no se sienten cómodos con la técnica de la *silla vacía* y les resulta más fácil interactuar los personajes con el terapeuta. Por ejemplo, mientras el paciente le habla a su hermana, el terapeuta *hace de hermana* y le contesta. Luego intercambian personajes y continúan el diálogo. Los cambios de la *silla caliente* a la *silla vacía* son representados por un intercambio de lugares entre el paciente y el terapeuta.

Las máscaras

Es una posibilidad muy estimulante para adquirir y ensayar las características del personaje expresado en la máscara. Además de su significado simbólico, cada persona le agrega una significación singular.

Hay, por lo menos, tres tipos de máscaras:

1. *La mueca*: Es la expresión de la cara; a partir de ahí construyo el personaje. Jugamos a inventar muecas con la cara, a pasarlas de unos a otros a transformarlas, etc.

2. *La pintura artística:* La persona se hace la máscara pintándose la cara o puede ser que se pinten entre los compañeros; se usan crayones acuarelables o pintura teatral, teniendo en cuenta que sean hipoalergénicas y chequeando si los participantes son alérgicos al material.
3. *Máscaras hechas:* Pueden realizarse como construcción de cada persona a partir de disparadores para explorar sus aspectos en sombra, sobre papel maché, plásticos, goma eva, etc. También pueden elegirse de máscaras ya hechas. Asume el personaje a partir de esa máscara, pueden intercambiarse las máscaras con los compañeros y vivenciar qué les proponen distintos personajes. *Elijan la que más les asustó, la que rechazaron, etc.*

Los títeres son otra herramienta muy interesante. Es un objeto intermedio que posibilita que la expresión sea proyectada al personaje del títere y menos responsablemente pueda mostrar lo que de otra manera no se animaría.

Los podemos representar con el cuerpo. Una persona hace de titiritero y la otra se deja guiar como títere manipulado e irresponsable. También los podemos construir con diferentes materiales o bien comprarlos ya hechos.

El trabajo con títeres es muy motivador, no solo en los grupos de niños, sino también con adultos.

El uso de técnicas teatrales es muy útil **en las sesiones de parejas**, cuando observamos que están rigidizados en sus roles, o cuando queremos que inviertan sus lugares en el conflicto. Ejemplo: si él es el dominante y ella la dominada, se les pide que ahora ella sea la dominante y él, el dominado.

La otra opción es que crucen las identidades, se les pide que cambien de lugar espacialmente: *Ahora vos vas a ser ella y vos él, y hablen del motivo por el cual vinieron*. Hablan entre ellos enfrentados, cada uno se mete en la existencia del otro... *¿Cómo es ponerte en el lugar del otro?... Amplía el darse cuenta*. Se coteja si la actuación de él coincide con la imagen que tiene ella y viceversa. Es interesante ver las distorsiones, los imaginarios y las proyecciones.

En el caso de la *presentación cruzada* hablan con el terapeuta cambiando de lugar y de existencia como en el anterior.

El armado de escenas

Otra forma del abordaje psicodramático o teatral es la construcción de escenas que representen al conflicto del paciente.

Trabajamos con un escenario. Es decir, una zona del salón que definimos como “el escenario”. Le pedimos al paciente que imagine una escena donde está representada la conflictiva y sus personajes. Plantear la escena es conocer las múltiples fuerzas emocionales dadas en ese conflicto. Entonces, le pedimos al paciente que imagine ser un *director de teatro*, que describa la escena, los personajes y vea quién puede representar el papel de cada personaje. Elige a los compañeros. Luego se ubica en la escena siendo él mismo, les explica a los compañeros cómo es su personaje y les da texto. Repetimos la escena para que experimente los otros lugares (ponerse en la escena siendo el padre, el hermano, etc.). Luego, colocamos a otro compañero para que ocupe su lugar y el paciente pasa a un lugar de testigo para que pueda mirar la escena desde afuera. Luego, le preguntamos: *Viendo la escena desde ahí ¿Hay algo que te des cuenta?*

Hasta aquí todavía sigue siendo el planteo del conflicto, lo más importante es abrir pistas y desplegarlo.

Luego viene la fase de resolución, se ensayan las diferentes respuestas, recursos distintos. Si se traba o no puede dar otra respuesta, vuelve al lugar de observador y se le pregunta al grupo: *¿Quién quiere ensayar otra respuesta en su lugar?* La creatividad grupal le aporta alternativas.

También se le pregunta a los compañeros si se dieron cuenta de algo en la escena, o que aporten lo que sintieron haciendo de ese personaje.

Cualquier armado de escena o constelación de una situación familiar o representación teatral de un sueño constituyen el abordaje psicodramático de la Terapia Gestáltica. Junto con la técnica de identificación y actuación, son recursos muy poderosos para amplificar la mirada de la conflictiva del paciente y generar un espacio de creatividad en el ajuste correspondiente.

¡Descubramos al artista! Abordaje artístico

La creatividad es una fuente infinita de descubrimientos personales. Las expresiones verbales y corporales dejan un espacio muy interesante a la expresión artística. No todos las personas encuentran las palabras que

puedan describir lo que están sintiendo o les está pasando y la psicoterapia debe darles las mismas posibilidades que a los pacientes que pueden conceptualizar los conflictos. Por otro lado, las intelectualizaciones esconden conflictos o imponen distancias afectivas que impiden el acceso a la conciencia. La incorporación de las artes plásticas en el marco terapéutico es una forma maravillosa de enriquecimiento del *darse cuenta*. Lo consciente deja paso a lo más oculto de nuestro ser y afloran aspectos de nuestra sombra con suma facilidad. La proyección de aspectos potenciales y conflictivos de nuestra personalidad se manifiesta en la creación y nos permite transformar el lodo en oro. Nuestros rasgos más oscuros pueden alumbrar contornos y figuras insólitas. Nuestras torpezas se atreven a salir a la luz de maneras inimaginables y posibilitan que conozcamos zonas nuestras que habitualmente ocultamos.

La pintura, con crayones, pasteles o acuarelas... en papeles individuales o compartidos con el resto del grupo... en rayas, manchas o dibujos..., nos devela y nos permite acercarnos a nosotros mismos de una manera no habitual.



La arcilla nos da la posibilidad de trabajar con las manos, de explorar lo sensual y el armado y desarmado miles de veces. También deja que otros transformen nuestras creaciones y genera interacciones entre los miembros de un grupo.

Los títeres, su armado y las diferentes representaciones teatrales permiten que afloren nuevos personajes que manifiestan otros aspectos desconocidos. En la terapia de niños, ocupan un lugar muy importante como objetos sustitutos de otras interacciones.

La música acompaña estas actividades, ya que es movilizadora de sentimientos que pueden ser traducidos a la expresión plástica que hayamos elegido. Muchas veces, una música adecuada facilita que afloren emociones que jamás aparecerían en otras condiciones. Cada tipo de música transmite una energía particular. Los tambores tribales, las melodías suaves y la música electrónica producen distintos estados anímicos. Esto es muy específico en la realización de caldeamientos y trabajos grupales.

Las máscaras, su creación y su uso ayudan a la representación teatral y a la aparición de personajes internos que emergen casi mágicamente.

¿Y si jugamos a...? Abordaje lúdico

La incorporación de los juegos en los consultorios ha sido aplicada especialmente en los tratamientos infantiles. Los niños disfrutan del juego como un lenguaje conocido y facilitador de la expresión y de la resolución de conflictos.



En la TG es posible aplicar técnicas lúdicas con pacientes adultos. La propuesta del juego es altamente desinhibidora y permite que afloren patrones de interacción muy específicos de cada individuo. Durante el juego aparecen fuertes motivaciones que aflojan defensas intelectuales de los participantes. El control disminuye y aparecen conductas que en otros estados más cotidianos brillan por su ausencia.

Recorrer los tres niveles de juegos (competitivo individual, competitivo grupal y cooperativos) puede darnos interesantes posibilidades de trabajo en un grupo; tanto sea en un colegio, en una empresa o en un grupo terapéutico. La competitividad, la ferocidad al defender lo propio, la cooperación, el desánimo o la fortaleza ante la adversidad, la manipulación y la trampa, la seducción, la exaltación o la violencia son algunas de las actitudes que aparecen en los juegos de adultos.

Cuando los patrones de comportamiento en el juego son rescatados de dicha actividad y trasladados a la vida cotidiana, abren un espacio de reflexión muy interesante. Esos patrones de comportamiento pueden ser infantiles o adultos, individuales o colectivos. De todas maneras, son desplegados por cada participante y resulta una fuente de descubrimiento personal.

¿Qué soñaste...? Abordaje onírico

La vía de acceso más directa que conozco a nuestra existencia es el trabajo con los sueños. Ellos son mensajeros de nuestra sabiduría, disfrazada en escenas fantásticas, llenas de movimiento y acción. La riqueza de nuestras alucinaciones nocturnas supera totalmente la capacidad pensante que nos caracteriza. Nos da información valiosa de nosotros mismos, de nuestras dificultades y de nuestro potencial oculto. Somos lo que soñamos. Cada uno de esos elementos, por más pequeño que parezca. Los vínculos entre los objetos oníricos despliegan nuestros conflictos interiores y aparecen, en esas imágenes incomprensibles, características que desconocemos de nosotros mismos. Soñamos con lo que nos falta aceptar de nosotros, con lo inconcluso que debemos completar y con las situaciones existenciales que debemos trascender.

Algunos sueños son terapéuticos en sí mismos y otros reflejan una conflictiva interior o la sabiduría de nuestra especie. No faltan los sueños que anticipan los acontecimientos o que nos preparan al futuro.

Trabajar psicodramática y corporalmente los sueños constituye un abordaje gestáltico digno de ser experimentado. El soñante descubre sus propios mensajes sin interpretación alguna del terapeuta. El trabajo de los sueños fue descrito en un capítulo anterior.

En síntesis, el abordaje terapéutico puede ser:

- A través del diálogo
- Psicológico
- Energético
- Corporal
- Psicodramático
- Plástico
- Lúdico
- Onírico

Lo más importante es que el terapeuta gestáltico esté presente en cuerpo y alma, en contacto con su paciente, observando si interrumpe su contacto o realiza un ajuste creador con su entorno. No importa el abordaje que utilice, su presencia es el camino principal a la relación con su paciente. Las técnicas solo tienen sentido cuando se apoyan en la actitud gestáltica: presencia, conciencia y responsabilidad. Cuando el terapeuta está presente, las técnicas son recursos valiosos a su disposición. El proceso terapéutico se enriquece y el paciente se beneficia. ¡Esto es lo que buscamos!

Ejercicios de entrenamiento

En la formación gestáltica hacemos muchos ejercicios de entrenamiento con los alumnos, para que puedan aprender su aplicación clínica o en

grupos de desarrollo personal. Cada uno de ellos tiene sentido cuando es aplicado en un contexto adecuado: una clase con un clima preparatorio, una sesión que precise un determinado experimento o un taller que incluya una exploración precisa. Jamás un ejercicio será valioso en sí mismo si se aplica a destiempo o a un grupo que no lo necesita. La oportunidad y la pertinencia de cada experimento son las características que lo realzan.

Los ejercicios de entrenamiento son muy sencillos. Algunos de ellos son muy clásicos en Gestalt y otros los hemos desarrollado para favorecer la formación. Lejos de hacer un glosario de ejercicios gestálticos, estos son solo algunos ejemplos.

Cuadro de exigencias y responsabilidades

Este es el cuadro que describimos en el capítulo de “Las bases del entrenamiento”. Está destinado a la exploración de los mandatos y exigencias. La meta es aprender una forma de transformación en una elección adulta.

1. Les damos a los alumnos una planilla con estas columnas y solo con el título de la primera. Deben reconocer las exigencias y mandatos que arrastran en sus vidas y escribirlas en esa columna. Pueden ser prohibiciones u obligaciones que tienen. Entre 2 y 10 exigencias o críticas.
2. Luego le decimos el título de la segunda columna y deben “traducir” cada exigencia. Es decir, encontrar la decisión adulta subyacente en cada exigencia. Asumir lo que quiero es mucho más que un deseo. Es lo que elijo.
3. Luego le decimos el título de la tercera columna y deben reconocer sus límites. Si alcanzan esa meta o les resulta muy forzada y tienen que reformular el “Yo Quiero” de la segunda columna. Es muy interesante este trabajo de redefinir las metas para no frustrarme ni sobrestimar mi capacidad.
4. Finalmente, le decimos el título de la última columna y deben reconocer o descubrir los recursos que necesitan desarrollar para acceder a la meta que eligieron. Nuevamente surge la po-

sibilidad de reformular la segunda columna, en caso de que no estén dispuestos a realizar dicha tarea.

Este ejercicio es una vía de acceso racional al darse cuenta de las metas que elijo para mi vida y de asumir la responsabilidad del esfuerzo que implicará. Si estoy dispuesto a hacerlo o a renunciar. Ambas posibilidades forman parte de mi libertad y me sacan de una actitud quejosa.

YO DEBERÍA	YO QUIERO	YO PUEDO	YO NECESITO

Descubriendo mis animales

Es un ejercicio clásico en Gestalt. Está destinado a trabajar proyecciones y a poder recuperarlas y descubrir aspectos de la personalidad.

1. Les proponemos hacer una caminata deambulando, estirándose y sacando la voz.
2. Se desestructuran (se van desarmando a medida que caminan, se desploman suavemente y se convierten en la tierra, el pasto, etc.).
3. Escuchan los sonidos (sonidos grabados de los animales)
4. Por acción del sol y de la luz, imaginariamente se van a convertir en un animal... Dejen que aparezca... No lo piensen... Dejen que surja solo... Lo corporizan... se mueven... se desplazan como si fueran ese animal y van descubriendo qué animal son... Sus sonidos, sus movimientos... ¿Qué características tienen? ¿Cuál es el talento... la virtud de este animal? Exploren... jueguen... ¿Cuál es la limitación de este animal?
5. En la interacción van descubriendo el animal que más admiran... el que más les gusta.
6. Se convierten en él... Lo desarrollan... ¿Cómo se sienten? ¿Qué características pueden incorporar de este animal?

7. En la interacción van descubriendo el animal que más rechazan... el que más les disgusta.
8. Se convierten en él... Lo desarrollan... ¿Cómo se sienten? ¿Qué características pueden incorporar de este animal?
9. Se relajan... se disuelven en el piso... y vuelven a ser los seres de todos los días... Vuelven al aquí y ahora.
10. ¿De qué se dieron cuenta? ¿Qué características descubrieron de ustedes? ¿Qué energía recuperaron o desplegaron por primera vez? ¿Cómo pueden usarla en la vida cotidiana?

