



Adolfo Macías Huerta

Terapia Gestalt Integrativa

Manual para estudiantes



Adolfo Macías Huerta

Terapia Gestalt Integrativa

Manual para estudiantes

Terapia Gestalt Integrativa. Manual para estudiantes
Autor: © Adolfo Macías Huerta
Primera edición, Instituto CreSer, 2017

Instituto Tecnológico Superior de Desarrollo Humano CreSer
Pablo del Solar E6-20, entre Seymour e Izazaga, El Inca
Quito, Ecuador
Tel: (593-2) 2440520
www.creser.edu.ec
info@creser.edu.ec

Comité editorial:
Dra. Yolanda Suárez CRE-SER
Ing. Óscar Toscano, SUDAMERICANO
Mgs. Yanko Molina, La Caracola Editores

Edición de contenido: Verónica Ávila, Pato Varas S.
Corrección de texto: Andrés Cadena

Diseño: Verónica Ávila

ISBN: 978-9942-36-822-5

Tiraje: 300 ejemplares
Impreso en Ecuador

Cítese así:

Macías Huerta, Adolfo. (2017). *Terapia Gestalt Integrativa. Manual para estudiantes*.
Instituto CreSer: Quito.

Contenido

6 **Introducción**

1

9 **¿Qué es la Terapia Gestalt Integrativa?**

- 11 La estructura del carácter
- 14 Las creencias nucleares
- 16 El niño herido
- 18 Traumatismo, autoaceptación y resiliencia
- 20 Resignificando mi historia de vida

2

22 **Principios de la Terapia Gestalt Integrativa**

- 22 Principio organísmico
- 23 Principio de actualización (tendencia al crecimiento)
- 23 Principio homeostático o de autorregulación del organismo
- 24 Principio holista
- 25 Principio de polaridad
- 26 Principio de integración y principio de universo participatorio

3

27 **Actitudes o metadestrezas terapéuticas**

29

4

El método

31

5

Técnica de la Terapia Gestalt Integrativa a partir de la silla vacía

32

Etapa expresiva

36

Etapa introspectiva

44

Etapa conceptual

44

Una sesión de Gestalt Integrativa a partir de la silla vacía

46

Flujo de proceso, abreviado

47

6

Técnica de la Terapia Gestalt Integrativa a partir de indicadores corporales

50

Técnica de la Terapia Gestalt Integrativa a partir de indicadores corporales

53

Una sesión de Gestalt Integrativa a partir de indicadores corporales

55

7

Estilos de retroalimentación en caso de terapia individual en grupo

57

8

Anexos

(Escuela Chilena de Desarrollo Personal)

57

El Empatizar de Carl Rogers

59

Focusing. Acompañamiento verbal y no verbal

61

El método de Focalización Corporal (Focusing) de Gendlin

63

Bibliografía

Introducción

Aunque este manual se ocupa de la técnica de la terapia Gestalt Integrativa, es importante entender que una técnica no tiene sentido si no conocemos el método al que se suscribe, es decir los principios y objetivos en que dicha técnica se fundamenta. Tratamos aquí de ofrecer una visión completa pero muy sucinta de este método. Adicionalmente, el estudiante requerirá la lectura de los textos y autores que sustentan esta síntesis particular de la psicoterapia humanista. De una manera general, creemos que el objetivo principal de la Terapia Gestalt Integrativa es ayudar a las personas a pasar de la incongruencia a la congruencia, es decir, a vivir con autenticidad. Sin embargo, la técnica que utilicemos no significa nada si no entendemos el espíritu de nuestra práctica y las actitudes terapéuticas que lo acompañan. No puedo ayudar a una persona a ser auténtica si yo mismo, como terapeuta, no he ganado cierto grado de autenticidad. A partir de este enfoque, la terapia será una relación sanadora en la medida en que el terapeuta cree un espacio de acogimiento y aceptación, en el cual su cliente se sienta más libre de expresarse, abandonando los acostumbrados juegos de roles en los que se acoraza. El terapeuta no es el llamado a sanar o liberar al otro, ni quien deba entender a su cliente para aconsejarlo debidamente, sino esa persona que con afecto y empatía reales ofrece a su cliente la oportunidad de explorar su mundo interno de una manera experiencial. Para ello, las dos metadestrezas o actitudes terapéuticas más importantes serán la presencia amorosa y la confianza en el proceso. Todo nuestro método, resumido aquí de una manera didáctica y precisa, no será nada sin estas actitudes o destrezas emocionales. Pretender que con una actitud profesional, fría y mental voy a ayudar a una persona a abrir su corazón es un contrasentido. Se necesita afecto. Se necesita, además, confianza en que esa persona hallará por sí sola el camino hacia su núcleo

sagrado, hacia su sí mismo profundo. Y para ello le brindaremos el espacio y las experiencias necesarias, sin sujetarnos a un camino preestablecido.

El esquema de trabajo aquí propuesto funciona, pues, como una guía pedagógica, un referente que rara vez se cumplirá en un orden perfecto, siguiendo un programa previsto. En la práctica real, los caminos pueden ser sinuosos, misteriosos, sorprendentes. Esto le da vida a la terapia y la hace un arte maravilloso, que requiere de una mentalidad abierta y una disposición genuina a seguir el rumbo que el proceso tome, sin torcerlo hacia nuestros esquemas. El cliente no está delante de nosotros para cumplir con nuestras expectativas. El camino que le permitirá conocerse más profundamente y llegar a una mayor autenticidad es un camino que nadie recorrerá de la misma manera. Aunque posea una estrategia caracterológica aproximada, esta no dará cuenta de su individualidad, de sus dones o de su potencial humano integral. Por lo tanto, debemos portarnos como aquel músico que aprende las leyes convencionales de la armonía y la composición, para luego superarlas en función de un resultado más bello y conmovedor. Tomen lo que aquí reciben, pues, como un referente, y siéntanse libres de criticarlo o reformularlo a partir de sus propias experiencias. Después de todo, un terapeuta no solo es un cientista de la conducta, sino un artista de la relación y un explorador de mundos interiores.

1

¿Qué es la Terapia Gestalt Integrativa?

La Terapia Gestalt Integrativa es un método propuesto por Patricio Varas para atender a personas que atraviesan diferentes tipos de malestar emocional y que suma diversos principios y metodologías de trabajo, principalmente la Gestalt, el Focusing, el Hakomi y, por nuestra parte, el Trabajo de Proceso. Todas estas, ramas de la Psicoterapia experiencial, basada en el cuerpo. Una sensación de malestar o un conflicto sin resolver son los motivos por los que usualmente una persona viene a terapia. El terapeuta que aplica esta metodología se propone acompañar al cliente empáticamente para ayudarlo a tomar conciencia de la forma en que él mismo produce su malestar, de modo que, sabiendo lo que hace para sufrir, deje de hacerlo y empiece a vivir de una mejor manera.

El mejoramiento será entendido en todos los casos como un proceso de integración de la personalidad y un paso de la incongruencia a la congruencia. Es creencia, tanto de Fritz Perls como de otros autores de la línea humanística, que detrás del malestar del cliente hay una escisión entre su personalidad consciente y ciertas tendencias subyacentes a la personalidad, de naturaleza orgánica, que concuerdan, divergen o se oponen a dicha personalidad consciente (socialmente condicionada).

Arnold Mindell llama a esto proceso primario y proceso secundario. Cuando hay malestar emocional, el proceso secundario se expresa fuera de registro, como una perturbación en el proceso

primario: algo que me impide sentirme bien dentro de mi manera acostumbrada de vivir la vida.¹ Este «ruido de fondo» o perturbación corresponde a la incongruencia de la que hablan Perls y Rogers: una escisión al interior de la personalidad total, una escisión entre el ego mental (ideal del yo) y el sí mismo.

A pesar de esto, creemos que la incongruencia no debe ser vista como una señal de inautenticidad sino como una parte necesaria del proceso evolutivo de la personalidad, tal como la entiende el Trabajo de Proceso, y lleva a la persona a una crisis transitoria que conduce finalmente a la integración y el desarrollo. Para que exista cambio y actualización, las viejas formas deben sucumbir a nuevas corrientes provenientes del interior, que no son, necesariamente, «energía reprimida». Se puede tratar también de potencial emergente, propio de la edad y el desarrollo, como por ejemplo la sexualidad que irrumpe en el mundo infantil de la pubertad, como algo nuevo e incongruente con los viejos hábitos y propósitos de la personalidad consciente.

La Terapia Gestalt Integrativa se propone, pues, apoyar a las personas que se hallan en dicho momento de incongruencia, para arribar a un nuevo estado de congruencia, integrando ambos procesos (primario y secundario) a través de un diálogo vivencial que realiza el cliente consigo mismo gracias al acompañamiento no directivo, empático y comprensivo del terapeuta.

¹ «El término 'proceso primario' se refiere a aquellas experiencias que son mejor conocidas y cercanas a la sensación de identidad de la persona. 'Proceso secundario' se refiere a aquellas experiencias que están alejadas de la sensación de identidad de la persona. [...] Estos conceptos [...] ofrecen el marco conceptual para rastrear la experiencia y organizar la información perceptible —fenomenológica—. Este marco es útil a la hora de *discernir cuáles partes de la experiencia de la persona están cercanas a su sensación diaria de sí misma, y cuáles partes están separadas o alienadas y retienen significados e información potencialmente útiles para su identidad 'normal'*. En nuestra vida cotidiana recibimos constantemente mensajes de nuestros procesos primarios y secundarios así como de las otras personas. Las informaciones primarias y secundarias generalmente se contradicen o producen conflictos entre ellas». Diamond, J., Spark Jones, Lee (2004). *A path made by Walking*. Oregon: Lao Tse Press. Trad.: Verónica Avila.

La estructura del carácter

Detrás de toda neurosis hay una estrategia caracterológica que limita al yo consciente y margina parte de su potencial, generando una disociación entre proceso primario y proceso secundario. ¿Qué quiere decir esto? Que la persona que sufre por causas emocionales oculta una experiencia traumática de rechazo, abandono, frustración, sobreprotección o rigidez (siguiendo la tradición reichiana). A causa de estas dificultades de crecimiento, la persona desarrolla una estrategia caracterológica que le permite adaptarse al medio ambiente. Es aquí donde se erigen los mecanismos de defensa, que surgen como una reacción ante lo que el niño siente o valora organísmicamente como peligroso para su integridad. Veámoslo en un esquema simplificado:

Experiencia traumática	Mecanismo de defensa	Potencial marginado Necesidad no satisfecha
Rechazo	Retraerse, aislarse en la mente y la fantasía	Sentirse acogido Disfrutar del contacto
	Buscar soporte actuando infantilmente	Confiar en sí mismo
Abandono	Ser autosuficiente e independiente	Pedir apoyo
	Dramatizar para ser atendido	Recibir amor y atención sin luchar por ello
Frustración/ manipulación	Verse duro, ser importante	Mostrar vulnerabilidad, inseguridad, miedo
	Esconder intenciones, encantar y usar al otro	Ser auténtico, sentirse aceptado tal y como se es
Sobreprotección	Aguantar, resistir	Ser libre, expresarse
Rigidez	Esforzarse para ser valorado	Ser amado sin necesidad de hacer nada

Supongamos que un niño llora impacientemente para que se le regale un juguete ante el escaparate de un centro comercial, y su madre se enoja. Hay dos posibilidades, al menos, en esta escena. En la primera, el niño deja finalmente de luchar al ver a su madre enojada (enojada hasta el punto de gritarle y tironearlo del brazo, por ejemplo); en la segunda posibilidad, el niño llora intensamente hasta conseguir lo que quiere, y la madre agotada cede a su deseo. En el primer caso, es probable que el niño esté formando una defensa o barrera interna que lo protege de su propia rabia y que le permite renunciar a sus deseos cuando estos amenacen llevarlo a una confrontación con las personas con quienes tiene algún vínculo emocional (evitación del rechazo). En el segundo, es probable que esté aprendiendo a imponerse sobre las demás personas con su vehemencia, cuando se trata de conseguir lo que quiere, y que en el futuro vaya formando una barrera que le impida demostrarse débil frente a los demás.

La estrategia caracterológica se forma en torno a las defensas y éstas, ante la evitación del peligro identificado como de mayor riesgo para el organismo. Esto va configurando una manera particular de situarnos ante el mundo, una manera de reaccionar ante determinadas situaciones, la cual define nuestro comportamiento característico a través de hábitos perceptibles. O sea que tempranamente desarrollamos una manera de ser que luego experimentamos como algo natural e inmodificable, como si carácter e identidad fueran la misma cosa.

Pongamos ahora el ejemplo de una niña de nueve años que, tras la muerte de su padre, experimenta rechazo por parte de la madre, quien está deprimida y pasa todo el día en el trabajo. Lo único que quiere la madre cuando regresa a casa es que todo esté en orden, y se enoja constantemente por esta causa, demandando el apoyo de su hija. Cada vez que la niña se muestra débil, la madre es dura con ella y le reprocha. La niña entonces asume el rol de autoridad frente a sus hermanos y aprende a ser fuerte, a dejar de llorar y a dirigir una casa desde una edad temprana. Oculta su inseguridad y desarrolla una estrategia caracterológica adecuada para adaptarse a la situación. Posteriormente, en su edad adulta, llega

un momento en que siente que se quiebra, que da todo de sí y no recibe nada a cambio. Se siente agotada y excedida por las tensiones y las dificultades propias y ajenas que la agobian, y de pronto esa confianza en su propia fortaleza, en su capacidad de sobreponerse a todo, empieza a debilitarse. Surge un proceso secundario de intensidad perceptible: cansancio crónico, desánimo, miedo al fracaso, etc. Este proceso secundario implica una necesidad no satisfecha y postergada por las barreras del carácter: la necesidad de relajarse y aceptar la ayuda de los demás. «Si solo pudiera relajarme y confiar en que los demás van a hacerlo bien», se dice. «Pero yo sé que esto es imposible». Y claro que para ella esta posibilidad de relajarse y dejar el control es inconcebible, pues su estrategia caracterológica de mujer fuerte le dice que si ella no se hace cargo, todas las cosas van a salir mal. De suyo, esto era lo que su madre en la infancia le hizo entender cuando le entregó el mando de la casa.

Es aquí donde se encuentra una de las bases más importantes que sustentan todo el edificio de la Terapia Gestalt Integrativa: la evitación. Cuando la persona de nuestro ejemplo se siente cansada y deprimida, desilusionada y agobiada por todo, es probable que quiera sentirse, como antes, fuerte y capaz de sobrellevarlo todo con seguridad y energía. Pero no puede, y esto la angustia. Tomar estimulantes puede ser una manera de evitar sentir ese cansancio, pero también ignorarlo o adjudicarlo a otras causas («lo que pasa es que no he tomado vacaciones»), mecanismos ambos —negación y distorsión perceptiva— descritos por Rogers en su teoría de la personalidad. Estos mecanismos de evitación no surtirán nunca el efecto deseado. Por más que la persona tome unas vacaciones, una vez reintegrada a su trabajo, volverá a colapsar ante las situaciones de presión que había suspendido. En definitiva, la estrategia caracterológica entra en crisis y las barreras, antes eficientes, dejan de serlo. Este malestar producido por el debilitamiento de las defensas es el que abre las puertas al proceso secundario. En su aspecto inicial, se trata de una señal orgánica involuntaria; en su aspecto más profundo, de una necesidad de cuya satisfacción depende el bienestar futuro del individuo.

Las creencias nucleares

El malestar relacionado a la estrategia del carácter es el primer objeto de estudio que debe considerar el terapeuta. Mediante su arte, acompañará al cliente en la exploración de las conductas habituales asociadas al malestar, y lo ayudará a concientizar sus hábitos caracterológicos más importantes. Por ejemplo, el hábito de imponer respeto a través de amenazas, para evitar que las cosas se salgan de control y todo el mundo haga lo que desea. Llamemos a esta estrategia de carácter «dominante». Probablemente desde chico, este gerente aprendió a ser fuerte para evitar la pérdida de control y asegurarse de conseguir todo lo que se propone o necesita: dinero, respeto, poder. Sin embargo, el debilitamiento de las defensas hace emerger aquello que evita mostrar: su vulnerabilidad y dependencia del afecto ajeno. Al ser tan opresivo y dominante, ha perdido el amor de su hija más querida, por ejemplo. Esto lo lleva a sentirse atemorizado de la soledad, a experimentar con intensidad esa vulnerabilidad que siempre ha evitado sentir. El malestar experimentado en ese momento contiene una necesidad no satisfecha: la de obtener el afecto de los demás, un afecto que ha ido perdiendo hasta sumirse en una dolorosa soledad. Mas para conseguir este afecto debe hacer algo que nunca antes ha hecho: mostrarse necesitado de afecto, y pedir disculpas a su hija por su conducta previa, es decir: mostrarse como un sujeto vulnerable. Esta necesidad de mostrarse vulnerable choca entonces con una creencia catastrófica respecto al resultado de semejante acto: «Si me muestro débil, van a aprovecharse de mí». De suyo, este gerente, en varias ocasiones, se ha aprovechado de la debilidad de sus adversarios para ser un ganador y se ha sentido orgulloso de esto.

Estas creencias que impiden la integración del proceso secundario, en la Terapia Gestalt Integrativa son consideradas el núcleo de la estrategia caracterológica asociada al sufrimiento del cliente. Se trata de creencias que organizan nuestra tradicional manera de reaccionar ante determinadas situaciones y sustentan el hábito. Cuando el cliente llega a terapia hay un malestar asociado a dichas

creencias organizadoras. Por ejemplo, en el caso citado, dicho malestar puede ser expresado de la siguiente sentencia: «Qué solo me he quedado por actuar de manera inflexible con las personas que amo, como si fueran a aprovecharse de mí si me muestran necesidad de su afecto».

La manera más adecuada de hacer consciente una creencia nuclear es ayudando al cliente a observar de qué manera, actuando como suele actuar (hábito) produce su propio sufrimiento, o es al menos responsable de él en buena medida.

Una muchacha se siente mal porque su novio ha terminado con ella. Su sensación es de culpa, pues afirma que es ella quien lo acosa a causa de los celos, y quien lo asfixia comunicándose con él todo el día, sin darle el espacio propio que él reclama. Su hábito es sentir angustia cuando no sabe dónde se encuentra, y llamarlo, solo para ver cómo está, varias veces al día; como si ella no fuera lo suficientemente valiosa, y pudiera finalmente ser abandonada. Al aferrarse a su novio siente que lo aleja más, pero no puede evitarlo. Simplemente la creencia implícita («No merezco el amor de un buen hombre») está grabada tan profundamente en su inconsciente que hiere la desde lo profundo con el sentimiento de la angustia, afectando su corazón y su respiración. Entonces experimenta una inquietud que no la deja tranquila hasta oír la voz de él, esperando que la tranquilice y le devuelva la confianza en que es querida. En otras palabras: cuando sabemos cuál es el hábito, podemos llegar, a través del trabajo terapéutico más introspectivo, a descubrir la creencia nuclear que lo sustenta. Si mi creencia nuclear no consciente es que «No merezco el amor», es probable que tenga el hábito de temer ser abandonado por mis parejas y de actuar obsesivamente para asegurarme de que no me desprecian. Preguntar a cada rato «¿Me amas?» podría ser, por ejemplo, un hábito simple, bajo el que subyace esa creencia nuclear.

Según Ron Kurtz, estudiar la organización de la experiencia presente en los hábitos del cliente nos permitirá ponernos en contacto con los sentimientos, memorias y creencias nucleares. Para estudiar la organización de la experiencia, como terapeutas,

establecemos y usamos un estado de conciencia especial llamado *plenitud de conciencia*, el cual permite evocar experiencias y procesarlas en relación con el material nuclear.

El niño herido

Nuestra estrategia caracterológica lleva largo tiempo con nosotros, pero no nacimos con ella; entonces, ¿cuándo empezó? Probablemente en la infancia. Al evocar esos momentos de su vida (memorias nucleares), el cliente recordará uno o varios eventos específicos relacionados con el nacimiento de la estrategia. Probablemente la estrategia ya se inició como respuesta a una red de interacciones continua, propia de la cultura familiar. El evento recordado es solo la forma en que la persona simboliza o se hace consciente de su proceso.

Pongamos un ejemplo. Un cliente en terapia manifiesta que siente pereza pero que necesita hacer varias cosas para terminar su grado universitario. Su desánimo le perturba: él siempre ha sido una persona que se bate con todo, dice, y recuerda que fue el mejor alumno durante su educación primaria. En un momento dado evoca una escena: ha salido del hogar de sus abuelos, donde se lo ha consentido desde que nació, y se halla en una gran escuela pública. Previamente estuvo en una escuela de barrio, con pocos compañeritos; ahora cientos de niños corretean por todas partes y algunos lo señalan y se burlan de él. Se siente en peligro. Con motivo de su gordura, se presta a abusos por parte de los otros. Entonces él se dedica a estudiar y ser el mejor de la clase, consiguiendo así demostrarles que vale más que ellos. Luego, cuando crece, adelgaza y se hace más recio. Va al gimnasio. Deja de ser un estudiante sobresaliente y se vale de su sagacidad y su ascendencia para conseguir que otros compañeros lo ayuden con las tareas. Desarrolla una estrategia de carácter manipuladora que lo hace sentirse, ciertamente, superior a los demás. El momento en el cual entró a la escuela pública y fue mortificado por sus compañeros

queda en su memoria como una huella ardiente de humillación. Dicha memoria de niño traumatizado por una experiencia de abuso, cuando es evocada, trae a terapia la figura del «niño herido»: un niño gordo y avergonzado, que lucha por vengarse de los demás haciendo un esfuerzo extra para ser mejor que ellos. Ser inteligente, decidido y astuto para controlar el entorno fue su estrategia de adaptación: «utilizar las debilidades de los otros a mi favor», en sus propias palabras.