Ejercicios de polaridades

Rol y rol opuesto

Este ejercicio teatral está destinado a la práctica de identificarse con un personaje opuesto a nuestra identidad y “ponernos en su lugar”. Descubrir cómo es mirar la vida desde ese punto de vista. Cómo es sentir “dentro de esa piel” y rescatar las cualidades de esa posibilidad de ser.

1. Hacemos un centramiento en el aquí y ahora, sintiendo la respiración y la conciencia corporal. Luego, les damos las siguientes instrucciones:
2. Elijan el aspecto o característica personal que más les gusta de ustedes mismos.
3. Transfórmenlo en un personaje, con todas las características que puedan crear. Pónganse corporalmente en ese lugar e inventen físicamente a ese ser. Imagínense que son este personaje y dejen aparecer una postura corporal que los exprese.
4. Elijan una frase que sería apropiada para el rol y repítanla, en voz baja, durante unos instantes.
5. Abran los ojos. Van a interactuar con los otros personajes durante 10 minutos.
6. Alternen la frase con otras frases. Dejen aparecer el diálogo fluidamente.
7. Deténganse y absorban la experiencia. ¿Cómo se sintieron? Escribanlo en el cuaderno.

8. Ahora busquen el rol opuesto y la frase opuesta a la que emplearon. Construyan este nuevo personaje.
9. Compenétrense realmente de su rol e interactúen con los otros miembros del grupo. (Interactuamos 10 minutos).
10. Alternen la frase con otras frases.
11. Deténganse y absorban la experiencia... ¿Cómo se sintieron? Escríbanlo en el cuaderno.
12. Ahora quiero que cada uno alterne entre su rol original y su opuesto. Mientras interactúan con los miembros del grupo, interpreten el rol durante 20 segundos y luego pasen rápidamente al rol opuesto. Hagan esto durante 10 minutos.
13. Reflexiones: ¿Cuál resultó más conocido? ¿Qué observaron en los otros?
14. Compartimos las experiencias.

El títere y el titiritero

En este ejercicio, las partes interactúan también entre sí. Tejen un diálogo. Es más avanzado y lo hacemos cuando ya tienen una conciencia de lo que es una polaridad. Aparece el conflicto entre las partes y la inclusión de técnicas integrativas para facilitar la recuperación de la conciencia de unidad.

- Se relajan y recuerdan alguna función de títeres que hayan presenciado... la época de la infancia... en la adultez... con los hijos...
- Se ponen de pie... comienzan a caminar... y eligen un compañero para explorar... Forman parejas.
- Se eligen: uno es títere y el otro es titiritero.
- El titiritero toma dos varillas largas y con ellas “maneja” a su títere que recibe las varillas con sus manos, parado delante del titiritero.
- El titiritero aprende a conducir a su títere con las varillas. Lo hace caminar, agacharse, mover los brazos, etc. El que hace de títere explora su capacidad de entregarse a ser guiado y observa lo que va sintiendo en esa experiencia.



- Luego, interactúan con otros títeres
- Cambian. El titiritero ahora es el títere manejado.
- Se quedan a solas y reflexionan: ¿Qué tengo que ver con el personaje que hice como títere? ¿Qué tengo que ver con el personaje que hice de mi títere, cuando fui titiritero?
- Salimos a deambular... y ahora TODOS SOMOS TÍTERES... nos movemos como tales... nos relacionamos con otros títeres... inventamos una voz... una conducta... y un personaje... Decimos lo que no se animaría a decir nuestro titiritero interior... y nos expresamos libremente... jugamos... exploramos...
- Nos apartamos y nos paramos “como títeres” enfrente de nosotros mismos... el habitual... el cotidiano... ¿Qué tenemos para expresarle?
- Nos ponemos enfrente de nuestro títere... ¿qué sentimos hacia él? Se lo expresamos... (como un diálogo de *silla vacía*).
- Somos el títere... Lo que te puedo enseñar es a... Lo que tengo para darte es... y se lo expresamos.

- Recibimos lo que nos enseña nuestro títere y lo incorporamos a nuestra forma de ser... lo moldeamos a nosotros... Nos lo ponemos como quien se pone un pulóver...
- Salimos al grupo... abrimos los ojos... y con el talento nuevo nos comunicamos con el resto. Interaccionamos con otros y ensayamos el nuevo recurso.
- Compartimos la experiencia.

Ejercicio de presencia

En esta práctica exploramos las distorsiones en la escucha que puede tener un terapeuta. Las consignas dan origen a situaciones muy cómicas y molestas al mismo tiempo.

Se ponen en pareja. Uno es paciente y el otro es terapeuta. Realizamos dramatizaciones improvisadas de pocos minutos, con las siguientes características:

1. Paciente cuenta algo importante para sí mismo.
Terapeuta acostado o tirado cómodamente en su almohadón o silla.
2. Paciente cuenta algo importante para sí mismo.
Terapeuta que interrumpe con el timbre, con el teléfono o con el movimiento.
3. Paciente cuenta algo importante para sí mismo.
Terapeuta que anota y no mira a los ojos del paciente.
4. Paciente cuenta algo importante para sí mismo.
Terapeuta que habla e interrumpe con preguntas o comentarios.
5. Paciente cuenta algo importante para sí mismo
Terapeuta que escucha desde el silencio.
 - Espalda derecha
 - Silencio interior
 - No enjuicia
 - No interpreta
6. Reflexiones en grupo. ¿De qué se dan cuenta?

Dar y recibir

Este es un recurso muy conocido que usamos para propiciar situaciones de contacto e intimidad. Puede usarse al final de una experiencia movilizadora o en sesiones de parejas. A veces, lo usamos en presentaciones:

En pareja. Sentados frente a frente. Mirándose a los ojos. Se eligen **A y B.**

A será el que escucha

B será el que cuente algo personal

A pone sus manos palmas hacia arriba, recibiendo el peso de las manos de **B.**

B apoya sus manos. Se entrega a ser contenido y cuenta algo durante tres minutos.

A y B intercambian la posición de las manos y los roles. Repiten la experiencia. Esta vez, **A** cuenta algo a **B** que lo escucha, mirándolo a los ojos, en silencio y con las palmas hacia arriba, recibéndolo.

A y B colocan la palma izquierda hacia arriba y la derecha se apoya en la palma de su compañero. Ambos comparten el *darse cuenta* que hayan tenido y lo que están sintiendo.

La danza con la pareja

Es uno de los ejemplos de los ejercicios que se pueden hacer en un taller de parejas. También puede hacerse entre los miembros de un grupo. Lo hacemos con una música adecuada que permita la danza.

- “Mujeres” bailan con los ojos cerrados y “Varones” las cuidan.
- Cambian y “Varones” bailan con los ojos cerrados y “Mujeres” los cuidan.
- Comparten lo que sintieron en cada pareja.

Luego:

- Bailan en pareja con los ojos cerrados.

- Uno propone un movimiento y el otro “accede o no” a la propuesta del compañero.
- Establecen la danza de la pareja (consensuada).
- Comparten entre ellos y/o con el grupo: ¿Qué relación existe con la vida cotidiana? ¿Sucede lo mismo?

Un ejemplo de fantasía dirigida: “Explorando lo peor de mí”

Esta fantasía para explorar con roles está dirigida a descubrir aspectos que estén en sombra.

Comenzamos con una relajación, sentados en el suelo y luego sugerimos las siguientes imágenes:

Estoy caminando por un parque muy lindo... El verde del pasto... los colores de las flores... Cada rincón del jardín transmite un sentimiento perfecto...

Hay un lugar muy pequeño con flores muy bonitas que transmiten mucha alegría... Me paro, me incorporo lentamente y me acerco a él... Me siento en el medio de esa zona de flores. En cada una de ellas aparecen imágenes alegres de mi vida... Momentos de risa y de diversión... Algunos muy simples y otros muy excitantes.

Me pongo de pie (esperamos que todos se paren para seguir con la fantasía caminando, con los ojos cerrados), sigo explorando el jardín y llego a una zona de mucho silencio... sus flores son aromáticas y encierran un charquito de agua que refleja mis momentos de tranquilidad y de paz... Siento mi respiración y me relajo al exhalar... Me aflojo en cada exhalación... Me quedo un rato en este lugar y luego me paro y continúo la exploración.

Así voy recorriendo el jardín... de a poco, conociendo cada recoveco y sintiendo que cada lugar tiene algo de mí... De pronto, me doy cuenta de que hay un lugar que no recorro... Una parte del jardín que he evitado... Giro hacia ella y me dirijo hacia allí.

De a poco voy acercándome al lugar evitado... me acerco aunque no lo desee... y me instalo en ese lugar... ¿Cómo es? Sus flores me muestran lo que no quiero mostrar de mí... lo que no me gusta de mí... No quiero que exista eso de mí... Veo una imagen en cada flor y no me gusta ver eso de mí... Es lo peor de mí.

¡No quiero ser eso!... O es prohibido, o es peligroso, o es una parte que no he explorado pues me causa vergüenza, miedo o rechazo ser así.

Digo: ¡Yo no soy eso! ¡Yo no soy eso... ni lo seré jamás!

Me siento en el suelo, tranquilo al saber que jamás seré eso y las flores que me rodean rotan hacia mí... Me miran... me huelen... De repente me rocían con su perfume y me transmiten su esencia.

Comienzo a transformarme en “eso” que evitaba... Su energía me envuelve y me transforma justamente en eso que yo no quería ser... Desaparece mi responsabilidad y mi libertad. Me transformo en eso y “no puedo elegir lo contrario”. La fuerza me atrapa y comienzo a encarnar esa energía... Dejo de resistirme... Corporalmente me transformo en eso... ¿Cómo estoy parado? ¿Cómo soy?

Ya no soy el de siempre... ahora soy ese ser que nunca fui o que no estoy habituado a ser... Lo dejo aflorar... lo actúo... lo exploro... Me convierto en lo peor de mí.

¿Cómo soy? ¿Quién soy? ¿Cómo camino?

De a poco voy abriendo los ojos y continúo siendo ese personaje que estoy descubriendo... Y al abrir mis ojos me encuentro con otros personajes que acaban de ser liberados... como yo... Estábamos atrapados en el interior de las personas y por fin “nos han dejado salir”.

Interactuamos con los demás... Nos dejamos ser... nos damos permiso para ser eso que somos.

¿Cómo somos? ¿Qué podemos hacer? ¿Qué es lo que nos gusta hacer?... Lo hacemos... ¿Cómo nos sentimos? Nos abrimos a descubrir una nueva forma de conectarnos con los demás... Descubrimos otras formas de estar con los otros.

Sabemos que el efecto de las flores es transitorio y aprovechamos estos instantes para ser lo que somos...

Exploramos a fondo el personaje que nos está apareciendo... (varios minutos)

De pronto, el efecto de las flores comienza a desaparecer... lentamente vamos recobrando nuestra personalidad habitual... Cerramos los ojos... vemos el jardín... lo recorremos y de a poco volvemos a este lugar.

- ¿Qué descubrimos?
- ¿Qué parte de nosotros podíamos desplegar siendo así?
- ¿Qué podríamos tomar de esta parte nuestra para enriquecer nuestra vida?

- ¿Cuál es la forma que no nos sirve para desplegar esta característica?

Compartimos los comentarios.

Encuentro de la distancia óptima

Este ejercicio es muy usado para explorar las posibilidades de poner un límite a una situación de invasión. La distancia consensuada es el desafío de cada pareja.

Se eligen en parejas: **A** y **B**

A: Avanza caminando hasta tocar la nariz de **B** o hasta que escuche un “Basta” con suficiente fuerza. Allí se detiene.

B: Darse cuenta de la distancia cómoda y cuando comienza la incomodidad decir “Basta” para que el compañero se detenga.

¿Cómo se sienten en esa distancia? Comparten en pareja. ¿De qué se dan cuenta?

Cambian, **A** y **B** y repiten la experiencia.

Luego:

A y **B** avanzan y/o retroceden simultáneamente (en silencio) hasta encontrar la distancia óptima en la cual se sientan cómodos ambos.

Enfrentados, mirándose a los ojos, comienzan a dialogar, solo con estas palabras: Yo - Yo; Yo - Vos; Sí - No ; Yo sí - Yo no; Yo soy - Yo soy;

Comentarios en parejas.

Ejercicio básico de entrenamiento clínico

El grupo de entrenamiento se reúne como siempre y se transforma en un grupo de terapia. Todos son pacientes y el primero en desear compartir un problema o situación conflictiva lo hace espontáneamente.

Otro de los integrantes se posiciona como terapeuta y le propone un trabajo o experimento grupal.

Al final del trabajo, el grupo discute técnicamente la experiencia realizada.

Entrenamiento en la técnica de la *silla vacía*

El aprendizaje de la famosa técnica de Fritz Perls es un arte que se puede realizar de diferentes maneras. La más común es mirando a un maestro, captando las ideas básicas y apoyándose en la propia intuición. Esta forma de aprendizaje lleva muchos años y cuando el alumno no persiste o no logra completar los trabajos llegando a una explosión o a un *darse cuenta* significativo del paciente, suele desanimarse o creer que no tiene talento. Lo más triste es cuando los terapeutas principiantes, desalentados con la dificultad de esta práctica, la evitan y se entregan a interminables charlas con el paciente que demoran el cierre de la situación inconclusa.

Creo que esta técnica es sumamente valiosa y su entrenamiento gradual permite que los terapeutas la incorporen sin temor a equivocarse o a sentirse perdidos en la mitad de un trabajo.

Luego de muchos años de practicarla y aprender a realizarla de manera eficiente, comencé a enseñarla mostrándola una y mil veces, explicando lo hecho e invitando a los alumnos a llevar a cabo su propia experiencia. Ante las dificultades que encontré para transmitirla de una manera clara, comencé a enseñarla en etapas. Este método allanó el camino y es el que quiero compartir.