Detrás de cada estrategia caracterológica hay un niño herido o traumatizado que vive una experiencia de riesgo. Bajo el riesgo de convertirse en el hazmerreír de todos, el niño de nuestro ejemplo se hace tenaz y voluntarioso. Su hábito, desde entonces, será observar el medio y elegir la manera de ganar a los demás, de utilizar sus puntos débiles para conseguir lo que necesita. Auspiciada por el éxito, la estrategia manipuladora se fortalece y muestra ser adecuada, pero llega un momento en que entra en crisis: para graduarse como abogado no puede manipular a nadie; ha postergado sus lecturas y siente que no va a poder con el trabajo. Entonces se confronta al miedo a no poder (sentimiento nuclear) y, con ese miedo, reaparece la figura del niño herido por el miedo a sucumbir en medio de un colegio bullicioso donde otros se burlan de él.

Entonces, la terapia puede recurrir a una especie de viaje al pasado, o sea a la evocación y actualización de aquellos momentos de inseguridad y miedo en que el niño vivió la situación traumática. El niño herido no es algo del pasado: sobrevive dentro de nosotros como una realidad viva, aquí y ahora. En el caso citado, apoyar a ese niño, dirigirse a él y darle seguridad y confianza en sus capacidades, será una manera de ayudar al adulto a sentirse más confiado en sus propias capacidades; pero, sobre todo, este niño herido lo que necesitará es expresar su temor, entender las acciones de sus amiguitos y recibir un contacto afectivo que satisfaga su necesidad de aceptación y valoración incondicionada.

Este proceso de reparación del niño herido permite a la persona entender su traumatismo y valorarse a sí mismo tal y como es, con lo cual el poder omnímodo de las creencias nucleares catastróficas

será relativizado en el porvenir. No es que esas creencias desaparezcan del todo (seguirán ahí, junto con el traumatismo), pero dejarán de ser eficaces de manera automática y permanente, con lo cual el sujeto ganará una mayor libertad de expresión y de acción en el entorno. Reconocerá su miedo al fracaso como un evento emocional grabado en su interior en forma de herida y sabrá que ese miedo tiende a distorsionar sus percepciones. Reconocerá, sobre todo, que la vida no debe ser un continuo estar en guardia y ponerse por encima de los demás para ser valioso. Podrá ser más espontáneo y natural.

Traumatismo, autoaceptación y resiliencia

El niño dañado es un niño sano bajo el impacto de un traumatismo que modifica su conducta y establece un patrón caracterológico más o menos funcional a su medio ambiente. Según el principio de actualización de Carl Rogers, tendemos a ser la mejor persona posible y nos sentimos bien en las condiciones adecuadas de valía social; pero ante un ambiente negativo, de recompensa condicionada, donde nos sentimos amenazados, desarrollamos defensas que obstruyen el proceso de crecimiento. Esos condicionamientos funcionan como un aparato ortopédico al que se sometiera a un niño sano. Un aparato que lo comprime y lo sujeta a una forma externa que se considera adecuada, y que señala su forma natural como algo inadecuado, produciendo el sufrimiento consiguiente. En la mayoría de los casos el miedo aprieta ese aparato ortopédico: nos autocontrolamos para ser como se nos exige y, así, recibir el cuidado básico —material y afectivo— que requerimos como organismos vivientes. Poco a poco «sobrevivimos a la situación». Pasado este tiempo de penurias, la persona puede volver a un ambiente favorable, pero la experiencia modeladora del carácter dejará una huella y seguirá haciendo efecto en nuestra conducta bajo la forma de un condicionamiento interno. Como el ambiente es ahora favorable, nos expandimos a medias, pero ante la presencia de la adversidad tenderemos a regresar a la situación previa de

tensión, y actuaremos en el aquí y ahora de la situación como si fuera el allá y entonces de la experiencia traumática infantil.

Desde esta perspectiva, el ser humano posee una resiliencia limitada, y nunca vuelve a ser la persona que hubiera sido de haber vivido en un medio ambiente más adecuado durante su infancia. Sin embargo, la realidad demuestra que las cosas no son tan simples. El potencial que la persona desarrolla es también un efecto del traumatismo, y le permite evolucionar de maneras impensadas. Este es el caso de muchas personas sensibles y retraídas, que bajo el efecto del rechazo se sumergen en un amargo aislamiento y se sienten ajenos a este mundo. En su aislamiento, es probable que una de estas personas encuentre solaz en la música o la lectura, y que esto marque el recorrido de una persona creativa, que llega a producir maravillosas obras. Gracias al desarrollo de su imaginación y de su mente, supera finalmente la soledad y se incluye en el mundo como un artista que recibe el aprecio o la consideración de otras personas. En este caso, como en otros similares, el traumatismo sirve como el revelador de un destino y forma parte indisoluble del crecimiento. Tal es el caso de la persona desahuciada que decide inventar un nuevo tratamiento y así descubre un nuevo destino como sanador de otras personas. Esta es la magia de la resiliencia: nos permite entender que el traumatismo es parte inevitable de la vida, y que la vida no tiene un programa fijo, sino variable, y que nos actualizamos siempre en función de las circunstancias y las limitaciones en que vivimos. En este sentido, se podría citar el refrán popular: «No hay mal que por bien no venga».

Cuando a partir del traumatismo una persona se desarrolla y encuentra una forma significativa de existencia, esta forma es asimilada por la identidad como un destino, es decir, como algo que la persona siente que «tenía que ser», puesto que le otorga sentido a su existencia. El escritor argentino Ernesto Sábato es un buen ejemplo de esto, pues durante su adolescencia y juventud le tocó vivir en un mundo de pobreza y aislamiento, sufriendo una gran crisis emocional que lo llevó a la angustia y el vacío, desde los cuales extrajo sus primeras obras de literatura existencialista,

abandonando entonces su carrera prometedora de investigador en el Instituto Curie de Francia y dedicándose de lleno a la filosofía y la novela. Cuando leemos obras maestras como *Sobre héroes y tumbas* o *Abbadón el exterminador*, su destino parece sellado, como si Sábado nunca hubiera podido ser otra cosa que este genial artista de nuestro tiempo; como si los traumatismos y dificultades de su existencia hubieran estado ahí para que pudiera desarrollarse y no para impedir su desarrollo. De esta manera, muchas veces he visto en terapia cómo una mujer que sufrió el maltrato físico y verbal de su madre, de maneras muy dolorosas, aprendió, desde este dolor, a ser una persona más humana, y crió a sus hijos con el amor y la ternura que ella hubiese querido recibir, ganando, gracias a su traumatismo, mayor sensibilidad y compasión por los seres vivientes.

Por este motivo, cuando realizamos terapia, no solo es necesario cuestionar nuestras creencias nucleares catastróficas, sino valorar el curso de actualización de nuestro potencial a partir del momento traumático evocado durante el trabajo del niño herido, y reconocer los desarrollos que han tenido lugar a partir de ese momento, como una maravillosa respuesta de la resiliencia.

Resignificando mi historia de vida

Los hechos del pasado no existen en el ahora sino como memoria, y estos recuerdos a su vez están tamizados por la interpretación que hago de ellos, teñidos de emocionalidad y sentido. Un mismo hecho que podría recordar como humillante, puede ser recordado como un episodio divertido y sin importancia. La memoria es selectiva e interpretativa, y funciona como un cinema con música de fondo. Creamos versiones de nuestro crecimiento adecuadas a nuestro mito de vida. Si me recuerdo como un muchacho solitario e incomprendido que se rebeló contra la sociedad y buscó una alternativa, este mito de vida dará sentido a mis memorias y les pondrá un sentimiento determinado. Asignaré roles a los personajes de

mi infancia, y me otorgaré el papel principal dentro de esa historia dramática que estoy creando para darle a mi vida un sentido y una orientación determinadas. Me cuento a mí mismo: soy un relato.

Los hechos, como tales, no existen, sino sus versiones. Como seres humanos, necesitamos dar un significado preciso a nuestras vivencias. Mientras era niño es probable, por ejemplo, que cuando mi madre me castigaba por no haber hecho las tareas escolares, yo sintiera y creyera que lo hacía porque ella era mala y me odiaba. Y es posible que, posteriormente, llegue a interpretar esto como un acto desesperado de mamá por lograr que yo tenga un futuro en la vida. ¿Cuál es la verdad? Ninguna. No hay verdad en una versión de una sinfonía de Beethoven. Ninguna versión es la verdadera. De igual manera, nuestra memoria es un terreno sujeto a la resignificación de los acontecimientos que son evocados en terapia. La evocación de esos eventos traumáticos relacionados con el niño herido sirve específicamente para transformar una versión infantil de los acontecimientos en otra, propia de una edad más madura y más sabia. Los hechos infantiles obedecen a una estética y un mundo más similar a un cuento de hadas que a un drama de Shakespeare. «Papá malo pegaba a mamá buena, porque quería dinero para hacer cosas horribles», se transforma en «Mi padre no quería a mi madre, pero sentía culpa de abandonarnos. En realidad nos amaba, solo que no sabía cómo expresar sus sentimientos, y estaba agobiado por las deudas».

2

Principios de la Terapia Gestalt Integrativa

Los principios de nuestro trabajo son:

Principio organísmico

El organismo es una totalidad organizada tendiente a la autorrealización, mediante un mecanismo de autorregulación constante y ajuste creativo con el medio ambiente. El organismo, en su interacción con el entorno, posee la capacidad de discriminar aquellas experiencias que le son o no enriquecedoras para sí mismo en un momento dado. Este proceso evaluador es de naturaleza organísmica y holista, es decir trasciende la esfera de lo racional y también lo incluye. Esto implica que las personas poseen sabiduría o inteligencia que va más allá de lo simbólico. Los instintos, las emociones, la intuición y las sensaciones organísmicas constituyen una información relevante como guías de la conducta. Este sistema de evaluación es innato y tiene como punto de referencia la tendencia al crecimiento.

Principio de actualización (tendencia al crecimiento)

El organismo está impulsado por una tendencia fundamental hacia el crecimiento y la expansión, avanzando hacia mayores niveles de bienestar, complejidad y autonomía. Este es un proceso de actualización del potencial innato, con relación al medio donde el individuo se desarrolla, es decir: el organismo tiene la capacidad de ajustarse creativamente al medio y asegurar no solo su autopreservación, sino su crecimiento y expansión, como resultado de lo cual un hombre en su proceso de crecimiento puede sobrepasar la esfera de la satisfacción de sus necesidades básicas de tipo material y emocional, para llegar a su realización en el mundo y en la sociedad a un nivel más elevado.

Principio homeostático o de autorregulación del organismo

El organismo existe en un ambiente, y su organización y sus necesidades están referidas a ese ambiente, junto con el cual forma el campo. El campo no es el ambiente, sino la globalidad envolvente de todas las interacciones de las partes. Como dice Jean-Marie Delacroix (2008): «(...) ya no es el individuo solo quien nos interesa, con su dolor, su angustia, sus dificultades para ser y su organización intrapsíquica. Nos interesa el individuo en su relación con el mundo, el mundo en su relación con el individuo, lo que hay entre los dos y lo que se crea a partir de este entre-dos, que es mucho más que la suma de los dos».