Etapas del entrenamiento

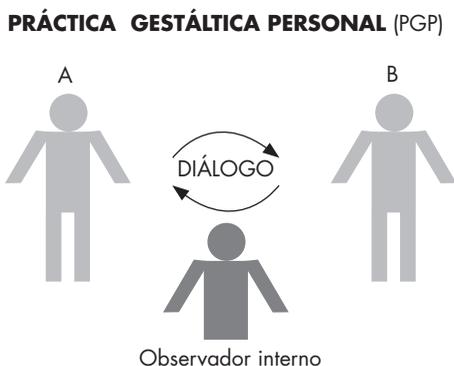
1. Planteo inicial y despliegue personal

Práctica Gestáltica Personal (PGP)

Así como la meditación es una práctica en el camino espiritual, podríamos pensar en una práctica personal en el proceso de entrenamiento de un terapeuta.

Esta es la práctica gestáltica personal, la posibilidad de desarrollar diálogos internos utilizando la técnica de la *silla vacía*.

Les sugiero a los alumnos que elijan un par de opuestos intrapersonales o un conflicto interpersonal y que lo desarrollen en un diálogo de *silla vacía*. Luego de pasar un par de veces en cada posición, se sientan en un lugar intermedio, como observadores del diálogo, y se abren al *darse cuenta* que ocurra, viendo el diálogo desde una tercera posición, la del observador interno.



Esta práctica (PGP) no es un reemplazo de la psicoterapia, sino una posibilidad de autoexploración que permite concientizar los vínculos internos y asumirlos. Su realización aumenta la conciencia de la responsabilidad del trabajo personal. Lo que descubro como paciente estará presente a la hora de trabajar como terapeuta.

2. Introducción del observador externo

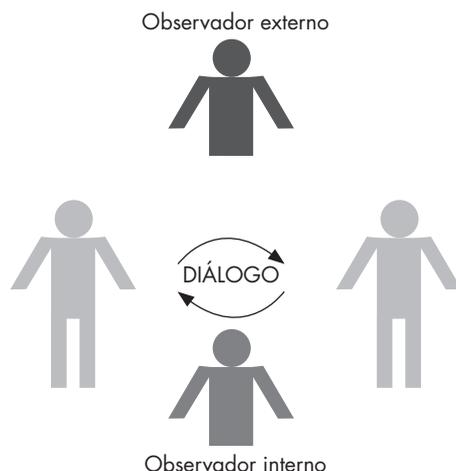
Una vez que el alumno haya practicado la PGP, introducimos un observador exterior de su despliegue. Un alumno es el paciente y otro será el observador externo.

El alumno-paciente realizará una PGP y el alumno-observador se sienta en un lugar intermedio que permita ver el despliegue, sin interrumpir.

El observador deberá cumplir con la siguiente pauta: “Estar presente”.

Es decir, estar conectado sensorialmente con lo que despliega su compañero-paciente, sin hablar, sin ayudar y sin interrumpir.

Solo estar atento, disponible y sin enjuiciar o interpretar.
Al finalizar el despliegue, ambos observadores comparten sus *darse cuenta*.



Es muy interesante para ambos advertir el *darse cuenta* del paciente sin la intervención del terapeuta. Esto confirma que el proceso es responsabilidad del paciente y el terapeuta no es responsable por la decisión del paciente de profundizar en sus sentimientos ni por el *darse cuenta* del mismo.

3. Introducción del terapeuta

En el siguiente paso, el Observador Externo comienza a dar las *indicaciones de cambio* de lugar y a corregir las *pautas lingüísticas* en el paciente.

Para dar la orden de cambio debe percibir:

- Si el paciente completó su expresión (para ello, podemos preguntarle: “¿Algo más quieres expresarle?”).
- Si el paciente no se cambió de personaje anticipadamente y continúa sentado en ese lugar hablando como si fuera el personaje de “enfrente”.

Las *Pautas lingüísticas* más importantes en esta etapa del entrenamiento son:

- Hablar “con”, en vez “de” (*acercadeísmo*).
- Privilegiar el sentir sobre el pensar.
- Expresarse en primera persona del singular.

Realizan el despliegue: uno hace de terapeuta y el otro hace de paciente. El paciente va y viene varias veces hasta que agota su diálogo y se coloca, otra vez, en el lugar del Observador Interno. El terapeuta y el Observador Interno dialogan compartiendo el *darse cuenta* del paciente.

4. Planteo del Trabajo Gestáltico

Una vez que se haya alcanzado el nivel anterior, procedemos a la siguiente práctica:

- a) Conversación inicial entre terapeuta y paciente. ¿Cuál es la queja? ¿Cuál es el conflicto que plantea? ¿Con quién? ¿Cuál es la reacción emocional?
- b) Elección de los Opuestos: El terapeuta elige el par de opuestos y le propone un trabajo al paciente.

La primera dificultad a resolver es el planteo del conflicto: quiénes son los personajes de la interacción y cómo los descubrimos. Necesitamos individualizar el organismo, el entorno y la reacción emocional del organismo. Para ello debemos escuchar la queja del paciente. Captar de quién se está quejando: De su hermano, de su torpeza, de su pareja, de su jefe, de sí mismo. ¿De quién se queja?

Solemos sentar al organismo que se queja en la *silla caliente* y al entorno conflictivo, o a la parte de ese entorno que se constituyó en figura, en el espacio de la *silla vacía*.



Cuando definimos en la charla con el paciente cada uno de estos tres elementos, estamos en condiciones de plantearle un trabajo de *silla vacía*.

La práctica consiste en que un alumno se presenta como un paciente y describa su problemática. Un compañero trabaja de terapeuta y le propone el trabajo luego de escucharlo. El resto del grupo opina acerca del par de opuestos elegidos y discute las diferentes visiones de sus miembros.

- c) El paciente se entrega a ser dirigido por el terapeuta.
- d) El terapeuta guía el trabajo atendiendo los siguientes pasos:
 - La presentación de los personajes
 - El despliegue del conflicto
 - La resolución de la conflictiva
- e) El terapeuta corrige las pautas lingüísticas y señala los cambios de lugar.
- f) El terapeuta acompaña. No interviene corporalmente ni presiona en el punto fóbico. Solo acompaña el despliegue.
- g) El terapeuta usa técnicas supresivas, expresivas y de integración.
- h) El terapeuta observa los movimientos corporales y puede pedirle una traducción a lo verbal.

i) El terapeuta dirige hasta que el diálogo se agota, se estanca en un impasse o culmina en una explosión o en un *darse cuenta*.

j) El terapeuta ya no convoca al observador. Cuando termina el trabajo, comparten los *darse cuenta* que han tenido ambos.

5. Diagnóstico del *impasse*

El terapeuta avanza en el trabajo a través de las siguientes consignas:

a) *Se centra en la frontera de contacto del paciente y observa sus funciones y las interrupciones*: Cómo se expresa, si proyecta o reconoce sus reacciones emocionales, si tiene fuerza en su expresión, si se discrimina del entorno o confluye, etc.

b) *Descubre el ajuste ineficaz del organismo*.

A medida que el paciente va dialogando entre sus partes, comienza a desplegar una “matriz de vínculo” entre los personajes de la *silla caliente* y la *vacía*. Este vínculo se estanca en la situación de sufrimiento. Entonces observamos cuál es la respuesta manipuladora que está dando, o la antigua respuesta a la situación histórica.

6. Ingreso en la capa fóbica

a) *Se centra en la evitación del contacto del paciente*

Lo que teme, lo que no conoce de sí mismo. Lo que nunca se atrevió a sentir o a expresar. ¿Cuál es la peculiar forma de evitación de la confrontación que tiene el paciente? Es el punto más difícil de advertir: no miramos lo que siente, sino lo que intenta “no sentir”.

En esta fase suelen aparecer situaciones inconclusas históricas, padres o madres infantiles, etc. Entonces les proponemos seguir el diálogo con esos introyectos que surgen.

b) *Frustra la evitación*

A través de recursos corporales, psicodramáticos o del diálogo, es muy importante conectar al paciente con el dolor o la emo-

ción que está evitando sentir y alentarle a que se abra a dicha emoción. Que la descubra y la sostenga para que lo guíe en su explosión. Usamos las técnicas supresivas y expresivas.

7. Facilitación de la explosión

Acompaña la explosión autorreguladora del paciente.

Sin forzarla, sino aceptándose a sí mismo y dejando que se produzca el ajuste creativo del paciente.

La dirección de dicha explosión o cierre de la situación inconclusa puede ser en una de estas tres direcciones:

- a) Un cierre integrativo: por ejemplo un recuento.
- b) Un cierre explosivo: de ira, llanto o alegría.
- c) Una despedida: un dejar partir.

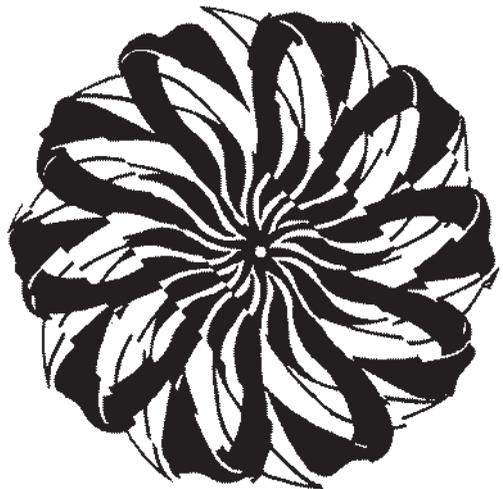
Cada uno de estos pasos es aprendido en el entrenamiento. Cada trabajo enseña una característica nueva de la técnica. Se necesitan muchos trabajos de entrenamiento para aprender el uso de esta técnica.

La creatividad del terapeuta excede la técnica. La trasciende y la convierte en arte. La maestría es un movimiento posterior al aprendizaje técnico. Llega con años de experiencia y el desarrollo de la sabiduría personal del terapeuta.

Ninguna técnica alcanza por sí sola si no es complementada por el aporte personal. El estilo de cada terapeuta dará variaciones infinitas a este humilde esquema de trabajo y lo enriquecerá sin lugar a dudas.

• Capítulo 4 •

Experiencias prolongadas



Las experiencias prolongadas que solemos hacer en Gestalt pueden ser talleres, laboratorios o encuentros. Cada uno de ellos tiene una identidad propia y algo en común: son experiencias humanistas que propician el desarrollo personal de diferentes maneras. Mientras los talleres son acotados a un par de horas de duración, los laboratorios se realizan en un fin de semana, en tanto los encuentros o convivencias pueden variar desde un día hasta una semana o diez días de duración.

La temática de los talleres es acotada a un tema específico, los laboratorios buscan la intensidad emocional a través de trabajos muy movilizadores y pueden abarcar diferentes temáticas en cada experiencia.

Talleres Gestálticos

Aprender es descubrir.

Fritz Perls

En los últimos años, las posibilidades de la psicología moderna se abrieron para todas las personas, más allá de la clásica psicoterapia. La Gestalt, en particular, es muy rica en las enseñanzas que transmite y estas pueden ser aprendidas en espacios diseñados para tales fines, los cuales suelen llamarse **talleres**.

Un taller es una experiencia que en poco tiempo permite mostrar algo con determinado nivel de profundidad. Es un espacio vivencial, es decir, para experimentar (no es una charla ni un espacio de reflexión). Los talleres son experiencias exploratorias de un área o un tema, que se desarrollan en un tiempo acotado (horas de trabajo) y para determinada cantidad de participantes. En estas actividades propiciamos la exploración de nuestras capacidades a través de juegos, dramatizaciones o ejercicios específicos. Proponemos el ensayo de conductas nuevas para que las personas tengan la posibilidad de descubrirse en situaciones experimen-

tales. Los temas que se trabajan son muy variados. Desde las emociones hasta situaciones de vida. Las actividades grupales tienen la ventaja del mutuo enriquecimiento al interactuar con cada participante.

Un taller se diferencia de un seminario o curso en que la información teórica que se da es muy pequeña para darle más espacio a la vivencia y la práctica. Se diferencia de un grupo de reflexión en que llegamos al conocimiento a través de experiencias realizadas grupalmente. En los talleres nos abrimos al juego y a la exploración vivencial sin exigencias ni metas predefinidas. Cuando nos damos la oportunidad de explorar una situación imaginaria, con nuestro cuerpo y nuestra acción, las posibilidades de autodescubrimiento se multiplican.

El *darse cuenta* gestáltico es la herramienta que usamos durante la exploración. Es decir, la propuesta es que cada persona descubra lo que le es posible hacer, sin que nadie lo interprete o lo enjuicie.

Cómo armar un taller

El armado de un taller considera que la estructura sea simple y que contenga básicamente cuatro etapas:

1. **Introducción**
2. **Desarrollo de la exploración vivencial**
3. **Integración de las vivencias y conclusiones**
4. **Cierre de la experiencia**

1. Introducción

En la apertura de un taller necesitamos crear las condiciones más favorables para la experiencia que tendrá lugar momentos más tarde. Para ello, debemos compartir con el grupo el objetivo de ese taller, de qué tratará y darles una idea del trabajo que vamos a realizar. Si los asistentes acceden por primera vez a esta actividad, necesitamos explicarles el sentido de dicha experiencia.

Es muy importante crear un clima de seguridad psicológica que permita a los integrantes sentirse confiados en que van a poder abrirse a sus emociones. Damos las consignas básicas que utilizaremos durante el

taller, y los estimulamos a deponer sus exigencias o críticas para que aparezca más fácilmente lo propio y desconocido. La interpretación de las conductas propias o ajenas suelen bloquear al participante o crear malos entendidos que distorsionan el espíritu de descubrimiento.

Estas son las **consignas básicas** que damos:

- Estar en el presente
- Privilegiar el sentir sobre el pensar. Abrirnos a los sentidos y soltar los pensamientos.
- Hablar en primera persona (autoexpresión), para facilitar el hacernos cargo de nosotros mismos.
- Describir sin criticar la experiencia que tenemos.
- No enjuiciar a los compañeros.
- Abrirse a las propuestas y dejar la evaluación para el final del taller.
- Suprimir las expectativas para poder entregarnos a la experiencia “tal como surge”.

De todas ellas, el estar en el presente es la más importante, pues el taller se desarrolla en el “aquí y ahora” al igual que la vida, y captar ese instante nuevo e irreplicable nos da la oportunidad de producir una respuesta absolutamente inédita. En esa hermosa brecha tenemos la oportunidad de cambiar patrones antiguos de conducta por una creación espontánea.

Las **presentaciones** a veces son muy necesarias para comenzar a integrar a los participantes y otras veces son inconvenientes cuando el grupo es muy grande. Depende del objetivo del taller.