El individuo se autoajusta en interacción con el ambiente, manteniendo su funcionamiento biológico y psicológico dentro de ciertos rangos. La capacidad de una persona para estar en un estado de autorregulación y ajuste creativo con su ambiente es un aspecto clave en la teoría gestáltica para entender la salud y el desajuste

psicológico, y de él se derivan los conceptos: figura y fondo, contacto y retirada, completación del ciclo experiencial y asuntos inconclusos.

Según Ron Kurtz, la psicoterapia es curación y la curación sólo ocurre en seres vivientes. Sólo los sistemas vivientes se curan a sí mismos. La curación es un acto de recreación de sí mismo. La organicidad se refiere a la dinámica del proceso de auto-organización —la creación, mantenimiento y evolución internamente dirigida de los sistemas vivientes.

La nueva teoría de los sistemas vivientes es una vigorosa afirmación de la libertad personal y de la inteligencia natural de toda la vida. La vida es creativa. Esta exuberancia de los sistemas vivientes es balanceada por su increíble sensibilidad a todo lo que los rodea. Los sistemas vivientes son por naturaleza participativos e interactivos. Deben importar materia, energía e información, y deben disipar entropía —ruidos, desechos, desorden—.

La vida es, pues, un constante intercambio.

Principio holista

Por *organismo* no se debe entender solo el aspecto fisiológico, sino la totalidad de las funciones anímico-corpóreas. El organismo humano se entiende entonces como un sistema biopsíquico integrado por el cuerpo, los procesos fisiológicos, sensoriales y perceptuales, los procesos motivacionales y emocionales, y los procesos simbólicos (mente). En el enfoque transpersonal se agregan, además, procesos más sutiles de la conciencia (espíritu).

Según Ron Kurtz, el organismo integra en una totalidad a la mente y el cuerpo, por lo cual trabajamos constantemente en la interfase mente-cuerpo. Trabajamos con la interacción entre la creencia y la experiencia, entra la imagen y la emoción. A veces trabajamos

focalizando nuestra atención en la experiencia corporal y buscamos identificar los significados y creencias que extraemos de ella. A veces partimos de las creencias o significados, y estudiamos las experiencias relacionadas. Alternamos una dirección con la otra, en la interfase mente-cuerpo.

La salud es el resultado de la atención que cada parte presta a la otra. La terapia es la oportunidad para este diálogo, que se realiza comúnmente entre dos personas, entre una persona y su representación interna de otra persona, entre dos partes de mi identidad consciente, entre el consciente y el inconsciente, entre el yo adulto y el yo niño. El ejercicio de la silla vacía es la puesta en práctica de este diálogo y del principio holista en el que se basa. De esta manera, una parte entiende y acepta a la otra.

Principio de polaridad

La experiencia orgánsmica es una totalidad, pero se organiza por polaridades. Organismo-ambiente, mente-cuerpo, proceso primario-proceso secundario, son algunas de esas polaridades que se presentan en terapia y que a veces se muestran formando un todo congruente, o a veces en un penoso estado de disociación o incongruencia. Otras formas de expresión de la polaridad se dan mediante la alternancia que vemos en el comportamiento de la Naturaleza; como la alternancia del sueño y la vigilia, o del vigor y el cansancio, por dar solo un par de ejemplos.

Principio de integración y principio de universo participatorio

Incluido en la *Psicoterapia basada en el cuerpo*, de Ron Kurtz, el principio de universo participatorio es una variante del principio de integración de la Gestalt. El principio de integración pone su acento en la necesidad de una congruencia entre las diferentes partes de una totalidad, la congruencia entre emoción y expresión, por ejemplo, o entre acción y necesidad. Una personalidad desintegrada es una personalidad en crisis. La reintegración de la personalidad pasaría entonces a ser el objetivo de la terapia gestáltica. El principio de universo participatorio va un poco más allá. Habla de la identificación del individuo con el campo, cuando en un estado de conciencia particular, se torna un vehículo sensible del mismo. Morris Berman nos dice en *El reencantamiento del mundo*: «Este tipo de conciencia —lo que en este libro denominaré conciencia participativa— implica la fusión e identificación de uno mismo con el medio, y hace referencia a una integridad psíquica que hace tiempo ha dejado la escena».

La unidad tiene que ver con la pertenencia, tiene que ver con el escuchar y ser escuchado.

Oriente nos ha enseñado que los sentidos mienten. Nos vemos el uno al otro como objetos separados porque vemos a través de nuestros ojos y porque hemos aprendido a pensar en nosotros mismos y en los otros de esa manera. El corazón libre puede ver las cosas de otra manera. La gran ruptura ocurre cuando decidimos que somos separados. Luego nos separamos en mente y cuerpo. Finalmente dividimos en pedazos a la mente misma. Desde la experiencia participativa, cada una de estas partes, individualmente, no existe, es ilusoria.

3

Actitudes o metadestrezas terapéuticas

Las metadestrezas o actitudes del terapeuta en la Terapia Gestalt Integrativa son:

Empatía

Para lograr la empatía es importante detener nuestro pensar y enfocarnos en crear una conexión sensible con el cliente, mirándolo a los ojos y reproduciendo sus posturas.

Aceptación incondicional

Frente a la valoración positiva condicionada o la desvalorización que vive el individuo en un medio más o menos adverso, el terapeuta acogerá a su cliente con afecto, haciéndole sentir que no está ahí para corregirlo, sino para escucharlo afectuosamente, sin crítica alguna hacia sus expresiones.

Comprensión

Mediante las repeticiones y los resúmenes adecuados, el terapeuta hará sentir, en breves intervenciones, que entiende lo que el cliente le dice, sin reinterpretar tendenciosamente sus expresiones.

Autenticidad

El terapeuta se expresará congruentemente, sin adoptar posturas falsas ni actitudes de manejo frente al cliente.

Confianza en el proceso

El terapeuta seguirá el curso de la experiencia del cliente sin forzarla y sin tratar de llevarla por un camino planificado de antemano. Aceptará así mismo el significado que el cliente quiera darles a sus experiencias.

4

El método

Nuestro método es experiencial, y se basa en cuatro principios metodológicos o directrices de trabajo: principio de lo obvio, de lo urgente, de plenitud de conciencia y de no violencia.

Lo urgente

El ciclo gestáltico de la experiencia hace que ciertas necesidades requieran de mayor atención y de una resolución inmediata, antes de proceder al reconocimiento de otras necesidades. La necesidad inmediata es experimentada como urgente. Se trata de aquello que se está manifestando en el momento. Pretender trabajar en otra dirección irá en contra del flujo natural de la experiencia y no será recomendable.

Lo obvio

Lo obvio es el lugar de manifestación de lo urgente. Cuando el organismo tiene una urgencia, emitirá señales que se presentan ante nuestros sentidos, como por ejemplo una vibración en los ojos acompañada de un dolor en la garganta, indicadores ambos de la necesidad urgente que el cliente tiene de llorar, aun cuando esta se halle reprimida por una contracción en la musculatura de la garganta. Atender lo obvio para llegar a lo urgente requiere en el terapeuta de cierto nivel de observación sobre el comportamiento,

los gestos, tono de voz y demás indicadores del cliente, y no solo sobre lo que nos está diciendo.

Plenitud de conciencia

La plenitud de conciencia se enfoca en la experiencia actual. No podemos estar en estado de plenitud de conciencia del pasado. Solo sabemos que estamos recordando el pasado porque ese recordar ocurre en el presente. La ruta a la plenitud de conciencia es la atención centrada en el presente.

No violencia

Si usas violencia, encontrarás resistencia. Si uno cree saber lo que es mejor para el otro, eso es violencia. Violencia es estar demasiado atrapado en uno mismo y en la agenda propia como para llegar a ser verdaderamente sanador para el otro.

Este principio trabaja de la mano con la plenitud de conciencia, que nos ayuda a comprender sin interferir.

Una de las formas en que opera la no-violencia es el respeto por las así llamadas defensas, que no son sino el modo de manejar la experiencia que tiene un cliente. El estilo de manejo que usa el o la cliente, aunque inconsciente, después de todo representa sus mejores esfuerzos para organizar o controlar el dolor y el miedo real en muchas situaciones; este estilo es una parte vieja y valiosa de las herramientas que tiene para manejar su mundo. Nuestro apoyo a ese modo de manejar sus cosas demuestra un profundo respeto por la totalidad de la persona.

Nuestra responsabilidad consiste en ayudar a que la cliente logre alcanzar ciertas experiencias claves que no ha tenido antes, que le enseñan lo que es posible para ella. Estas experiencias, que deben o quieren manifestarse, ocurren siempre de manera natural. Cuando nos limitamos a dar el soporte, la cliente hace el trabajo que tiene que hacer. Si siente que ha sido su logro —que lo es en verdad—, es señal de nuestro éxito.

5

Técnica de la Terapia Gestalt Integrativa a partir de la silla vacía

Esta técnica tiene tres momentos, a los que denominamos: etapa expresiva, etapa introspectiva y etapa conceptual. En la primera etapa nos proponemos recibir el reporte, favorecer la expresión dramática del conflicto y hacer una hipótesis sobre el hábito y las creencias del cliente. En la segunda etapa nos proponemos realizar un experimento que le permita al cliente hacer consciente dicho hábito y dichas creencias, así como sostener un diálogo sanador con su niño interior. Finalmente, en la tercera etapa nos proponemos apoyar al cliente en la conceptualización de la experiencia y sus beneficios.

Etapa expresiva

1 Reporte ➤ Recibir el reporte, escuchando empáticamente, utilizando recursos como repetición, toma de contacto, preguntas esclarecedoras respecto a cómo sucedió o cómo se siente el cliente respecto a lo que cuenta.

2 Resumen ➤ Para asegurarnos de entender bien al cliente y que él se sienta no solo escuchado, sino entendido. La clave de un buen resumen de lo que el cliente (a veces durante diez o quince minutos) nos ha dicho, no solo requiere de cierta claridad y capacidad de síntesis, sino también de resumir lo narrado abandonando el punto de vista de los acontecimientos para centrarnos en la forma en que el cliente vive los acontecimientos (lo que él siente y hace en determinadas situaciones). Existen dos maneras básicas de hacer el resumen. En la primera le repetimos lo que nos ha dicho separándolo en:

- a) lo que sucede (hechos)
- b) la forma en que se siente, y
- c) cómo reacciona.

Por ejemplo: «Si te entiendo bien, cuando tu hermana se pone tu ropa, tú te sientes enojada, pero en vez de hablar con ella te vas a quejar con tu madre». En algunos casos, con base en la información que el cliente nos ha dado, podemos vislumbrar, por la forma que tiene de reaccionar, la **interpretación** que hace de los hechos. Continuando con el mismo ejemplo: «Si te entiendo bien, cuando tu hermana coge tus cosas sin pedir permiso, te sientes enojada e interpretas que ella no te respeta, entonces vas donde tu madre con la esperanza de que la castigue, porque crees que a ti no te va jamás a hacer caso».

3 Distinguir las partes del conflicto ➤ Si el cliente se siente entendido, podemos entonces detectar una polaridad: las partes externas o internas del conflicto en cuestión (ver recuadros).

Opción uno, las partes externas del conflicto

TERAPEUTA:

— Si te entiendo bien, lo que me dices es que cada vez que tu ex marido manda un mensaje para pedirte un cambio en la agenda que tienen con sus hijos, tú pierdes la calma, te alteras y terminas por resignarte a decirle que sí a cosas que te pide (como que se lleve a los niños entre semana), porque él es demasiado insistente y no para de discutir hasta que consigue lo que quiere.

CLIENTE:

— Sí, eso es lo que me pasa, me saca de quicio, es insoponible porque no se calla nunca hasta que consigue lo que quiere; me abruma.

TERAPEUTA:

— Te abruma.

CLIENTE:

— Sí, me abruma.

TERAPEUTA:

— O sea que por un lado estás tú, con tu deseo de estar junto a tus hijos todo el tiempo posible, y por el otro él, tratando de ganar más tiempo con los hijos. Él presionando y tú, ¿en qué actitud?

CLIENTE:

— De la mala que no quiere dejarle ver a sus hijos. Así es como me trata.

TERAPEUTA:

— Vamos a representar esos dos lados. En esta silla estás tú, y en la otra tu ex marido, ¿te parece?

Opción dos, las partes internas del conflicto

TERAPEUTA:

— O sea que por un lado deseas estar con tus hijos y ponerle límites a tu ex marido con sus pedidos de pasar más tiempo con ellos, pero por el otro cedés para que se calle, porque es demasiado intenso.

CLIENTE:

— Así es.

TERAPEUTA:

— ¿Te parece si actuamos esos dos lados? Por un lado en esta silla estás tú, poniendo límites y haciendo valer tus derechos, y vas a hablarle a esta otra parte tuya, que cede todo el tiempo y te hace perder tus derechos. Luego vas a responder desde la otra silla identificándote con esa parte más débil, abrumada, que solo quiere que la dejen de presionar. ¿De acuerdo?

4 **Actuar las partes (silla vacía)** ➤ El terapeuta apoya al cliente y lo anima a ser ambas partes de la representación, pidiéndole eventualmente, en caso de necesidad, que no imite a la otra persona, sino que **sea** esa persona, que descubra su manera de sentir y de hablar como si fuera propia. En el caso de que los roles sean externos (ella vs. ex marido), es posible que algunos clientes se nieguen a hacer el rol de la otra persona, sobre todo si sienten gran aversión hacia ella (como en el caso extremo de representar el rol de un abusador sexual, por ejemplo). En este caso, bajo el principio de no violencia, **no presionamos** al cliente a hacer esto, pero le preguntamos qué aspecto de la personalidad o manera de ser del otro es la que le repele particularmente, y que describa esa manera de actuar (así, aunque no la actúe, lo hará de manera indirecta).

Durante las representaciones, nos fijaremos no solo en lo que el cliente dice, sino en lo que hace, en sus posturas y en su tono de voz, animándolo a amplificar estas señales no verbales; por ejemplo: «Veo que cuando haces el papel de tu ex marido te inclinas hacia delante y sacudes tu mano. Haz eso de nuevo, eso es, con fuerza, ¿cómo se siente?». Con esto nos aseguramos de que el cliente experimente la energía de ambos lados del diálogo o silla vacía. También nos aseguraremos de que cada lado se exprese de la manera más completa, observando en particular la resistencia que cada uno siente frente al otro, especialmente la resistencia que el cliente siente hacia la otra persona del conflicto o hacia el lado interno con el que menos se identifica (proceso secundario). Trataremos de entender esta barrera e inferir lo que la persona está evitando, es decir: cuál es la fantasía catastrófica que le impide actuar o identificarse con esa energía; en el ejemplo que venimos tratando: «Yo soy una persona muy tranquila, que siempre cede, porque no me gusta la violencia». En este caso, el proceso secundario es la fuerza y la inflexibilidad, cualidades ambas que le sobran a su ex marido (quien es también un proceso secundario para ella).

5 **Hipótesis** ➤ Una vez que termina la silla vacía, tratamos de formular el hábito del cliente de la manera más clara, entendiéndolo como hábito la manera típica de reaccionar que tiene una persona en determinado tipo de situación. En el caso de una persona con estrategia dependiente, por ejemplo, es probable que un hábito suyo sea ceder ante la presión, para evitar el conflicto. Una vez que hemos entendido el hábito, podemos formular para nosotros mismos una hipótesis sobre la creencia nuclear que está detrás de dicho hábito. En el caso mencionado, esta creencia puede ser: «Soy débil».

6 **Crear la sonda** ➤ Una vez generada la hipótesis, procederemos a realizar un experimento en estado de conciencia ampliada con el cliente, que compruebe la veracidad de dicha hipótesis, pero sobre todo, que le sirva al cliente para descubrir, orgánicamente, la manera en que organiza su experiencia emocional. Los organizadores de la experiencia son precisamente las

creencias nucleares inconscientes. Este darse cuenta organísmico (este hacer consciente lo inconsciente) es lo más importante, pues pertenece al cliente y no es un diagnóstico del terapeuta. Para realizar el experimento, tomaremos en cuenta hábito y creencia para formular una sonda exploratoria. Ejemplo: Con base en el diálogo de polaridades, nos hacemos una hipótesis sobre el hábito y sobre la posible creencia implícita que rige la conducta del cliente. Le otorgamos la forma de una **sonda exploratoria**, poniéndonos del lado del proceso secundario y apoyándolo. Ejemplo:

- «Qué frustrante (*sensación*) es ceder para evitar una confrontación (*hábito*), como si fuera más débil que los demás (*creencia*)».

Una sonda exploratoria no deberá sobrepasar estas dimensiones, debe ser lo más sintética posible y tener un valor universal, es decir: aplicarse a todas las situaciones similares y no solo al caso concreto que se ha estado tratando. Tiene, como vemos, tres partes: sensación, hábito y creencia implícita o nuclear. Al crearla debemos evaluar su potencial impacto emocional sobre el cliente. Es como una verdad dolorosa que de pronto revelara la naturaleza exacta de mi malestar (la forma en que lo produzco). Al reconocerme como sujeto creador de mi malestar, se abre la posibilidad de que yo sea responsable de lo que me pasa y abandone la mentalidad y la actitud de una víctima. Una vez creada la hipótesis, pasamos a la siguiente fase de la terapia.

Etapa introspectiva

7 Experimento ➤ Vamos a colocar la sonda exploratoria, a manera de un experimento «diseñado para evocar una experiencia que valga la pena estudiar y trabajar. Con ella, esperamos hacer consciente algo automático e inconsciente. [...] Las sondas están hechas para evocar material con el que trabajar y para

explorar las memorias y creencias que organizan la experiencia» (Kurtz: 1990, p. 92).

La sonda se coloca en un estado de plenitud de conciencia. Para ello es necesario que el cliente sienta seguridad y tenga una actitud cooperativa, ya que esto relaja las defensas y le permite entrar en este estado abierto, delicado y vulnerable. Le invitamos a mantenerse auto-observante, notando siempre sus reacciones, para poder estudiarlas.

Facilitamos el estado de plenitud de conciencia no solo invitando al cliente a entrar en él, sino empleando un tono de voz lento, suave, sencillo y directo, sin tensión ni juicio.

Le pedimos al cliente que se acueste, tome contacto con su cuerpo, con su respiración y su zona interna (cuello, pecho y abdomen). Cuando esté listo, vamos a ofrecerle la sonda exploratoria, como una invitación a que observe lo que experimenta al escucharla:

- «Observa ahora qué sucede ahí dentro cuando escuchas la siguiente frase:
(PAUSA)
qué frustrante es ceder para evitar una confrontación, como si fuese más débil que los demás»
(SILENCIO).

Es importante que el cliente disponga de un tiempo (por lo menos 20 segundos) para tener la experiencia. Podríamos notar ciertas sutiles señales en la superficie que nos dicen que algo está pasando, como, por ejemplo, un temblor en los párpados, un movimiento, una alteración del ritmo respiratorio, etc., aunque también podría ser que la persona no muestre una señal perceptible de actividad. Esperamos un tiempo mientras el cliente atiende a lo que sucede en su zona interna, después de lo cual puede ser que espontáneamente comience a reportar. Si no lo hace, podemos decir: «Tómate tu tiempo y, cuando lo desees, por favor reporta lo que estás **experimentando**». Es recomendable usar un verbo así de amplio (experimentar, percibir), en lugar de otros más

específicos (sentir, pensar, recordar), que estrecharían el margen de las reacciones que podría notar, y por lo tanto reportar, el cliente.

Podemos además preguntar si experimenta la sonda como verdadera. Si siente que la sonda no corresponde exactamente a su experiencia, le animamos a formular la frase de diversas maneras hasta dar con la versión más adecuada. Puede ser que el cliente termine diciendo algo que expresa mejor su drama interior, por ejemplo: «Qué desesperante es creerse menos, ponerme siempre del lado de los otros».

La sonda es un experimento creado para producir reacciones en el cliente, que nos permitan acceder a conocer y comprender el material nuclear. Las reacciones que esperamos son: emociones intensas, sensaciones físicas o recuerdos.

Cada una de estas reacciones demanda una forma de procesamiento diferente, que describiremos a continuación, teniendo siempre en cuenta que es posible que una vez que trabajemos en una de estas posibilidades, el proceso se mueva hacia cualquiera de las otras dos. El arte del trabajo será seguir la dirección propia del flujo del proceso.

Como resultado del impacto de la sonda en el organismo, se abren tres posibilidades²:

- La persona descarga una **emoción intensa** (por ejemplo llanto, rabia), en cuyo caso el terapeuta le acompaña y le apoya para que se exprese, sin interrumpir su proceso con preguntas ni racionalizaciones.

² Kurtz los considera estados de consciencia diferenciados, cada uno recibe un procesamiento específico.

- La persona experimenta una **sensación** en su cuerpo que llama su atención, en cuyo caso hacemos un proceso de enfoque corporal con el fin de hacer conscientes los significados de la sensación.
- La persona se conecta con un recuerdo infantil y la figura del **niño** herido se hace presente, en cuyo caso trabajamos con la técnica específica para el niño interior que explicaremos más adelante.

Es posible que una vez que trabajemos en una de estas posibilidades, el proceso se mueva hacia cualquiera de las otras dos. El arte del trabajo será seguir la dirección propia del flujo del proceso.