Caldeamientos

Es la preparación psicocorporal que realizamos con un paciente o grupo, con el fin de facilitar la participación en un trabajo posterior, presuntamente de mayor compromiso y profundidad. Una forma adecuada de preparación es la mejor forma de favorecer la emergencia de las expe-

riencias posteriores. Es bueno pensar al caldeamiento como un puente que conduce al grupo desde el estado inicial (a veces muy frío) hasta las puertas de la experiencia central.

Hay varios caldeamientos posibles y la elección del tipo y nivel del mismo depende del individuo o grupo y de la tarea posterior hacia la cual quiero encauzarlo. Una relajación física puede quietar la mente para poder hacer una visualización. Una música energizante que guíe el movimiento corporal puede predisponernos a una interacción fuerte y de confrontación. Otras veces, es un deambular por el salón que nos permita estirarnos, ver de cerca a los compañeros o contactarse con ellos.

Para realizar un caldeamiento es conveniente tener presente los siguientes ítems:

Caldeamiento del coordinador: La presencia del facilitador se manifiesta en su postura, en el contacto consigo mismo, en el tono de voz y la seguridad que transmite. Es conveniente no llevar a nadie a ningún lugar que no hayamos recorrido previamente, lo cual no excluye la creatividad del momento con recursos familiares. Aquellos ejercicios, juegos, técnicas, etc., que elijamos, deben haber sido ya vivenciados personalmente.

El caldeamiento del coordinador es muy importante pues él debe aflojarse, conectarse y sintonizarse con la tarea que va a proponer al grupo. Necesita llegar al lugar un tiempo antes para ambientarse y registrar su relación con el ambiente. Observar la luz y la temperatura del lugar.

¿Hace calor para el trabajo corporal que haremos?

¿Es muy intensa la luz que entra por la ventana?

Su propia relajación, soltar sus exigencias, probar el equipo de audio antes del taller, etc., son tareas preparatorias que le permiten conectarse adecuadamente con la tarea.

Ahora, volvamos al grupo. Es importante tener muy claro hacia dónde queremos ir, de cuánto tiempo disponemos y estar permeables al grupo para registrar sus avances y resistencias. No debemos insistir ni forzar en un caldeamiento. Necesitamos estar lo suficientemente creativos como para cambiar el rumbo en cualquier momento. Soltar las

propuestas, transformándolas si el efecto no es el adecuado, por más que sea maravilloso el trabajo preparado.

La ubicación espacial del coordinador tiene su importancia. Tiene que estar en un lugar visible y audible para todos. Si muestra con su cuerpo el movimiento, tal vez necesite estar en el círculo o delante de todos. Si el grupo está caminando por la sala, puede deambular entre los participantes, sumándose a la actividad. Es importante que las consignas sigan siendo audibles en todas las direcciones.

La claridad de las consignas: Son elementos fundamentales. Estas deben ser concisas: cortas, claras y precisas. Si hace falta, debemos repetir las y aclararlas tantas veces como sea necesario. Es conveniente generar un clima de seguridad psicofísica, donde la invitación a participar sea sencilla y continente. Las consignas deben darse “de a una” a la vez. Varias instrucciones juntas pueden ser difíciles de recordar y generan confusión.

El caldeamiento mental es aquel que realizamos a través de una charla introductoria. Creamos un clima de curiosidad o de apertura a una experiencia posterior. La voz del coordinador y el contenido de la charla son fundamentales para despertar el interés del auditorio.

El caldeamiento corporal apunta a sensibilizar o energizar a los participantes según sea la experiencia posterior. A través de un contacto cuidadoso, un movimiento, un juego, etc., voy despertando en los participantes un encuentro con lugares propios de apoyo, desde los cuales se abran más fácilmente. Como en general todos hemos jugado algún juego en algún momento, el encontrarnos con acciones conocidas nos facilita la tarea.

Contexto

Necesito hacerme las siguientes preguntas:

- ¿Para qué lo hago? ¿Para relajarlos? ¿Para energizarlos? ¿Para distenderlos?

- ¿De cuánto tiempo dispongo?
- ¿Es el preludio de una actividad prolongada? ¿Es una preparación breve para un ejercicio corto?

Las herramientas que tenemos para armar un caldeoamiento son: el movimiento corporal, el desplazamiento, la relajación, el juego, el contacto físico, la voz, la música y la confianza en el deseo de experimentar de los presentes.

Además, necesitamos considerar:

- Tipo de participantes y tipo de grupo (no es lo mismo compañeros de oficina, integrantes de un grupo terapéutico, alumnos de un colegio, etc.).
- Los elementos que tengo (almohadones, colchonetas, instrumentos musicales, etc.).
- El espacio físico en el que estamos, el tipo de suelo, la ventilación, la luminosidad y los muebles que puedan entorpecer la acción.
- Las posibilidades corporales de los participantes.
- Vestimenta (¿La ropa es cómoda o limita los movimientos?).

El caldeoamiento no debe ser de mayor intensidad o duración que el ejercicio para el cual estamos caldeando, debemos darle la importancia y el protagonismo adecuado (no es el partido, es el precalentamiento). Generalmente apuntamos a una sensibilización o energización.

También podemos apuntar a un cambio de clima, a una mayor expresión, a ayudar a atravesar un momento congelado en un grupo, a modificar la distancia entre los integrantes, etc.

La música es uno de los elementos más facilitadores y acompañantes. Si elegimos hacer un caldeoamiento con música, debemos conocerla bien, elegirla cuidadosamente de acuerdo con el objetivo, conocer su tiempo y tempo, o sea saber de su ritmo y melodía. Cuándo crece y cuándo decrece, los silencios, etc. La música trae magia. Todos somos sensibles a ella, pero no de la misma forma; ni nos detonan las mismas sensaciones. Sin embargo, hay generalidades. Es muy importante el efecto que tenga en el coordinador y que este se permita transmitirlo. La música es como una alfombra voladora, pero no nos lleva a todos al mismo destino.

El **contacto físico con otros** depende del tipo de grupo. Debe ser gradual, respetuoso, según el grupo conviene aclarar cuándo va a haberlo. Aclaremos que cada uno va hasta dónde quiere sin forzarse a ir más allá de donde se sienta cómodo y dispuesto.

Diferentes usos de los caldeamientos

- Si es para **comenzar una actividad** que va a durar, es preferible hacerlo en forma gradual creciente. Ahora, si queremos cortar un clima de golpe, puede ser un caldeamiento abrupto, para cambiar un clima emocional. Por ejemplo: “pónganse de pie y cambien de lugar y siéntense en un lugar del aula que nunca hayan estado”, “otra vez, cambien de lugar”.
- Si pretendemos un **cambio de atención**, después de una clase teórica o un momento de mucha atención mental, podemos llevarlos a un registro corporal personal, cambiando así el foco de atención. Podemos proponer hacer un descanso o un juego para recuperar el humor.
- El **juego**, en general, ayuda a la distensión, y si no es muy competitivo, afloja. Para traer un juego que pueda ser competitivo, tengo que ir tanteando el grupo. Los más elementales ayudan a ganar confianza y a acortar las distancias. Los de cooperación son útiles para evidenciar competencias.
- Utilizar **los sentidos** “de a uno” puede ser útil para sutilizar un momento. También propone a los participantes aterrizar en el aquí y ahora. Cuando están dirigidos al contacto interpersonal, generan una experiencia de mucha intimidad y debemos evaluar si el grupo está preparado para tal tarea.

Ejemplos

- Supongamos que vamos a realizar una fantasía dirigida. En ella se enfrentarán a determinadas escenas interiores que movilizarán emociones muy profundas.

- El caldeamiento será que “cierren los ojos”, que busquen una posición cómoda en la que no se queden dormidos y una relajación breve para que vayan llevando la atención hacia el mundo interior.
- Supongamos que vamos a realizar un ejercicio de confrontación grupal, para que los miembros puedan vaciar su zona intermedia y contactar con los rechazos que sienten hacia sus compañeros.
- El caldeamiento puede ser un deambular por el salón, escuchar música de tambores tribales, apretar los puños y la mandíbula, observar a sus compañeros, etc.
- Supongamos que el grupo hace más de una hora que está sentado, teorizando o analizando un texto. Queremos comenzar con la práctica que consiste en reproducir escenas psicodramáticas.
- El caldeamiento podría ser que deambulen estirándose, sacando el sonido y una serie de movimientos rápidos, que los afloje. Podemos hacer algún juego de contacto divertido o infantil, que los despierte y los conecte con el “jugar a”. El **objetivo** de esta etapa es: aflojar, predisponer e iniciar el movimiento del taller, de una manera tal que todos se sumen a la exploración.

En síntesis, caldear un grupo es predisponerlo a la tarea.
Es proponerle el puente más sencillo que los coloque a las puertas de una nueva experiencia.

2. Desarrollo de la exploración vivencial

Esta es la parte central del taller. Aquí proponemos los trabajos o experiencias al grupo para explorar el tema propuesto en el taller. Es importante que haya coherencia entre el título del taller, la experiencia central y las preguntas de la integración. Esto le da un hilo conductor que une la experiencia como un todo. Si bien no hay reglas ni prohibiciones para armar un taller, hay ciertas pautas que nos ayudarán a crear un taller adecuado.

- **La exploración vivencial:** puede ser un trabajo único o varias actividades que guarden relación entre sí. Algunas veces, la experiencia central ocupa la mayor parte del tiempo, y los comentarios, al igual que la presentación, son breves. Otras veces, conviene hacer varias experiencias centrales para mostrar con claridad diferentes aspectos de la propuesta. La variedad de ejercicios se debe a la creatividad del tallerista. Lo mejor es practicarlos antes de hacerlos, para ir ajustando todos los detalles que sean necesarios.
- **Las experiencias deben ser lo más simples posibles:** no se trata de una práctica complicada o que necesiten preparación previa. Es simplemente la posibilidad de ensayar una propuesta diferente que permita abordar un tema desde un ángulo específico. A la hora de inventar ejercicios, es importante no bloquear con la crítica el acto creativo. La crítica puede ser útil en el momento posterior a la creación, para la prueba, ahí recién hacemos las correcciones.
- **Las consignas:** deben ser claras y cortas. Se dan una por vez, y luego la siguiente. Así es más fácil entenderlas y recordarlas. Cuando se dan varias consignas juntas, corremos el riesgo de que sean olvidadas o malentendidas. No deben superponerse con los ruidos. Por ejemplo: en un trabajo de roles, pedimos silencio antes de dar las consignas, para que sean escuchadas por todos. Si el grupo está con los ojos abiertos, lo mejor es dar las consignas en plural “hagan...”, “caminen...”. Si están con los ojos cerrados, darlas en primera persona del singular favorece la identificación del que escucha con quien relata y convoca mucho más la emoción.
- **La voz del coordinador** debe ser clara y fuerte, atendiendo a su ubicación en el salón para no estar de espaldas al grupo en el momento de dar la consigna. Algunas veces los coordinadores están caminando entre los participantes y dan la consigna desde el medio del grupo, mirando hacia una parte del mismo. Si tengo gente detrás, repito la consigna para un lado y para el otro, especialmente cuando trabajamos con música. Lo ideal es mirar hacia donde estoy dando la consigna. También puedo elegir un

lugar donde todos me puedan escuchar. Es importante hablar con palabras sencillas, entendibles por todos los participantes. Las frases importantes de las consignas pueden ser repetidas para mayor claridad. Si alguien tose cuando estoy dando una consigna, repito la palabra o frase que tapó la tos. Si trabajamos con música, debemos tener en cuenta su volumen, para que no compita con nuestra voz y no tengamos que gritar. Un micrófono o un compañero que baje la música en el momento de dar las consignas resolverán el conflicto. También es importante lentificar la vocalización con pausas entre una palabra y otra, y buscar tonos inductores. Si los voy a conectar con la agresión, puedo enfatizar el tono de voz para que se conecten con la fuerza. Por ejemplo, aprieten las mandíbulas, pisen fuerte...

Si es una fantasía en la que caminan por el campo y sienten el viento en la cara, el tono de voz tiene que acompañar ese clima.

- **Lo movilizado:** Es muy importante que los ejercicios del taller movilicen la energía, emoción o situación que hayamos elegido explorar. Para confirmarlo, es necesario ensayar los trabajos entre los integrantes que coordinan el taller o con voluntarios que se presten para tal ajuste. Puede suceder que inventemos un ejercicio con la intención de provocar ciertos sentimientos y, en la práctica, moviliza otros. La experiencia propuesta debe ser proporcional a las posibilidades de contención emocional que tengamos. No tiene sentido realizar un ejercicio sumamente movilizador y dejar que los participantes se vayan angustiados o desorganizados. La responsabilidad del coordinador es graduar la intensidad de la propuesta y ofrecer su escucha luego. Si el tiempo del taller no alcanza y alguna persona necesita una mayor contención, tenemos que quedarnos para contenerla o derivarla a un terapeuta. De todas maneras, en esta etapa, no es conveniente dar espacio para los comentarios. Es un momento para explorar, para trabajar. Ya vendrá el momento de los comentarios en la fase de integración.
- **Estimar los tiempos de duración:** Es fundamental el ensayo para poder medir los tiempos de cada ejercicio. Es preferible menos ejercicios, con pausas, que muchos trabajos sin asimilación. Los

participantes deben saber el tiempo de duración del taller y esto debe ser respetado. Cuando un taller se extiende, algunas personas se van antes de su finalización y la energía comienza a disiparse.

En esta etapa, los comentarios deben ser muy pocos o ninguno para no interrumpir la vivencia. Es un tiempo de exploración y darse cuenta. Que cada participante se abra a su manera y sin ser forzado.

3. Integración de las vivencias y conclusiones

Todas las experiencias, en la medida de lo posible, deben ser integradas a nivel personal y grupal. Esta es una etapa de cierre, de sacar conclusiones o de compartir lo aprendido. Por lo tanto, no generamos situaciones nuevas. A esta parte del taller hay que reservarle un tiempo propio, pues no es de menor importancia. A veces, algunas personas tienen una vivencia hermosa y no la saben integrar o sacan una conclusión equivocada. Es importante que puedan capitalizar la experiencia y para eso tenemos que escucharlos.