8A Emoción intensa ☸ La sonda exploratoria puede producir una emoción (dolor, ira, rechazo, etc.) que necesita ser descargada. En este caso apoyaremos la expresión de la emoción con palabras sueltas y sonidos que animen al cliente a liberar lo que siente en su interior, sin interrumpir con preguntas ni racionalizaciones. Parte importante de esto es animar al cliente a ampliar sus movimientos y hacerlos más enfáticos («dale con eso», «eso es», «veo que estás agitando tus piernas», «muy bien», «dale con todo»). Animar no es dirigir la expresión. El cliente debe conservar la iniciativa, y establecer el tono y el ritmo de su descarga.

Otra herramienta básica en ese momento es el *hacerse cargo* (Kurtz), lo cual consiste en observar los movimientos corporales, apoyando con nuestros brazos las posturas que el cliente realiza para contener la emoción, de manera tal que al ocuparnos nosotros de esa parte (por ejemplo, apretar las mandíbulas para evitar el llanto) la persona se ocupe de lo que está siendo reprimido (por ejemplo, dolor).

Una vez que la emoción se ha descargado, según el caso, elegiremos si es adecuado seguir hacia un proceso nuevo de trabajo con el niño herido o si pasamos directamente a la conceptualización de la experiencia (darse cuenta).

8B Sensación corporal ➤ Ante la presencia de la sonda exploratoria, si no hay una descarga emocional, es probable que el cliente experimente una sensación en su cuerpo, en niveles que van desde lo más sutil hasta lo más intenso y llamativo (tensión, vibración muscular, contracción, presión, vacío, somnolencia, calor, una bola en la garganta, etc.)³ Esta experiencia, que ocurre a un nivel somático-propioceptivo, está cargada de significado y es una forma de expresión de materiales inconscientes a través del cuerpo. En un principio la sensación será confusa, global y vaga, pero mediante un proceso de enfoque corporal (focus), podemos hacer explícito su sentido implícito. Lo más común es que el cliente mencione cierta experiencia de orden físico, por ejemplo: «Sentí como un peso en el pecho». En este caso, hacemos varias preguntas que ayuden a la persona a describir con más detalle la experiencia tal y como sucedió en su cuerpo. Preguntas sobre la posición, el tamaño, el comportamiento, el peso, el movimiento de la sensación, etc. permitirán amplificar la experiencia. Invitamos al cliente a buscar la mejor manera de describir lo que está sintiendo. Este no es un esfuerzo mental, o de lenguaje. Lo que esperamos es que las palabras adecuadas prácticamente «brotan» solas. A medida que el cliente obtenga estas palabras, le ayudaremos repitiéndolas, para que al escuchar, el cliente vuelva a chequear en su cuerpo la precisión y la pertinencia de las palabras que han surgido, y cómo se corresponden con la sensación interna.

Una vez enfocada y nombrada, y **si contamos con una actitud aceptante del cliente hacia la sensación**, aun cuando fuera incómoda, podemos usar la sensación como un puente hacia la fuente del malestar. Preguntas como: «¿En qué situaciones de tu vida esta sensación es más intensa?» y «¿Cuándo se presenta?» ayudarán al cliente a ir de la sensación hacia el reconocimiento de cierto hábito de conducta actual, y la creencia nuclear implícita en él.

³ La sonda exploratoria siempre va a producir una resonancia corporal en el cliente, pero en el caso de la emoción fuerte y del recuerdo infantil, la fuerza de la experiencia se lleva el foco de atención.

La pregunta «¿Cuándo fue la primera vez que sentiste esto?», en cambio, lo llevará directamente hacia el niño, en cuyo caso proseguimos el trabajo en esa modalidad (ver 8C).

Cuando la sensación es molesta, el cliente puede rechazarla. Digamos que se trata de un dolor de cabeza. En ese caso le pediremos al cliente que describa el dolor de cabeza en primera persona, siendo la energía que produce el dolor, por ejemplo: «Soy una fuerza ardiente que quiere reventar el cráneo». Luego le pediremos que se dirija verbalmente al dolor de cabeza y le diga lo que desea, por ejemplo: «Quiero que te vayas, me haces enloquecer». Este es el momento de utilizar la técnica del hacerse cargo verbal, haciéndose cargo, el facilitador, del proceso primario del cliente. El facilitador le pide al cliente que sea esa «fuerza ardiente que quiere reventar el cráneo», y le dice: «Sé que estás ahí y me causas dolor, quiero que te vayas porque me enloqueces». En ese momento, el cliente se podrá identificar con el proceso secundario (el dolor de cabeza) y responder algo como: «No vas a moverme de aquí, yo seguiré todo el tiempo que me dé la gana». Este es el punto decisivo en que el terapeuta puede propiciar un diálogo entre el cliente y su sensación, como si fueran dos personas distintas, que ayude a explicitar el mensaje implícito. Manteniendo una actitud amigable y aceptante, libre de juicios, se le pide al cliente que le pregunte a la sensación, internamente y en silencio: «¿Qué estás haciendo aquí?», «¿Qué es lo que quieres decir?», «¿Qué podría hacer yo para que sentirme mejor?», etc. La respuesta, en forma de mensaje organísmico, o de darse cuenta, debe venir acompañada de un alivio físico, es decir, de un cambio en la sensación sentida, lo que nos llevará al siguiente paso del trabajo. Otra posibilidad es que este paso nos conduzca hacia el trabajo con el niño interior.

8C El niño interno ➤ La sonda exploratoria puede, directamente, evocar un recuerdo en el cliente, y llevarlo al niño. O podemos llegar a través de rastrear la memoria contenida en una sensación, mediante la pregunta: «¿Puedes ahora decirme cuándo fue la primera vez en que sentiste esto? (por ejemplo: este vacío en tu corazón)... Déjate llevar por la sensación hasta que venga a tu memoria ese momento». El recuerdo que va a emerger muy

probablemente esté cargado de dolor, y contenga una experiencia pendiente de resolución, por lo tanto, cuando entramos al estado de consciencia del niño, deberemos atender cada una de las necesidades que vayan emergiendo.

Si aparece un recuerdo de la adolescencia o de la infancia, aplicamos la técnica del mago forastero, en una de sus variantes (ver recuadros).

Variante uno (el cliente adulto como mago forastero):

- Observa a este chico y descríbelo... ¿qué edad tiene y cómo es?
- ¿Dónde vive? ¿Cómo es su vida?
- ¿Cómo se siente?
- Si el niño pudiera expresarse plenamente, ¿qué diría?
- Imagínate un sitio donde te encuentras con él... describe el sitio y cómo está ubicado el niño.
- ¿Qué sientes al ver a este niño?
- Ahora dirígete a él y dile lo que necesita oír para ser confortado.
- Dirígete a él para explicarle por qué las otras personas que lo afectan se comportan de esa manera.
- Dirígete a él para darle esperanza en el futuro.
- Invítale a vivir contigo, muéstrale tu casa y las personas con quienes vives ahora... dile cómo va a vivir aquí.
- Lleva las manos a tu corazón y siente a ese niño en tu interior... en pocas palabras, dile lo que tiene de valioso.
- Repite esto ahora en primera persona.

Variante dos (el terapeuta como mago forastero):

- Dime qué edad tienes y dónde vives.
- ¿Cómo es tu casa?
- ¿Qué está pasando para que te sientas así?
- Después de que el cliente, en su rol de niño, se expresa y cuenta lo que le pasa, el terapeuta habla al niño con la actitud de un adulto amoroso que le procura **consuelo**, **entendimiento** sobre su situación (con énfasis en el rol de los padres), **esperanza** en el futuro y **valoración positiva de sí mismo**.

9 **Sonda sanadora** ➤ Invitamos al cliente a respirar tres veces con profunda lentitud y exhalar sintiendo alivio en la cabeza, el pecho y el vientre. Luego le pedimos que se haga consciente de su respiración y colocamos la sonda sanadora:

— Ahora dime qué sientes ahí dentro cuando escuchas la siguiente frase...
(SONDA SANADORA).

Esta sonda sanadora debe estar confeccionada a partir del proceso previo y debe satisfacer una experiencia faltante, la misma que está ligada a la estructura del carácter (Kurtz, Siems). Por ejemplo, si al niño se lo dejó abandonado, la sonda dirá algo tan simple como «Estamos contigo»; si al niño se lo rechazó como si fuese desagradable de aspecto, se le dirá algo así como: «Me gustas tal y como eres», etc.

Si no hemos trabajado con el niño, estas mismas carencias o pendientes se habrán manifestado en el adulto y procederemos de la misma manera.

Luego de la sonda, le damos tiempo para que sienta su zona interna y le preguntamos, cuando ofrezca una señal de que se ha procesado la experiencia, cómo se siente. Si la sonda ha calado bien, reportará bienestar.

Etapa conceptual

10 Integración ➤ Le pedimos al cliente que se despegue y se incorpore. Luego le hacemos tres preguntas: «A partir de esta experiencia, ¿de qué te das cuenta?», «¿Encuentras una relación entre lo que trabajamos y el tema inicial?» y «¿Qué necesitas ahora para estar mejor?».

11 Afecto ➤ Cerramos siempre valorando al cliente de manera honesta, es decir, mencionando lo que nosotros encontramos digno de aprecio en él.

Una sesión de Gestalt Integrativa a partir de la silla vacía

- El cliente reporta dolor por pérdida amorosa. Ha sido dejado en varias ocasiones por sus parejas.
- El terapeuta, después de haber escuchado, ofrece su resumen.
- Silla vacía entre cliente (hombre) y su ex pareja (mujer): en el rol de la mujer, le dice al hombre que es muy posesivo e inseguro. En el rol propio (hombre), el cliente replica que lo que ella dice es cierto pero no puede evitarlo. Cree que ella encontrará a alguien mejor, luego se culpa y se censura a sí mismo, con lo cual aparece en escena el crítico interno.

- Silla vacía interna entre el cliente y su crítico interno. El crítico interno (juez) lo enjuicia por ser débil. En el otro rol (juzgado), el cliente expresa su vergüenza por ser débil y su miedo a no ser amado y aceptado.
- Hipótesis: el terapeuta considera la posibilidad de que las creencias nucleares «soy débil» y «tal como soy no soy digno de amor», estén controlando sus reacciones emocionales.
- Tras instalar el estado de conciencia ampliada, el terapeuta prueba la sonda exploratoria: «Qué doloroso es tratar de ser querido», la cual produce una reacción emocional de tristeza, con dolor en el pecho. Cuando el terapeuta le pide que recuerde cuándo ese dolor del pecho estuvo presente en su vida, el cliente evoca las ocasiones en que su padre se impacientaba con él porque no entendía una lección, haciéndole sentirse incapaz y no querido. Su madre está ausente permanentemente por el trabajo. Es un niño solitario. Recuerda a su familia saliendo en el auto y él mirando por una ventana cómo parten. Este recuerdo incrementa el dolor en el pecho.
- El terapeuta le pide que exprese sus sentimientos a su padre. Él le dice a su padre, imaginariamente: «Yo soy una persona valiosa y me duele que me hayas humillado, pero que no quiero vivir así, creyéndome menos. Yo soy inteligente, pero necesitaba de tu paciencia».
- Mago forastero (entre Yo adulto y Yo niño): el cliente le habla a su niño interior, le explica por qué su padre era impaciente y le dice que lo amaba; luego lo consuela, lo valora y le dice que va a cuidar bien de él. Siente amor hacia el niño.
- El terapeuta pide al cliente que haga contacto con la zona del pecho. Hay allí una sensación de calor. Prueba la sonda sanadora: «Te quiero tal y como eres». El cliente se siente bien, en paz.