Esta fase es fundamental para que la gente hable de lo que le pasó. Las evaluaciones están orientadas por las formas de integración que propone el coordinador. Las consignas amplias promueven mucha dispersión de los comentarios. Por ejemplo: “¿Quién quiere compartir?”. Necesitamos hacer preguntas específicas que promuevan la síntesis del taller y el rescate de lo más relevante de cada experiencia. Las preguntas tienen que tener relación con la experiencia central y con el título del taller. Por ejemplo, si di un taller sobre la masculinidad: “¿Cómo observan, cada uno de ustedes, a partir de la experiencia que acaban de hacer, su propia masculinidad?”. Esto es para que la síntesis sea rica para todos. Es probable que en esta etapa el *darse cuenta* de uno le sirva a otro.

Las **evaluaciones grupales** suelen ser muy ricas pues compartir los aprendizajes es aclaratorio o complementario para los que escuchan. A veces, saber que no soy el único a quien le sucedió algo me permite reconocer con más permiso o aceptación la experiencia vivida.

Cuando los grupos son grandes, las evaluaciones pueden ser muy largas y esto baja la energía del grupo. Puede ser muy aburrido. En ese

caso, se puede dividir al grupo en subgrupos con un coordinador, en cada subgrupo, que rescate las experiencias más significativas para volcarlas, luego, al grupo general. Esta alternativa da más intimidad y acorta tiempos. La contrapartida es que no pueden escuchar las experiencias de todos. De todas formas, es preferible hacer subgrupos que alargar excesivamente el taller.

Como toda experiencia vivida, es **necesario rescatar lo significativo de lo accesorio**. Algunas veces las personas pueden producir una conclusión y otras veces necesitan el apoyo del grupo o del coordinador.

Puede pautarse la evaluación con preguntas guías, como por ejemplo:

- ¿Qué aprendí de esta experiencia y qué me falta aprender?
- ¿Qué rescato de toda la experiencia? ¿Qué puedo llevarme como descubrimiento?
- ¿Luego del taller, en qué cambió mi idea del tema que tratamos?
- ¿En qué me abrí y en qué me cerré?

Puede darse espacio para que cada uno cuente libremente su experiencia.

Puede hacerse una evaluación personal por escrito, antes de compartir, para que las vivencias sean volcadas a un registro antes de ser olvidadas.

Cualquier forma de compartir las experiencias puede ser útil. Lo importante es capitalizar lo aprendido, aclarar los malos entendidos y ofrecer continencia emocional a quien la necesite.

4. Cierre de la experiencia

Es el broche final. Tiene que tener coherencia con la experiencia, el nombre del taller y la pregunta orientadora del paso anterior. Conviene que la finalización de un taller sea vivencial. Con o sin música. Preferentemente corporal y siempre grupal. Pueden cantar una canción, o tomarse de las manos, etc.

Conviene también que la última imagen del taller sea grupal:

- Pueden pararse en círculo o sentados en ronda, mirándose cara a cara, expresarse lo que estén sintiendo. Los sentimientos grupales tienden a ser reparadores y nos dan soporte emocional para despedirnos.
- Pueden bailar una danza en común.
- Pueden realizar un trabajo corporal de contacto.
- Pueden volver a deambular como al principio y expresarse lo que necesiten, a medida que se encuentran.

En el cierre nos despedimos de las personas con las que compartimos la experiencia. Cada participante se abrió emocionalmente hasta donde pudo y seguro que generó situaciones de encuentro. Las despedidas incluyen el agradecimiento mutuo y el deseo de que lo aprendido contribuya, de alguna manera, al bien de todos.

Por último, el coordinador puede agradecer la entrega y participación de los presentes.

Laboratorios

Los laboratorios son experiencias intensivas de fines de semana, en las cuales las personas atraviesan diferentes experimentos emocionales para autodescubrirse. En los años 80 los llamaban *Maratones*. Eran jornadas muy prolongadas y se trabajaba jueves y viernes por la noche, sábado y domingo completos; al terminar cada jornada, cada participante se iba a su casa a descansar. Hoy en día es más frecuente trabajar desde el viernes. Algunos laboratorios incluyen la convivencia y por lo tanto, los participantes se quedan a dormir en el lugar. Esta modalidad aumenta la fuerza del evento como experiencia unitaria. Sin embargo, no es indispensable para la realización del laboratorio.

La disponibilidad de mucho tiempo de trabajo permite la realización de trabajos movilizadores y la elaboración de lo que surge en cada participante. Además, se da un proceso grupal con un comienzo, desarrollo

y cierre. Cada grupo es diferente y tienen emergentes que representan las características del grupo.

- Cada laboratorio es **un retiro**

Nos tomamos un par de días para desconectarnos del mundo habitual y experimentar entre nosotros. La pausa en la vida cotidiana permite poner entre paréntesis la existencia habitual y llevar toda la atención a la exploración personal. Retirarnos es desconectarnos del trabajo, de la familia y de nuestros amigos. Es dejar de lado por un momento nuestras metas en la vida.

Damos consignas como esta:

Vamos a retirarnos hacia nuestro interior. Vamos a quedarnos a solas con nosotros mismos. Sin buscar nada. Sin esperar nada.

Este es un espacio para ustedes, no lo interfieran con personas imaginarias. No las traigan, pues no es necesario. Es muy importante que desconecten teléfonos celulares y no estén pendientes de sus casas. Solo por un par de días.

- Usamos la palabra “Laboratorio”

Porque hacemos experimentos con nosotros mismos y en el contacto con los otros. Es un “exploradero”. Es decir: un lugar para explorar lo desconocido de nosotros. Lo no habitual. Lo que está más allá de nuestros hábitos y condicionamientos.

Si nos mantenemos dentro de los márgenes de “lo que sabemos de nosotros” no sucederá nada, no aprenderemos ni descubriremos nada nuevo. Si algo nos resulta “raro”, sigamos por ese camino: Algo estamos por descubrir.

Vamos a suspender las intenciones y dejaremos que pase en nosotros lo que pase o nada. Simplemente nada... Solo por tres días...

Tal vez creamos que todo es una pérdida de tiempo, sin embargo lo más importante estará pasando dentro de nosotros, tal vez sin que nos demos cuenta.

Agregamos:

A veces, tenemos la sensación de estar solos. Recuerden que todos estamos juntos y solos al mismo tiempo, explorándonos como podemos.

Vamos a confiar en lo que esté pasando. Aunque no nos guste o nos parezca que no debería ser así... Solo por tres días...

En estas experiencias es muy importante la suspensión de la crítica para que cada participante logre soltarse, lo más posible, a la experiencia propuesta. Por tal motivo, suspendemos todo tipo de interpretaciones y juicios entre los participantes.

- Sin carteles

Hasta el final del laboratorio, nos conoceremos solo por nuestro nombre o sobrenombre, y nadie dirá cuál es su ocupación o trabajo. Haremos contacto simplemente como personas. La suspensión de ciertos roles profesionales abre las posibilidades de interacción entre los miembros y pueden ensayar otros roles o formas de contactar.

- El secreto grupal

Nos comprometeremos a preservar el anonimato y la privacidad de los compañeros. La experiencia del otro es de él o ella y no tenemos derecho a divulgarla. Solo podemos comentar la experiencia propia. Esta “regla de oro” contribuye a la creación de la seguridad psicológica que todo grupo necesita.

- Responsabilidad

Aprovechamos la experiencia de los laboratorios para transmitir o enseñar aspectos muy importantes del enfoque gestáltico. Uno de ellos es la “Responsabilidad”, en sus dos aspectos: Reconozco lo propio sin proyectarlo en mis compañeros y elijo mis respuestas (las que me salen y las que no puedo expresar).

No hago ni digo nada que no quiera, ni tampoco nadie me puede hacer sentir nada. Aceptaré lo que siento y lo que me pasa, sin intentar atribuírselo a otro. Elijo lo que hago en relación con lo que siento. Es decir, expreso con mayor o menor adecuación –al otro o a la situación– lo que estoy sintiendo o deseando. Ser responsable es “generar mi respuesta” a la situación.

- **Respeto por la experiencia** (propia y ajena)

Una de las reglas de juego que garantiza la seguridad psicológica del laboratorio es la libertad de llegar hasta donde cada uno elige abrirse. Cada participante elige hasta donde desea comprometerse en cada experiencia.

Imaginen que estamos en un baile, sentados en mesas y cuando quieran pueden pasar a la pista “a bailar”. Nadie tiene que satisfacer expectativas ajenas. Ni la de los compañeros, ni la de los coordinadores.

Toda experiencia –protagónica o no– es enriquecedora y capaz de disparar un *darse cuenta*. El laboratorio no obliga a las personas a realizar los ejercicios. Da la oportunidad de explorar a través de ella. Algunas veces, las personas que se quedaron al margen de la experiencia descubren aspectos interesantes para ser trabajados posteriormente.

- **Ejercicios, experiencias grupales y trabajos personales**

La elección de los ejercicios acompaña las necesidades del grupo y los coordinadores están muy atentos a proveer las experiencias que se ajusten a dicho proceso. Generalmente, los laboratorios comienzan con una **presentación** –el día viernes– en la que los participantes puedan mostrarse y reconocer los sentimientos que tienen hacia sus compañeros. Las presentaciones pueden ser verbales, corporales, lúdicas, teatrales o artísticas. Todas las posibilidades pueden ser enriquecedoras.

La presentación gestáltica clásica permite que las personas pasen al centro y se muestren en lo que elijan. Luego el resto de los participantes les dan como devolución los sentimientos que han experimentado. También pueden ser creativas o singulares de ese laboratorio. Recuerdo un la-

laboratorio que hicimos en el NOA (Noroeste argentino) donde les pedimos que buscaran refranes o dichos populares de la zona. Se dividieron en pequeños grupos y armaron *sketchs*, representándolos ante el grupo. Cada uno era un personaje de la pequeña obra y después, en una presentación general, se mostraron desde ese personaje que actuaron. Finalmente reflexionaban acerca de las diferencias y semejanzas con el personaje. Fue muy rico pues permitió que aparecieran en el juego aspectos de cada uno que de otra forma no hubiesen traído al laboratorio.



Otro trabajo muy frecuente en los laboratorios es el de las **agresiones y echadas**. Consiste en confrontar a los miembros del grupo (aunque apenas se conozcan) y pedirles que expresen los aspectos que rechazan de sus compañeros. Se paran delante de uno y le dicen en voz alta: “Sos...” y agregan un juicio o adjetivo que describa el rechazo. Luego, en un segundo trabajo, deben elegir a un compañero y echarlo del grupo. Continúan expresando sus aspectos rechazados en voz alta y el resto de los participantes puede sumarse en la expresión de los rechazos hacia el miembro ausente. Luego, regresa el echado y expone sus fantasías acerca de la causa de su expulsión. Todos son echados una vez y todos tienen que echar a alguien. Más tarde, se leen las características expresadas y se las toma como proyecciones de cada participante. Luego, los participantes se encuentran “de a dos” y se preguntan “¿Vos me echaste?”. Esto permite una profundización del vaciamiento de la zona intermedia y el acercamiento afectivo de ambos. Luego se invita a cada persona a reconocer esos aspectos. Los leemos uno por uno, a cada participante (y cada persona contesta “Sí, ese soy yo”). Los no reconocidos se resaltan para un trabajo posterior de actuación. Se conforman personajes (a partir de las proyecciones rechazadas) y ensayan una ac-

tuación durante un tiempo. En esta, van exagerando las características del personaje para poder descubrir las ventajas de dicho personaje y poder reconocerlo. Tal vez se trate de un aspecto negado, tal vez de algo rechazado. Cuando la persona puede reconocer la esencia valiosa del personaje y diferenciarla de la forma inadecuada de expresión, le resulta más fácil su recuperación. Por ejemplo: recuerdo una joven que actuaba de prostituta (había proyectado “Sos puta” en una compañera muy seductora). Se vistió provocativamente, se pintó exageradamente la cara y salió al grupo a interactuar como una bailarina de cabaret. Luego de unos minutos de actuación, comenzó a divertirse con su poder ante los hombres. Al final de la dramatización grupal descubrió su propia seducción, diferenciándola del estilo de la prostituta. Había captado su propia seducción femenina y podía dejar de nombrarla con adjetivos descalificadores.

Los ejercicios de agresiones y echadas fueron realizados en Buenos Aires desde fines de la década de los 70, cuando la Dra. Adriana Schnake y el Dr. Francisco Huneus comenzaron con los primeros laboratorios. Desde entonces, han tomado diferentes formas y variaciones, conservando el espíritu original:

- *Vaciar la zona intermedia del grupo.*
- *Favorecer las proyecciones.*
- *Recuperarlas con la actuación de roles.*

También se hacen ejercicios grupales de sensibilización, con arcilla o con música de tambores o fantasías dirigidas que promueven la movilización emocional de los participantes.

Los *trabajos corporales* abren una posibilidad de exploración inusual y los participantes ensayan movimientos no habituales en la expresión corporal o en el contacto con sus compañeros. Recuperar nuestra dimensión corporal es una integración sumamente curativa. Hacemos trabajo con la fuerza, con el sonido (a veces con el grito) y la danza.



Los *trabajos de contacto* son muy importantes en este sentido. Salimos del universo simbólico que nos propone la palabra y nos comunicamos de una forma directa con otros códigos: la temperatura, la suavidad, la firmeza, el afecto, la brusquedad, etc.



Los trabajos expresivos inauguran formas nuevas y creativas de comunicación. Los juegos y las dramatizaciones aportan recursos diferentes a la verbalización cotidiana.

El trabajo con títeres es un escenario, en sí mismo, de proyecciones de personajes y situaciones internas.

Los actores representan a sus titiriteros en sus aspectos más desconocidos que afloran en el juego.

La elección de los trabajos guarda relación con el momento del grupo, con la situación grupal que se esté desarrollando. Si un grupo está muy maníaco y evitativo del dolor y la reflexión, le propondremos ejercicios que lo ayuden a profundizar en sus vivencias. A veces las fantasías dirigidas nos permiten trabajar con escenas personales de gran voltaje emocional. El grupo tiene un proceso a través de las horas del laboratorio y saber leerlo es la clave del coordinador para poder acompañarlo y propiciar las experiencias adecuadas a dicha exploración.

Los **trabajos personales** que continúan a estas experiencias son especialmente intensos y permiten cerrar viejas heridas o descubrimientos personales muy valiosos. La técnica de la *silla vacía* es una participante especial de esta parte de los laboratorios y se constituye en un recurso muy utilizado para completar o destrabar las emociones de los participantes.



Los laboratorios gestálticos generan situaciones de encuentro interpersonal y grupal muy fuertes. La movilización emocional produce intensas sintonías que acerca a las personas. Los participantes creen que el grupo es único y algo de cierto hay en esta afirmación. Lo maravilloso es “lo humano” que aparece entre los seres cuando se establecen condiciones de *encuentro y respeto*. Esa esencia profundamente humana se palpa en las experiencias emocionales compartidas en grupo y conecta con el alma común que tenemos.

La experiencia de un fin de semana en un laboratorio es inigualable y una vivencia recordable en el tiempo. Los procesos de terapia se enriquecen y se complementan con estas vivencias exploratorias y correctivas. El amor, el enojo, la pena y la alegría son hermanas participantes de esta fiesta sencilla y profundamente humana.

Encuentros

Los encuentros son experiencias de convivencia grupal que se realizan, por lo general, en lugares de retiro, tranquilos y aislados. No existe la exigencia de una determinada temática. Puede existir o no. Lo que sí es básico en este tipo de experiencia es la interacción entre sus miembros.

El objetivo central de este tipo de experiencia es el descubrimiento de los vínculos que desarrollamos con las personas. En ellos reconocemos nuestra capacidad de empatizar, de retirarnos, de evitar o de agredir. Nos vemos a través de las relaciones con los otros y aprendemos a ver a los demás, tal cual son.

El clima de seguridad psicológica que debe existir, para que un encuentro funcione, es básico. El respeto por la intimidad del otro, el no enjuiciamiento y la no interpretación son las reglas sagradas de funcionamiento. El resto de las formas de expresión gestálticas que vimos al comienzo son también vitales para garantizar un buen contacto entre los participantes.

El grado de estructura de una *convivencia* puede variar. Desde una organización que contenga programados los ejercicios que se harán, día a día, hasta una flexibilización tal que los propios miembros vayan decidiendo, sobre la base de sus necesidades, cuáles serán las actividades.

El uso del tiempo libre es habilitador de espacios de encuentro entre los participantes. Tal vez se genere un grupo reunido por un mate o café, una charla a la sombra de un árbol o una caminata de dos compañeros que nunca hablaron de sus cosas personales. El fogón de la noche suele reunir a los participantes en canciones, bailes o ronda de cuentos que relajan y acercan.

Muchas veces, los espacios desprogramados permiten que afloren espontáneamente las habilidades ocultas de sus miembros. La creatividad emergente es sorprendente.

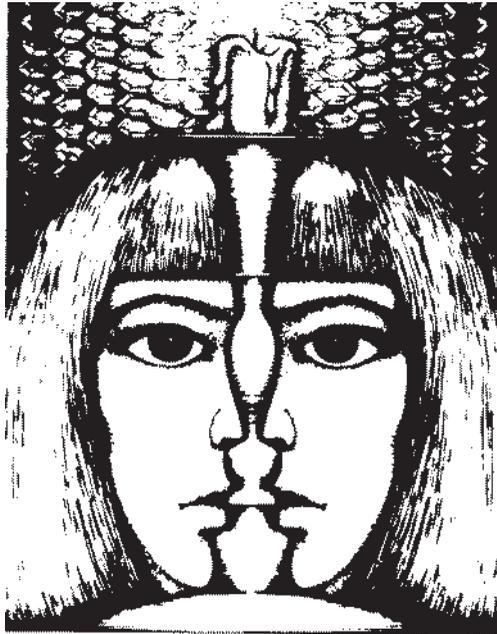
El desarrollo de temáticas es muy rico pues permite encadenar distintos ejercicios, a través de los días, lo que posibilita un proceso de descubrimiento. Por ejemplo, recuerdo una convivencia emotiva con la temática de lo femenino y lo masculino, que hicimos hace unos años. Los coordinadores comenzaron reuniendo por separado a los dos géneros y escribiendo en cartulinas lo que nos molestaba del género “opuesto”. Luego, cuando nos juntamos, tuvimos que “actuar” esos aspectos rechazados, componiendo personajes. ¡Fue muy divertido! También nos reunimos por separado para compartir nuestros dolores y heridas y completamos esa parte con un ritual tribal, donde los varones pintamos nuestros cuerpos y danzamos en ronda. Las mujeres exploraron su energía con movimientos suaves, redondos y armónicos, compartieron el sentir como género y estuvieron “entre ellas” durante horas. Luego, nos juntamos todos y los varones nos reunimos en el centro, compartiendo la experiencia de ser varones hoy en día. Las mujeres nos rodeaban en silencio y contemplaban cómo hablábamos entre nosotros. Fue sorprendente para ellas vernos abrir la sensibilidad. Luego, ellas pasaron al centro y los varones fuimos a la periferia. Repetimos la experiencia y contemplamos a las mujeres hablar entre ellas, acerca de su experiencia con los varones en sus vidas. Todo se completó con un amontonamiento de abrazos, lágrimas y reconocimientos. Al día siguiente, hicimos un ritual. Todos estábamos vestidos de blanco y hacíamos pasar a cada mujer a nuestro círculo de varones. Una por una. Le entregábamos una flor y le expresábamos algo así: “Honro y saludo a la mujer que existe en vos”. Luego, ellas hicieron lo mismo con nosotros y concluimos con un baile general. ¡Fue muy hermoso!



Con temática o sin ella, convivir durante unos días contextualizados por formas de comunicación gestálticas es una experiencia rica de aprendizajes. Dejamos los roles habituales de lado y le damos una posibilidad a nuestro “ser” de expresarse tal cual es. El grupo es el regulador máximo de la actividad: Lo que falta, lo que ya está completo, lo que necesitamos, etc. Los procesos de autorregulación grupal contienen las necesidades personales, les dan forma y autoexpresión.

• Capítulo 5 •

Más allá de la Gestalt



*La manera de relajarse, de dejar que la mente descanse en el
ahora, es mediante la práctica de la meditación.*

Chögyam Trungpa

Nuestra esencia desconocida

¡Qué lejos estamos de nuestra esencia! La distancia que nos separa de lo que realmente somos es enorme. Lo que creemos que somos no guarda relación con nuestra profunda esencia. Más bien la ignoramos.

Estamos tan identificados con lo que pensamos que no podemos advertir la deformación continua que hacemos de la captación de nuestra esencia.

Somos seres simbólicos; esto nos diferencia del resto de los seres de este planeta. Para nuestro bien y mal. A partir de la capacidad de simbolizar, los seres humanos podemos pensar, comunicarnos y mediatizar la realidad para hacerla más manejable.

Nuestra capacidad de abstracción nos permite desarrollos mentales fantásticos, tanto en la ciencia como en las artes o en la religión.

Esta enorme facultad que nos diferencia del resto de los animales (y por supuesto de los vegetales), nos ha fascinado tanto que nos hemos olvidado de que es una posibilidad de transmitir la realidad y no la realidad misma. Nos hemos desconectado de lo simbolizado y nos hemos quedado con el símbolo, creyendo que es lo mismo.

Además, estas ideas, pensamientos o creencias no son cuestionados. Tienen todo el permiso de deformar la realidad o de “crearla”. Es el reino de la subjetividad. Cada uno crea su mundo y dice: “El mundo es así”.

A partir del reinado de esta deformación de la realidad, creamos una pseudorrealidad a nuestra medida. Ella contiene nuestros deseos, temores, creencias. Mandatos, suposiciones y valores. Nada es lo que es, sino que todo tiene su nombre y su explicación.

Nuestra capacidad de pensar tiñe nuestras percepciones y otras veces las bloquea de tal manera que “Lo que no es lógico no existe”.

Captar lo que somos debería ser sencillo y usual, sin embargo es una de las actividades más difíciles para nuestra conciencia. Recurrimos a explicaciones psicológicas, filosóficas o esotéricas, pero seguimos sin captar **nuestra presencia en el aquí y ahora**.

Cuando lo hacemos se abre nuestro corazón, surge la emoción de estar vivos y sucede el *darse cuenta* que nos revela algo de nuestra existencia.

Vivimos contándonos historias acerca de lo que nos sucede, en vez de vivir en forma pura la experiencia. Necesitamos entender y tener explicaciones para calmarnos y sentirnos seguros.

El gran **don** que nos diferencia del resto de los mamíferos nos tiene atrapados entre pensamientos y desconectados del **vacío** que nos contiene.

Nuestros barrotes son historias del pasado y fantasías futuras. No vemos el vacío entre un barrote y el otro. Ese vacío intermedio es el **presente**.

En el presente no hay tiempo ni espacio. Es... tan solo es.

Todo es... Nada es.

Todo importa... Nada importa.

La práctica de la meditación

—¿Por qué incluir este tema en un libro de Gestalt?

—Porque practicar la meditación nos enseña a estar presentes, sin agregar palabras, sin conceptualizar. Solo a “estar presentes” y eso constituye la esencia del “darse cuenta, en el aquí y ahora” y por lo tanto de la Gestalt.

—¿Para qué meditamos?

—Para aprender a vivir el momento, sin la interrupción de los pensamientos, para habitar la armonía, para despertar.

—¿Despertar de qué?

—De la ilusión de creer que la lectura que hacemos con nuestros pensamientos “acerca de la realidad” es la realidad misma. De la idea que somos un ego separado de la vida, del mundo y de los demás. De

nuestras historias internas, las que nos contamos acerca del mundo y de nosotros.

–¿Un terapeuta gestáltico tiene que meditar?

–Sí, es muy importante que tenga alguna práctica meditativa que le enseñe a estar cada día más presente, más vivo y que pueda diferenciarse de sus propios pensamientos. Desidentificarse del pensamiento es fundamental para no confundir la realidad con la lectura que hacemos de ella. La actividad meditativa es el medio para alcanzar el fin que es estar presentes, vivos y fluyendo en la vida sin hacernos historias. La espiritualidad del terapeuta es transmisible en el proceso de terapia. No hace falta explicarla. Está incorporada al terapeuta, en su mirada, en su estar presente, en su compasión y en su forma de contactar al paciente. No solo estudiamos para ser terapeutas, necesitamos transformar, a través de la práctica, la vida personal, la propia terapia y el desarrollo de la espiritualidad.

–¿Cuál es la meditación que hay que hacer?

–Cualquiera que funcione. Así lo recomienda Osho. La que más se adapte al momento de vida, a la necesidad actual, a la personalidad de cada uno. Puede ser una meditación con movimiento, con un mantra, con música o la clásica meditación sentada, centrada en la respiración. Puede ser una práctica Shamata o Vipassana. También puede ser una simple práctica contemplativa de la naturaleza o aprender a estar en silencio. Lo importante es abrirnos a una experiencia sensorial que nos conecte en forma pura con el fluir de la vida. Nuestra capacidad de *darse cuenta* será más simple y estará menos influida por el mundo de historias mentales. Me parece muy importante en el entrenamiento de un terapeuta gestáltico que incorpore una práctica meditativa y la mantenga sistemáticamente.

–¿Hay que hacer meditar a los pacientes?

–No, de ninguna manera es una prescripción para el paciente y mucho menos en la sesión. No hace falta que el paciente medite para hacer terapia gestáltica. Lo importante es que pueda aprender a estar presente en su vida y darse cuenta de lo que necesita, de cómo se interrumpe y de lo que siente.

La meditación con la naturaleza. Un ejemplo de meditación gestáltica

Todos hemos tenido momentos de *darse cuenta* sin ser etiquetados con pensamientos reflexivos, como por ejemplo: “Ahora estoy meditando” o “ahora estoy fluyendo”. Me refiero a esos momentos vivos en los que estamos plenamente conscientes de la experiencia que estamos viviendo y no la pensamos. En la *meditación de la naturaleza* se trata de mirar el río, escuchar el sonido del viento o conectarse con la vivencia, pero sin etiquetar con palabras. Soltamos hasta la imagen de nosotros como observadores.

No nos agarraremos de las palabras ni de las instrucciones. La propuesta es experimentar, fluir sensorialmente sin establecer límites entre nosotros, el sol, el viento y el río o la montaña... ser uno o el otro... solo estar y experimentar. Y cada vez que vengan pensamientos o explicaciones, soltarlas suavemente y volver a la experiencia... pura experiencia. De esa forma trascendemos la separación que el pensamiento crea. Somos plenamente ese momento. Nos olvidamos de nosotros y fluimos con el entorno. Entonces aparece la paz, la armonía y el gozo de ser partes del proceso. Estos momentos son la esencia de la meditación. Por eso, es muy importante para cualquier persona y para un terapeuta gestáltico en particular, porque la práctica de la meditación incrementa esos momentos meditativos en nuestras vidas, hasta que finalmente nuestra vida entera es una meditación. Luego, todos nuestros actos son parte del fluir del universo.

Puede ser hecha en grupo o a solas. Estas son las instrucciones:

Sentados frente a un río, una montaña, una planta o a un árbol (con un cuaderno o algo para escribir).

1. Percibo con los 5 sentidos: ¿Qué huelo? ¿Qué veo? ¿Qué oigo?, etc.
2. Luego de 5 minutos... sigo percibiendo y lo comento en voz alta (cuando se hace grupal). Yo veo... yo escucho. Huelo... etc.
3. Ahora me imagino que soy ese árbol, ese río... o esa montaña...
4. ¿Cómo es mi existencia según pasan las estaciones? ¿Cómo es mi vida? ¿Qué características tengo? ¿Cómo soy? (Otros 10 minutos en silencio).

5. Escribo en un cuaderno cómo soy... qué características tengo.
6. Nos reunimos en círculo.
7. Nos presentamos con lo que tenemos escrito... Yo soy... ¿Qué relación tiene esto conmigo? Los compañeros pueden aportar sus impresiones.
8. Volvemos a mirar el árbol, el río o la montaña y nos volvemos a convertir en él o ella.
9. Siendo ese árbol... etc., ahora miramos al observador, que está también observándonos... y le damos un mensaje: Lo que tengo para enseñarte es...
10. Volvemos a ser nosotros... Lo escribimos en el cuaderno.
11. Nos volvemos a reunir en grupo y compartimos los mensajes. (Todos pueden apropiarse del mensaje que les resuene).

Esta meditación es, en parte gestáltica, por la técnica de identificación y actuación, y en parte chamánica porque contactamos con la naturaleza para oírla y aprender de ella. Para captar un mensaje y compartirlo con los demás integrantes del grupo.

La mirada aceptativa/amorosa

¿Somos lo que sentimos?