- Cierre: el terapeuta pide salir del estado de conciencia ampliada al cliente y valora su trabajo, ayudándole después a encontrar significados precisos sobre la experiencia vivida. Finalmente, el cliente descubre la mejor manera de seguir adelante en el futuro inmediato.

Flujo de proceso, abreviado

Etapa expresiva

- | | |
|---|--------------------------------------------|
| 1 | Reporte |
| 2 | Resumen |
| 3 | Distinguir las partes del conflicto |
| 4 | Actuar las partes |
| 5 | Hipótesis (hábito y creencia) |
| 6 | Crear la sonda |

Etapa introspectiva

- | | | | |
|---|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 7 | Experimento | | |
| 8 | Procesamiento | | |
| | Emoción intensa
Facilitar la expresión | Sensación corporal
Encontrar el significado | El niño interno
Mago forastero
Resolución de pendientes |
| 9 | Sonda sanadora | | |

Etapa conceptual

- | | |
|----|--------------------|
| 11 | Integración |
| 12 | Afecto |

6

Técnica de la Terapia Gestalt Integrativa a partir de indicadores corporales

Para simplificar el esquema, eliminamos previamente de la técnica el camino terapéutico que se abre a partir de los indicadores corporales. Antes de tratar los asuntos relacionados con estos indicadores, aclararemos los conceptos.

A partir de la idea de «lo obvio» desarrollada por Fritz Perls como base para el trabajo con señales corporales —¿Qué está diciendo tu mano cuando se mueve de esa manera?, ¿Qué dice tu boca al fruncirse?, etc.—, tanto el Hakomi como el Trabajo de Proceso se han ocupado, intensamente, en entender y clasificar las señales corporales para trabajar con ellas. Es muy interesante ver las diferencias entre lo que proponen Kurtz y Mindell.

Kurtz trabaja con señales corporales habituales, es decir, señales que se repiten. Son gestos, posturas y demás conductas que caracterizan la expresión corporal del cliente y se activan involuntariamente en determinadas circunstancias, articuladas por la defensa. Por ejemplo, la tendencia de una persona a estar permanentemente erguida y con la barbilla hacia arriba, *versus* la tendencia, por ejemplo, de otra persona a arrimarse y mirar hacia el piso.

Estos hábitos posturales son expresión de la manera en que dicha persona aprendió a relacionarse con el mundo a partir de su necesidad de adaptación (bioestrategia o carácter), y se las conoce

como *posturas de manejo*. Estas posturas involucran siempre una tensión corporal dirigida a contener o reprimir el proceso secundario, y aunque no son voluntarias, la persona sí las reconoce como propias.

Por otro lado, cuando Mindell se ocupa de las señales secundarias, se interesa en lo distantes que estas se hallan de la autoexpresión deliberada de la persona, en el hecho de que estén al margen de su autorrepresentación consciente. Muchos gestos habituales, en la medida en que son parte de una actuación del ego consciente, son dejados de lado por el terapeuta, para atender a aquellas señales que surgen paralelamente, desde una fuente inconsciente, y son tomadas como expresiones de una parte no integrada de la personalidad que se hace presente en las fisuras de la autoexpresión. Estas señales no son congruentes con la expresión consciente del individuo e incluso pueden tener una carga opuesta, como, por ejemplo, una persona que dice sentirse desanimada mientras golpea con la punta de un dedo el piso, sin darse cuenta. ¿Es posible que si se amplifica conscientemente ese golpe llegue a percibir una fuerza interna, cierta energía opuesta a su desánimo, que trata de abrirse paso desde el inconsciente?

El trabajo de detección y amplificación de las señales secundarias sirve para integrar actitudes, deseos, impulsos y necesidades marginadas mediante el proceso de adaptación al medio ambiente. A través de este trabajo de focalización y amplificación de señales secundarias, invitaremos al cliente a soñar activamente el «otro lado» de la experiencia: esa energía alienada durante el proceso de cristalización del carácter.

Por lo tanto, hay dos tipos de indicadores o señales corporalmente arraigadas:

1. Señales de lo secundario, como expresión de aspectos marginados de nuestra identidad que pugnan por expresarse a través de la información sensorialmente arraigada. Ocurren al margen de la actuación consciente del individuo y requieren mayor atención para ser detectadas. Suelen ser incongruentes con los modos

expresivos conscientes o deliberados del individuo. Una vez detectadas, llamamos sobre ellas la atención y hacemos un experimento para amplificarlas, hasta que el cliente las personifique y se identifique con ellas.

2. Señales habituales que se expresan como una «actitud de manejo», apuntalando la identidad primaria del individuo. Las actitudes de manejo son características en una persona. Se trata de posturas y gestos a los que estamos acostumbrados y que identificamos como nuestros, sin que por ello sean realmente voluntarios; de suyo, surgen de manera automática en ciertas situaciones. Sirven para evadir lo secundario y conducen, cuando se abordan terapéuticamente, al proceso secundario.

Técnica de la Terapia Gestalt Integrativa a partir de indicadores corporales

1 Reporte ➤ El cliente nos habla y lo escuchamos empáticamente. Mientras realizamos repeticiones y hacemos espejo al cliente, observamos su cuerpo, hasta detectar una señal habitual o secundaria que llama nuestra atención.

2 Trabajar con las señales corporales ➤ Una vez detectada la señal o indicador corporal con el que trabajaremos, podemos utilizar alguno de los siguientes recursos: amplificación, hacerse cargo, figura soñante, diálogo entre partes.

Amplificación

Pedimos al cliente que se detenga y le hacemos notar lo que está haciendo, para que lo repita varias veces, mediante el método de amplificación de las señales. En este punto, para ayudarle a contactarse con la experiencia, podemos pedirle al cliente que incremente la señal, exagerándola un poco y ralentizándola varias veces, mientras observa cómo se siente al hacerlo. A partir de esto, le pediremos que se «deje llevar por esta experiencia». Es probable que ayude sumar otros canales; por ejemplo, mientras amplifica el golpeteo del dedo contra el piso (canal kinestésico), le invitamos a producir un sonido que vaya con lo que está haciendo (canal auditivo), o bien notamos que este cambio de canal ocurre espontáneamente y más bien apoyamos lo que surja.

Cuando se trata de una **postura de manejo**, es bueno exagerarla y luego deshacerla, explorando lo que la postura permite al individuo sentir, así como la sensación que aparece cuando la postura de manejo desaparece. En tal caso, podemos ocuparnos de esta sensación mediante la técnica de enfoque corporal.

Hacerse cargo

En el caso de que trabajemos con posturas de manejo, para ayudar a que la energía secundaria emerja, podemos utilizar el recurso del hacerse cargo, mediante el cual el facilitador se ocupa de sostener la postura de manejo realizada por el cliente, de manera que este se sienta libre de identificarse con lo que está siendo manejado o comprimido por dicha postura. Un ejemplo de esto sería sostener los hombros del cliente alzados (tal como él lo estaba haciendo), y pedirle al cliente que observe lo que siente en ese momento, una vez que su energía ya no está destinada a la postura de manejo. Al emerger la sensación desde el proceso secundario, podremos trabajar con las diferentes técnicas ya mencionadas en este manual: expresión emocional, diálogo con la sensación sentida o trabajo con el niño interior.

Diálogo entre partes

Una técnica creada por Fritz Perls para el trabajo con indicadores o señales no verbales es el diálogo entre las partes de una postura, como por ejemplo cuando una persona tiende a cerrarse, cruzándose de brazos, de manera que una mano se esconde bajo el brazo opuesto, y la otra sostiene y aprieta el antebrazo opuesto. Es como un silla vacía en la que cada mano ocupa el lado opuesto. En este caso animaremos al cliente a darse cuenta de lo que hace cada mano, y facilitaremos un diálogo entre ambas manos, verbalizado por el cliente.

La figura soñante

Finalmente, una de las maneras más hermosas de trabajar con un indicador o señal sensorialmente arraigada, es partir de su amplificación y complementar este proceso con una exploración de tipo soñante, en la cual solicitamos al cliente observar en qué clase de criatura o ser, real o fantástico, se va convirtiendo a medida que se deja llevar por la experiencia. Esta técnica ha venido a ser la que mejor representa al Trabajo de Proceso y su teoría del cuerpo-sueño, dentro del campo de la terapia individual. En el caso de que una persona se sienta cansada y se deje llevar por la tendencia a caer, cuando le pedimos que descubra la figura soñante que emerge de este proceso es probable que surjan ensoñaciones inesperadas, como por ejemplo la de ser un árbol de ramas pesadas, que se inclina sobre un lago. Después de explorar esta figura soñante, le haremos algunas preguntas al cliente, destinadas a distinguir las particularidades de su nueva identidad. En ese momento ya no hablaremos con el cliente, sino con el árbol, y trataremos de que la persona se compenetre con la actitud, la energía y la mentalidad de esta figura, para que acceda a la «sabiduría del árbol», aquello que el árbol puede aconsejarle en el momento actual.

3 Integración de polaridades ➤ Una vez que emerja el proceso secundario como una experiencia mediante la identificación del yo con lo secundario, hay dos posibilidades: el cliente se identifica con el proceso y lo acepta como propio, o lo rechaza desde el punto de vista de su crítico interno (ideal del yo). En este último caso, será necesario que ambas partes dialoguen entre sí, para hallar una integración de polaridades que el cliente experimente como satisfactoria. Por ejemplo, una persona que se identifica como racional y poco sensible ante los sentimientos ajenos puede, a partir de un indicador, experimentar la necesidad

de llorar y sentirse más cerca de otras personas, pero su crítico interno le advierte que, por diversos motivos, esto puede resultar peligroso. El diálogo entre ambas partes buscará que confluyan en una tercera forma, que contiene lo mejor y lo más valioso de ambos lados, dándole así a la persona una sensación positiva de integridad. En este sentido, cabe decir que las defensas que se expresan en la postura de manejo y en el crítico interno no deben ser consideradas como malas o negativas por el facilitador. Muchas veces son lo mejor que el cliente puede ejercer en ese momento, en la medida en que las acepte libre y conscientemente como buenas para sí mismo. Estas «creencias de borde» (tal como se las conoce en el Trabajo de Proceso) suelen contener advertencias respecto al peligro que involucra ceder al proceso secundario, y pueden llevarnos hasta el material nuclear que articula la defensa (creencias, sentimientos y memorias nucleares).

4 Conceptualización ➤ Una vez que concluye el proceso, será siempre importante pasar a la fase de conceptualización de la experiencia, de manera que el cliente pueda integrar los beneficios de la experiencia en su vida actual.