Cuando experimentamos un sentimiento y nos identificamos con lo que sentimos en su totalidad, nada existe fuera de ese foco de conciencia. Creemos que somos eso que estamos sintiendo y nos resulta profundamente auténtico expresarlo tal como es. El sentimiento intenso nos atrapa de tal manera, que nada más existe con importancia para nuestra atención, en nuestro universo personal. Cuando estamos en un estado de conciencia como estos, apenas podemos elegir un par de caminos: a veces expresamos libremente la emoción, lloramos, gritamos o reímos a carcajadas, etc., y producimos una gran liberación en nuestro organismo, que se siente aliviado de la disminución de la carga emocional. Nos reequilibramos emocionalmente y podemos pasar a otra situación de vida para experimentarla a pleno. Otras veces, no somos tan afortunados y nos quedamos atrapados en un sentimiento durante mucho tiempo, em-

pañando nuestras vidas y tiñendo otros acontecimientos que nos producirían otros estados emocionales si no estuviéramos atrapados en el anterior. Arrastramos una tristeza por años y no nos podemos recuperar, no podemos elaborar un duelo o no podemos aceptar una determinada pérdida que se transforma en irreparable. Nos identificamos de tal manera con la parte de nuestro ser que está experimentando la emoción, que creemos ser esa emoción y confundimos “la parte con el todo”.

La buena y antiquísima noticia es que somos mucho más que la parte que siente y podemos observarnos desde otros lugares propios. Podemos observar la reacción que estamos produciendo ante un hecho. Es decir, podemos darnos cuenta de la particular manera de responder que estamos realizando. Y esto es un cambio de conciencia. Ya no soy solo esa emoción, también soy la capacidad de tomar conciencia de mí, y esto me coloca en los umbrales de la responsabilidad: Este soy yo, aquí y ahora, produciendo esta respuesta.

A partir de este momento se origina una doble oportunidad: la primera reacción que experimentamos es **intencional**. Queremos sostener o cambiar esa respuesta. Queremos que sea distinta o nos enojamos porque es así. Otras veces nos angustiamos o sentimos pena de la reacción que observamos y nos sentimos impotentes frente a ella, agrandando así nuestro sufrimiento. Nos volvemos a identificar con lo que estamos sintiendo hacia nuestra reacción emocional y volvemos al mismo punto de partida. Somos lo que estamos sintiendo y nada más existe en nosotros. La segunda reacción que podemos producir es más aceptativa y libre de todo enjuiciamiento. Tan solo observamos –desde el vacío intencional– la respuesta emocional y la dejamos **ser**. Le damos compasivamente todo nuestro permiso para que siga siendo y la observamos amorosamente, dándonos cuenta de que somos –al mismo tiempo– eso que sentimos y la mirada con la que nos observamos. Y esto nos lleva a un nivel de responsabilidad más profundo. Nos podemos hacer cargo de nosotros, de nuestras reacciones emocionales sin enjuiciarnos y permitir con conciencia más amplia que se produzca **eso** que se está dando. **Y eso soy yo**.

Esta ampliación de la mirada sobre nosotros mismos nos coloca en una visión más contemplativa de nuestra existencia y menos apegada a lo anecdótico. Lo que pensamos que es terminantemente decisivo pasa a ser una situación más que se despliega, con o sin el acompañamiento de nuestra presencia plena. De ninguna manera se trata de dejar de sentir o

de intelectualizar nuestras vidas, sino de ser plenamente conscientes de lo que sentimos y de lo que hacemos, contemplándonos compasivamente sin enjuiciarnos y permitir el fluir continuo de la vida a través nuestro.

La Gestalt es una constante invitación a descubrir en el “aquí y ahora” lo que nos está sucediendo organísmicamente, más allá de las identificaciones personales que tengamos de nosotros mismos. Fritz Perls nos instaba a abandonar nuestro carácter neurótico y a arrojarnos a lo imprevisible de nuestro ser, a través del percatarnos, en el presente, de nuestra existencia. Que coincida o no con lo que deseamos o conocemos de nosotros mismos es un punto de conflicto. Cuando nos aferramos a nuestras identificaciones, nos rigidizamos en un rol o pretendemos ser distintos a lo que estamos siendo, en un instante, alteramos el fluir del ser y nos convertimos en una estructura que nos da seguridad e identidad.

El percatarnos de la reacción que estamos teniendo, hacia una situación o hacia una parte de nosotros mismos, es un acto de conciencia. Cuanto menos nos identifiquemos con esa reacción, más ampliaremos la conciencia de lo que somos. Si a este percatarnos le sumáramos la **no-intencionalidad** y el **no-enjuiciamiento**, podríamos ver nuestra reacción en forma más pura y más aceptativa. Si diéramos un paso más, podríamos observar esa reacción compasivamente, dejándola ser tal cual es, comprendiéndola y conteniéndola amorosamente. Luego podríamos soltarla y salirnos de ese sufrimiento.

Cómo trabajar con la mirada

Cuando estamos en contacto con una emoción (angustiante, irritante, compulsiva o lo que sea), el primer paso es permitirnos sentirla en toda su intensidad. Cómo es en nuestro cuerpo, qué tenemos ganas de expresar o de hacer, y permitirnos esa expresión.

Luego de haberla vivenciado durante un tiempo prudencial (esto varía en cada uno de nosotros), nos corremos hacia atrás, nos sentamos unos centímetros atrás del lugar donde estábamos y desde este nuevo lugar nos transformamos en testigos de esa reacción emocional. No intentamos cambiarla... solo observarla sin enjuiciarla. Nos quedamos en esa observación meditativa. Si nos damos cuenta de que todavía tenemos

intención de cambiar esa reacción emocional, nos corremos hacia atrás, hacia la posición de un segundo observador que pueda contemplar sin enjuiciar y sin intentar cambiar al observador N° 1.

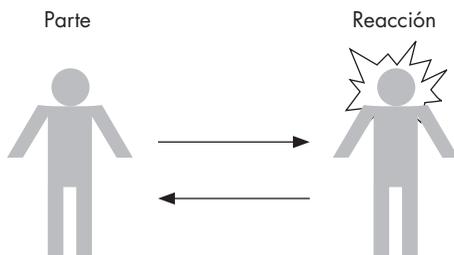
Allí nos quedamos o nos movemos hacia atrás, hasta que logremos llegar a ese punto de observación que permite que lo que está siendo siga siendo así, sin intentar cambiarlo.

Desde allí descubro lo que me sucede observando compasivamente y lo que provoco en la reacción que está siendo comprendida sin ser enjuiciada. El resultado final de esta observación será siempre una mirada más comprensiva de nosotros mismos.

Estructura de un trabajo

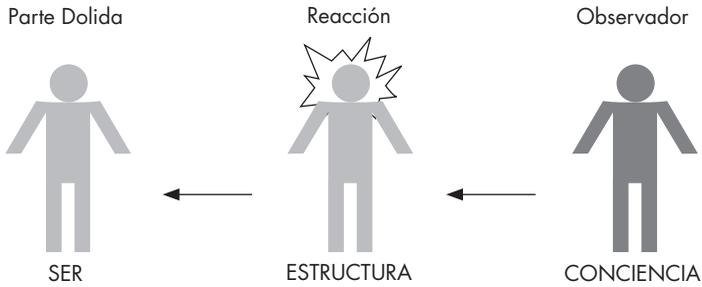
Imaginemos una persona que está en contacto con un gran dolor. La expresión de su dolor no consigue aliviarlo totalmente y necesita curar su herida.

Le proponemos un diálogo consigo mismo y tenemos:



La vinculación entre ambas subpartes será resuelta en un **trabajo gestáltico habitual**, que culmine con una explosión del *perro de abajo*, una integración de partes (sería preferible), o algún *darse cuenta* del vínculo, o un trabajo autoasistencial.

La **primera propuesta** que le hago es contemplar la reacción que está teniendo, desde un lugar observador. Le coloco un almohadón detrás suyo y le pido que se corra para atrás.



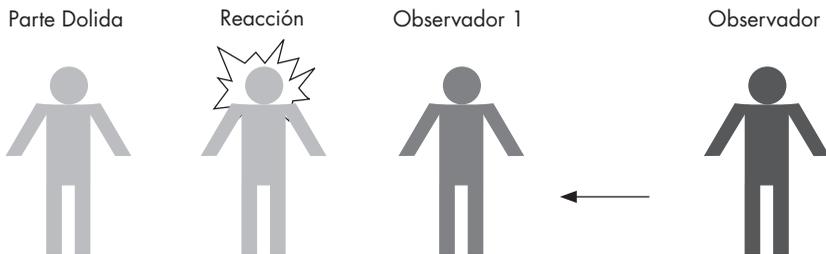
Preguntas al observador:

- ¿Qué está sintiendo?
- ¿De qué se da cuenta observando la reacción?
- ¿Hay algo que quisiera cambiar de esa reacción?
- ¿Qué expectativas tiene sobre la reacción?

La **segunda propuesta** es pedirle al observador que suspenda sus intenciones y explore cómo es observar sin expectativas a la reacción.

¿Cómo se siente observando sin pretender que la reacción sea distinta?

Si esto no lo logra, o lo logra parcialmente, le propongo ir un lugar más para atrás (en el espacio, un almohadón más).



Desde allí, le propongo que ensaye nuevamente una mirada no-intencional hacia el observador 1 y que sienta lo que experimenta al contemplar de esa manera. Que le dé espacio a la reacción, al observador 1 y a su mirada libre de expectativas. **Lo aliento a que ensaye esta mirada,**

más ecuánime, más aceptativa. Si no lo logra, lo vuelvo a llevar a un espacio posterior donde contemple al observador 2. Cuando logra esta mirada, **le propongo que dé un paso más** y experimente una mirada *compasiva* hacia los observadores y hacia la reacción.

Buscá dentro tuyo los sentimientos mas bondadosos que encuentres, dale espacio a lo que está sucediendo y contemplá “lo que sos” de una manera amorosa, confiada y aceptativa.”

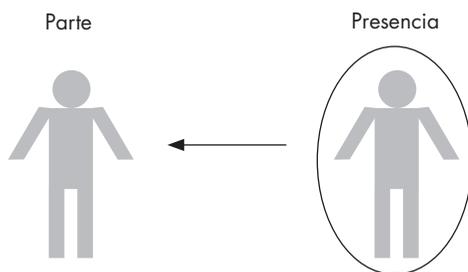
¿Cómo es experimentar esta mirada? ¿De qué te das cuenta?

¿Cómo te sentís?

Al final, le pido que se siente en el almohadón de la reacción y ensaye esta mirada no intencional y compasiva hacia el aspecto dolido.

¿Cómo es esta experiencia?

¿Qué descubris de vos mismo... de tu relación con el dolor... de este estar presente, sin poner condiciones?



Los sucesivos pasajes van posibilitando una desidentificación de la reacción, hacia una mirada meditativa, hacia una mirada más amplia y más amorosa. El objetivo es que cada persona llegue hasta donde pueda y observe cómo es la forma de percibirse hoy en día. Cada ejercicio es más un ensayo o un aprendizaje que un intento de cambio. La transformación ocurrirá de todas maneras, en su momento y sin ruidos espectaculares.

El crecimiento de nuestra conciencia es el camino de la desilusión, necesitamos abandonar las imágenes que tenemos de nosotros mismos para captar amorosamente nuestra esencia vacía, transconceptual y profundamente viva. Cuando nos damos cuenta de que no somos solo esa

parte que sufre, nos desilusionamos porque salimos de esa *ilusión*. Cuando nos damos cuenta de que tampoco somos las imágenes que nos gustan de nosotros mismos, también nos desilusionamos. Ante tal desilusión se nos abre una angustiante sensación de vacío, difícil de sostener, y en ese pequeño instante captamos al *Ser* y la *Bondad Fundamental* que lo constituye. La emoción que acompaña esos momentos es indescriptible y profundamente curadora. Luego, volvemos a nuestras identificaciones habituales, las que nos dan identidad, las que nos sostienen en este mundo social, pero ya no somos los mismos, ya no nos creemos los roles, cartelitos y otros nombres que tenemos, como antes. Los usamos para relacionarnos en este mundo simbólico, pero cada vez somos menos “esas estructuras”.

Necesitamos de ambas instancias. El ir y venir entre la estructura y el *Ser* nos humaniza y nos expresa en nuestra doble naturaleza humana y divina.

¿Socioterapia?

Las posibilidades de transformación personal/social de hoy en día trascienden las clásicas formas de la psicoterapia individual. La exploración de la propia psicología se comprende con mayor profundidad cuando nos abrimos a contemplar los contextos sociales en los que vivimos. Las personas existimos en marcos sociales que nos estimulan y nos construyen continuamente. Esta interacción continua que tenemos con el medio al cual pertenecemos nos produce satisfacciones y frustraciones. En las respuestas que construimos a las situaciones que nos toca enfrentar, desplegamos habilidades, modelos parentales y condicionamientos sociales. Nuestra creatividad se despliega en el mejor de los casos y muchas veces padecemos la fuerza de la situación, que se nos impone. Entonces, sufrimos, nos quejamos y deseamos que el mundo cambie y sea distinto.

La psicoterapia nos ha ayudado a comprender nuestras dificultades individuales, nuestras situaciones inconclusas en la historia y las heridas abiertas que todavía nos marcan. La resolución de dichos conflictos se transformó en el eje principal de los procesos terapéuticos individuales. Más allá de la eficacia que alcance un tratamiento individual, hay una

característica que acompaña ineludiblemente a estos procesos: **el aislamiento en el propio mundo personal del paciente**. Trabajamos en el mundo imaginario con los propios fantasmas y en un solo marco cultural (el propio del paciente). El único interlocutor válido es el terapeuta, con su propio marco cultural. Con él se da el vínculo, la repetición de patrones de conducta y las situaciones de encuentro y frustración. ¿Qué sucede con otros puntos de vista? ¿Qué pasaría si viésemos la problemática en relación con otras situaciones? ¿Y si alguien piensa exactamente lo contrario? En las sesiones de pareja vemos, con mucha frecuencia, el contraste del mundo propio de un paciente confrontado con otra lectura de los hechos por parte de su pareja. ¿Cuál es la verdad? Sin negar la validez de los espacios individuales que permiten la intimidad en su máxima expresión, es un buen momento para contemplar la riqueza de los procesos grupales. Es decir, los propios del grupo como organismo social y los procesos individuales de cada miembro, dentro del grupo.

En los procesos grupales tendemos a manifestar nuestros modelos de interacción social con todas sus limitaciones. Nuestras retracciones, sentimientos de vergüenza y aislamiento aparecen y son productores de tanto sufrimiento como nuestros conflictos interiores. La frontera de contacto de cada participante se hace más evidente en los vínculos con sus compañeros y con el grupo como totalidad. Cuando una persona no tolera esa vinculación, se separa del grupo y se refugia en un tratamiento individual que lo libera de esas dificultades y le permite concentrarse en una exploración intrapersonal, absolutamente válida también. No se trata de crear una oposición entre la terapia individual y la terapia grupal, sino de encontrar un nuevo marco de transformación que incluya ambos procesos enriqueciéndose mutuamente.

Por otro lado, existen grupos de terapia y grupos de desarrollo personal. En los grupos de terapia, las personas trabajan sus conflictos y heridas emocionales y completan sus tratamientos cuando alcanzan el alta. En los grupos de desarrollo personal, los miembros se abren a la creatividad y al descubrimiento de nuevos puntos de vista y soslayan las perturbaciones de la personalidad, dejándolas para el espacio terapéutico. ¿Qué sucedería si pudiéramos integrar estas polaridades? Terapia individual/Terapia grupal; Grupos de terapia/Grupos de desarrollo personal.

Creo que tendríamos que abandonar la idea tradicional de la psicoterapia para abrirnos a un concepto de **transformación personal en**

espacios grupales. Esa es la idea de la **socioterapia.** Una posibilidad de transformación psicosocial en la que cada individuo deja de reconocerse como un ente aislado del entorno y despierta al entramado social al cual pertenece. Toma conciencia de sus respuestas personales y de su existencia “en relación con” el resto del mundo. Nadie existe aislado de la cultura que lo originó, de los vínculos que lo rodean y de la resonancia social de sus respuestas. Por lo tanto, **la curación psicológica individual** es un concepto antiguo que pertenece a un paradigma individualista de un yo aislado en el mundo, que sufre porque es enfermo y dejará de sufrir cuando se cure de sus heridas personales. Esta es una verdad parcial, incompleta y pobre.

Somos “seres en relación”,
sufrimos “en relación”
y nos transformamos “en relación”.

Necesitamos reconsiderar la idea de la “curación individual” para arrojarnos a la idea de la “transformación personal en la integración social”. La transformación personal abarca las heridas y el despertar de la creatividad de los nuevos recursos, el descubrimiento de aspectos en sombra y el aprovechamiento pleno de las resonancias grupales. Es decir, lo que surge de cada encuentro, de cada participación en el movimiento grupal y de cada estado de conciencia grupal que permite que aparezcan las características humanas que tenemos en común y que solo aparecen cuando abrimos ciertos canales de encuentro social. Por ejemplo, trabajos grupales de fuerte interacción, como los laboratorios gestálticos; cantos corales en los que los miembros están unidos fuertemente por la música y las experiencias emocionales que envuelven a todos los participantes.

La identidad individual va apareciendo continuamente, en las interacciones con los compañeros, diferenciando nuestras respuestas actuales de las antiguas, las que dábamos cuando éramos pequeños o cuando estábamos atrapados en una imagen infantil del pasado. Pero esa identidad individual/social no se limita al reconocimiento de las características personales, sino también al descubrimiento de las posibilidades de

asociación y encuentro con el otro, con el que está a mi lado. No se trata de renunciar a ser nosotros mismos, sino de descubrirnos, a través de nuestros vínculos, de nuestras respuestas y de las participaciones en los movimientos grupales. Nuestra conciencia de participación en la comunidad es muy individualista, ya que tendemos a verla como un aporte individual a un grupo en vez de captar nuestra conciencia de parte de un todo al que pertenecemos y conformamos entre todos.

El sociodrama, la terapia comunitaria, los laboratorios gestálticos, los trabajos comunitarios, los talleres, los grupos de desarrollo personal, los espacios espirituales que abren la conciencia a la unidad en vez de restringirla a la salvación individual, son algunos de los muchos ejemplos que facilitan el proceso de transformación personal en espacios sociales.

Un proceso de transformación personal dará lugar a diferentes vías de integración. La resolución de los conflictos intrapersonales es tan importante como el cierre de las situaciones inconclusas. El descubrimiento de nuevos recursos de la personalidad es tan valioso como la integración social de cada participante.

La salida del paradigma individual y la integración con el grupo social al que pertenecemos amplía la conciencia de lo que somos. Ya no nos reconocemos como una hoja verde y fuerte, sino como una parte constitutiva del árbol al que pertenecemos o una parte del paisaje de una comarca. La integración es infinita.

Creo que la psicoterapia individual se transformará en programas de salud psicosocial, que les permitirán a las personas trabajar sus perturbaciones psicológicas desde una perspectiva más integrada. Todos los recursos son válidos: El trabajo intrapersonal, el interpersonal o vincular, los procesos creativos y los participativos grupales. En cada persona, cada uno de ellos tendrá más importancia en una determinada etapa, para luego pasar a otra etapa complementaria.

Los procesos grupales contienen muchísimos momentos íntimos en los que un participante comparte su experiencia individual y sus compañeros acompañan vibrando en sintonía. La experiencia del dolor individual se complementa con la compasión grupal y por momentos, se diluyen fronteras que luego se recomponen. La empatía y la solidaridad son sumamente transformadoras del sufrimiento. Cuando el viaje del dolor al amor se completa, aparece una espiritualidad que lo integra. Cuando aparece la espiritualidad, el amor resuelve al dolor y todos los

miembros del grupo se completan de alguna manera. Los trabajos individuales realizados en los grupos gestálticos son sumamente integradores del proceso de transformación personal, en todos los miembros de un grupo que acompañan dicho trabajo personal. Es una complementariedad natural de la pertenencia compartida de los miembros de un mismo grupo.

Trascender la identidad individual aislada es mucho más que una situación singular de una persona, ya que los factores culturales que nos modelan en nuestra forma de pensarnos son muy poderosos. Por ello, es muy importante la reflexión social y las vivencias compartidas. Ellas nos dan la sensación de pertenencia. Ese sentir confortante de saber que no estamos solos.

• Epílogo •

Aplicaciones del enfoque gestáltico

La Gestalt es una forma de estar en contacto con los demás y por lo tanto nos permite diversas formas de posicionarnos en la vida. En distintos ámbitos podemos utilizar diferentes recursos gestálticos y todos ellos serán útiles, según se adecuen o no al contexto en el que estamos.

A grandes rasgos podemos distinguir tres áreas de aplicación de los recursos gestálticos:

1. El desarrollo personal
2. La coordinación de grupos
3. La psicoterapia

El desarrollo personal

La primera de las transformaciones que hacemos cuando aprendemos el enfoque gestáltico es con nosotros mismos. Cambiamos nuestros parámetros habituales de percepción, expresión y contacto. Aprendemos a estar conscientes en el presente y nos hacemos cargo de nuestra existencia, produciendo respuestas propias. El estar abiertos a la percepción sin distorsionarla con la interpretación de nuestros pensamientos es la posibilidad de estar en contacto con el mundo real en vez de imaginarnos un mundo maravilloso o catastrófico. Estar despiertos aquí y ahora en vez de sumergirnos en películas imaginarias “acerca de la realidad” nos permite descubrir un mundo más intenso y rico en posibilidades.

La comunicación con el otro cambia. Nos expresamos de una forma más responsable y auténtica, suspendemos la interpretación y el enjuiciamiento. Describimos lo que sentimos y aprendemos a buscar la satisfacción de lo que necesitamos. Cuando privilegiamos el sentir sobre el pensar, aumentamos el contacto con nuestro cuerpo y con nuestras necesidades. Esto nos abre un camino más sabio y orientador de nuestra vida. Elegimos en función de nuestras necesidades más obvias y más simples en vez de confundirnos con enredos mentales cargados de supuestos.

El desarrollo personal es un viaje que hacemos desde el apoyo total de nuestros padres, en la infancia, hacia el autoapoyo que vamos logrando en forma paulatina. Desarrollamos recursos cada vez más eficaces que nos permiten relacionarnos con el mundo cada vez más satisfactoriamente. A medida que voy experimentando el contacto conmigo mismo y con los demás, de una manera consciente, voy aumentando mi autococonocimiento. Así amplío las posibilidades de relación con los demás y me transformo en un ser más auténtico, es decir: soy lo que soy y desde allí me relaciono. Descubro mis posibilidades y acepto mis límites.

La coordinación de grupos.

La Gestalt tiene un campo de aplicación genuino en el campo social. Un gran número de pautas de comunicación son aplicables a la coordinación de grupos humanos. Desde los docentes hasta los operadores sociales incorporan formas gestálticas de contacto que facilitan la convivencia y el manejo de situaciones conflictivas. La personalización de la relación crea un clima de seguridad psicológica que les permite a los miembros de un grupo expresarse con más confianza y simpleza. La fuerza de la autoexpresión va acompañada por el respeto hacia el otro. La forma de comunicación gestáltica incluye el no enjuiciamiento y la no interpretación.

La Gestalt es una forma de vida y esta puede ser enseñada en grupos de desarrollo personal. Los gestaltistas pueden coordinar este tipo de grupos y favorecer las experiencias humanas en un marco de afecto y crecimiento personal. Los grupos de reflexión, de autoapoyo y de creatividad son algunas de las múltiples oportunidades de exploración humana que posibilitan el crecimiento de la persona.

La psicoterapia

La Terapia Gestáltica es la aplicación del enfoque gestáltico con la inclusión de técnicas muy precisas para trabajar en el campo clínico. El poder transformador de la Terapia Gestalt (TG) es enorme y en tiempos más reducidos que los tratamientos tradicionales. Las personas reaprenden a vivir de una forma diferente y resuelven las situaciones inconclusas de sus vidas para poder estar más despiertas y vivas en el presente.

Los profesionales de la salud, autorizados por el Ministerio de Salud Pública de la Nación, pueden aplicar el enfoque gestáltico a la práctica psicoterapéutica. Los psicólogos, médicos, psicopedagogos o *counselors* se desarrollarán como terapeutas gestálticos. La psicoterapia es una especialización reservada para el área clínica y el espacio donde la Gestalt desarrolla todo su potencial. La TG puede ser aplicada a los tratamientos individuales o grupales, a niños o adultos, solos o en pareja. La variedad de recursos técnicos les da mucha adaptación a las distintas personas que se acercan a un tratamiento psicológico. La mirada holística de la Gestalt le permite abordar la terapia desde el cuerpo y desde la mente, trabajar con las emociones en toda su intensidad y desarrollar un sentido nuevo de la responsabilidad.

El campo social nos permite diferentes formas de inclusión: empresas, instituciones, equipos deportivos, grupos específicos de trabajo o acción y toda forma grupal en la que los miembros necesiten contactarse o aumentar su integración. Una vez que adquirimos un cierto estilo de vida gestáltico, lo trasladamos a todas nuestras actividades sociales y profesionales.

JUGANDO CON LA ORACIÓN DE FRITZ

YO SOY YO
 Y NO SOY SOLO UN YO.
 VOS SOS VOS
 Y NO SOS SOLO UN OTRO.
 NO ESTAMOS EN ESTE MUNDO
 PARA SATISFACER EXPECTATIVAS,
 NI PROPIAS NI AJENAS.
 CUANDO NOS ENCONTRAMOS
 ES MARAVILLOSO,
 Y CUANDO NO LO PODEMOS HACER,
 NOS ENGAÑAMOS PENSANDO
 QUE SOMOS SERES SEPARADOS.

• Bibliografía •

- Chödrön, Pema. *La sabiduría de la no-evasión*. Oniro, 1998.
- Delisle, Gilles. *Las perturbaciones de la personalidad*. Los libros de CTP-2, 1997.
- Dethlefsen, Thorwald y Dahlke, Rüdiger. *La enfermedad como camino*. Plaza & Janes, 1983.
- Grün, Anselm. *Los límites sanadores*. Bonum, 2005.
- Guillaume, Paul. *Psicología de la Forma*. Psique, 1975.
- Lapeyronnie, Brigitte. *La confluencia*. Los libros de CTP-4, 1994.
- Levy, Norberto. *El asistente interior*. Planeta. Nueva Conciencia, 1993.
- Levy, Norberto. *El camino de la autoasistencia psicológica*. Planeta Argentina, 1985.
- Lowen, Alexander. *Bioenergética*. Diana, 1976.
- Moreno, J. L. *Psicodrama*. Paidós, 1978.
- Naranjo, Claudio. *La vieja y novísima Gestalt*. Cuatro Vientos, 1990.
- Peñarrubia, Francisco. *Terapia Gestalt*. Alianza Editorial, 1999.
- Perls, Fritz. *El enfoque gestáltico. Testimonios de Terapia*. Cuatro Vientos, 1976.
- Perls, Fritz. *Sueños y existencia*. Cuatro Vientos, 1974.
- Perls, Fritz, Hefferline, Ralph y Goodman, Paul. *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Los libros de CTP-4, 2002.
- Polster, Erving y Miriam. *Terapia Gestáltica*. Amorrortu, 1974.
- Rogers, Carl. *Grupos de encuentro*. Amorrortu, 1973.

- Schnacke, Adriana. *Sonia, te envió los cuadernos café*. Estaciones, 1987.
- Sinay, Sergio y Blasberg, Pablo. *Gestalt para principiantes*. Era Naciente, 1995.
- Stevens, Barry. *No empujes el río*. Cuatro Vientos, 1979.
- Stevens, Barry. “¡Vacíos, vacíos, vacíos - Asentimientos!”, en *Esto es Gestalt*. Cuatro Vientos, 2004.
- Tolle, Eckhart. *El poder del ahora*. Grupo Editorial Norma, 2000.
- Trungpa, Chögyam. *Shambhala. La senda sagrada del guerrero*. Kairós, 1986.
- Watts, Alan. *El futuro del éxtasis*. Kairós, 1982.
- Wheeler, Gordon. *La Gestalt reconsiderada*. Los libros de CTP-5, 2002.
- Wheeler, Gordon. *Vergüenza y soledad*. Cuatro Vientos, 2005.
- Zwillinger, Julia. *Atención, aquí y ahora*. Abaddón, 1984.

Impreso en Elías Porter y Cia. S.R.L
Plaza 1202, Ciudad de Buenos Aires, Argentina
Marzo de 2013
3000 ejemplares