Una sesión de Gestalt Integrativa a partir de indicadores corporales

- El cliente reporta dolor por pérdida amorosa. Ha sido dejado en varias ocasiones por sus parejas.
- El terapeuta observa que mientras hace el reporte, el cliente frunce las cejas y las inclina, echando los pies hacia atrás bajo la silla. Le pide que deshaga esa postura y la repita, lentamente, durante varias veces, hasta observar la sensación que esto produce en él.
- El cliente siente que esta actitud es una manera de pedir que no se lo castigue. Recuerda a su padre, que solía reprenderlo

cuando sacaba una mala nota o no entendía una lección. Él llegó a ser abanderado pero su padre nunca lo felicitó. Es más: no apareció por el colegio el día en que le dieron la condecoración.

- El terapeuta pregunta qué sentimiento deja este recuerdo en su interior. El cliente reporta una sensación de desilusión, de abandono. Cuando el terapeuta le pide que observe cómo este sentimiento se presenta en su cuerpo, el cliente descubre que se hace más intenso en el pecho, como una punzada. El terapeuta le pide describir esa sensación en detalle, y luego nombrarla. El cliente la describe y la llama: «Estaca».
- El terapeuta le pide al cliente que acoja a esa estaca, reconozca su presencia y le pregunte cuando su presencia es más intensa. La estaca le responde (sin palabras, en el nivel de la pura sensación), que cuando su ex novia no le contestaba el teléfono. Luego recuerda que esa es la misma sensación que tenía de niño, cuando lo dejaban solo en casa, «como si no fueran a volver».
- El terapeuta le pide al cliente narre detalladamente ese episodio de infancia y luego realiza el trabajo del niño interior, ayudándole a expresar lo que de niño no pudo expresar, y a sanar su niño interior mediante la técnica del mago forastero (Yo adulto – Yo niño).
- El terapeuta pide al cliente que haga contacto con la zona del pecho. Prueba la sonda sanadora: «Te quiero tal y como eres». El cliente se siente bien, en paz.
- Cierre: el terapeuta pide salir del estado de conciencia ampliada al cliente y valora su trabajo, ayudándole después a encontrar significados precisos sobre la experiencia vivida. Finalmente, el cliente descubre la mejor manera de seguir adelante en el futuro inmediato.

7

Estilos de retroalimentación en caso de terapia individual en grupo

Cuando se trabaja en clubes (idealmente de cuatro hasta ocho personas), es importante encontrar en primera instancia la persona que desea hacer el rol de acompañante, para después encontrar a quien ocupe el rol de cliente, de la siguiente manera: el instructor guía una experiencia de ampliación de conciencia con todos los participantes con el objetivo de realizar una breve introspección sobre su estado de ánimo y los asuntos inconclusos que lo afectan en ese momento de su vida, proceso introspectivo que concluirá con la pregunta: «En contacto con este sentir profundo, pregúntate ahora: ¿qué tema específicamente te gustaría trabajar en esta sesión de ser tú el cliente elegido?». Luego de esto, cada persona contará el tema que le gustaría trabajar en la sesión, tras lo cual se votará para elegir a la persona que desean ver trabajar en el rol de cliente.

Una vez finalizada la sesión, es importante que el facilitador pregunte al cliente cómo se siente y si hay algo que desea contar sobre su experiencia, para solicitar después una retroalimentación a los participantes que lo deseen. La retroalimentación puede consistir en tres cosas:

1. Decir aquello de lo que percibí que me llamó la atención (por ejemplo: «Vi que te mordías los labios a cada rato»).
2. Valorar al cliente (por ejemplo: «Valoro la entrega que tuviste a esta experiencia y tu gran sensibilidad»).

3. Contar qué, de lo que el cliente mostró, me conmovió especialmente (por ejemplo: «Me dolió mucho escuchar lo que te pasó de niña porque yo pasé por algo semejante, a mí también me dejaron encargada con mi abuela y lo pasé mal»).

Hay que insistir fuertemente en que los participantes, durante la reatotalimentación, no aconsejen al cliente ni hagan interpretaciones teóricas de lo que le pasó.

8

Anexos (Escuela Chilena de Desarrollo Personal)

El empatizar de Carl Rogers

Pato Varas S.

Empatía

Rogers la describe así: ¿Seré capaz de comprender, desde el interior, el mundo interior de esta persona? ¿Seré capaz de verle con sus propios ojos? ¿Seré capaz de ser bastante sensible como para evolucionar en el interior del mundo de sus sentimientos, para saber cómo me sentiría si yo fuese él, para captar su propia profundidad?

En 1957 apareció, en el *Journal of Consulting Psychology*, el hoy clásico artículo de Rogers que escuetamente señalaba:

CONDICIONES PARA UNA RELACIÓN TERAPÉUTICA EFICAZ

1. *Dos personas están en contacto mutuo.*
2. *La primera persona, a la que llamamos cliente, se encuentra en un estado de desorden interno, de vulnerabilidad o de miedo.*
3. *La segunda persona, a la que llamamos terapeuta, se encuentra en un estado de coincidencia interna (al menos durante el encuentro y en lo que se refiere al objeto de la relación con el cliente).*
4. *El terapeuta ofrece al individuo dedicación positiva y sin condiciones.*
5. *El terapeuta se preocupa por la comprensión empática del punto de referencia interna del cliente.*
6. *El cliente se da cuenta —por poco que sea— de la existencia de la dedicación positiva y sin condiciones y de la comprensión empática por parte del terapeuta.*

Con los años, Rogers fue cada vez más enfático en sostener que la terapia era un encuentro entre dos personas. Y este no era un cambio de método, era otra filosofía de la vida y de la relación humana. Un encuentro transparente, donde también el «facilitador» se muestra y da a conocer. Para él, ser y aparecer congruente ante el «facilitado» significaba que aquel podía «mirar con claridad a través de mí». Señalaba que la clave de la empatía es que ella es una comprensión (empática) no valorativa.

Focusing. Acompañamiento verbal y no verbal

Pato Varas S.

Formas de acompañamiento

Preguntas para confirmar (preguntas generales de proceso):

¿Quieres decir más sobre esto? ¿Qué quieres decir con eso?
¿Qué estás sintiendo? ¿Qué significa esto, para ti?

Verbalización

Es una mezcla de pregunta y afirmación en la que reflejamos la experiencia interna del participante.

Verbalización corta

Reflejamos en una sola palabra el sentimiento expuesto.

Repetición

El facilitador vuelve a decir literalmente las últimas palabras o las más importantes que mencionó el participante.

Especificación

El facilitador hace una pregunta que ayuda al participante a especificar, a hacer más concretas y directas sus respuestas.

Sondas verbales

A partir del contenido expuesto por el participante, el facilitador, en forma esporádica, construye y expresa frases positivas

relacionadas con el tema. Por ejemplo, si la persona siente miedo, el facilitador le dice: «Aquí, te puedes sentir tranquilo».

Sondas no verbales

El facilitador, con sus manos, toca en alguna parte del cuerpo al participante y le pregunta: «¿Qué sientes?» o «¿Qué te ocurre al tocarlo allí?».

Liberación no verbal

El facilitador, más que tocar al participante, presiona con las manos ciertas partes específicas del cuerpo que muestran tensión. El facilitador insta o propone, al participante, que mueva, empuje, golpee, agite, etc. ciertas partes de su cuerpo para, así, liberar su tensión.

Liberación verbal

El facilitador expresa verbalmente, por el participante, aquello que este no puede o no se atreve o no sabe expresar.

El facilitador insta o propone al participante ciertas palabras o frases para que este las exprese y, así, libere su tensión.

El método de Focalización Corporal (Focusing) de Gendlin

Pato Varas S.

El postulado que rige al Focusing es:

«Para que nuestro interior se mueva y cambie, tenemos que entrar en contacto con una forma de vivencia que se encuentra detrás de las palabras, las imágenes, las sensaciones corporales y las emociones».

A tal experiencia le llamamos «la sensación sentida». Esta «resonancia corporal» es o suele ser vaga, global, interna e implícita. El proceso de Focusing nos permite movernos desde lo implícito hacia lo explícito. Ambos planos se nutren e intercambian información.

Los seis pasos del Focusing

1. Despejar un espacio: donde se generan las condiciones apropiadas para iniciar el contacto consigo mismo.
2. La sensación sentida: a partir de un tema o problema o, simplemente, a partir de la atención en sí mismo, el participante chequea sus sensaciones hasta focalizarse en la que se torna más nítida o permanente. Permanece atento a ella.
3. Asidero: encuentra un asidero para esa sensación sentida, es decir, una palabra o imagen o frase que emana desde ella.
4. Resonar: va del asidero a la sensación sentida y viceversa hasta considerar que la resonancia entre ambas es exacta, es decir, la sensación sentida corresponde a esa palabra o frase y viceversa.

5. Preguntar: a la sensación sentida le son planteadas preguntas, cuyas respuestas se espera emanen desde ella. Buenas preguntas son:

- «¿En qué momentos de mi vida te haces presente?»⁴
- «¿Qué te pone tan...?» Completar la frase usando el asidero que se ha encontrado, por ejemplo, al apretón se le pregunta: «¿Qué te pone tan apretado?»
- «¿Hay una cualidad emocional aquí?»
- «¿Qué es lo peor o lo mejor de todo esto?»
- «¿Qué necesitas de mí para sentirte mejor?» Esta pregunta debe ir al final, para dedicarse a la indagación antes de centrarse en buscar alivio.

Usualmente las respuestas que surjan nos llevarán a algún estado de alivio.

6. Reconocer: la acogida a lo sucedido y su integración al sí mismo producirá un nuevo estado, un cambio cualitativo en la persona.

⁴ Las primeras tres preguntas sugeridas no constan en el texto original de Pato Varas, han sido añadidas por el autor, con base en *El poder del focusing* de Ann Weiser.

Bibliografía

- De Casso Garcia , Pedro (2003). *Gestalt, terapia de autenticidad: la vida y la obra de Fritz Perls*. Barcelona: Kairós.
- Diamond, Julie y Spark Jones, Lee (2004). *A path made by walking*. Portland: Lao Tse Press.
- Kurtz, Ron (1990). *Body-Centered Psychotherapy*. California: LifeRhythm.
- Kurtz, Ron (2010). *Hakomi II El método perfeccionado*. Chile, Traducción no autorizada por Marcia Cruz Guzmán.
- Lowen, Alexander (1977). *Bioenergética*. México: Diana.
- Mindell, Arnold (2006). *El cuerpo que sueña*. Barcelona: Ridgen Edit.
- Naranjo, Claudio (2004). *La vieja y novísima Gestalt: Actitud y práctica de un experiencialismo ateórico*. Madrid: Cuatro Vientos.
- Riveros, Edgardo (2008). *Focusing, un nuevo paradigma para el siglo XXI*. Santiago: Lom.
- Rogers, Carl (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- Varas, Patricio (2002). *Mi experiencia en desarrollo personal*. Quito: Fundación CreSer.
- Varas, Patricio (2002). *Un espejo para el alma. Segundos escritos*. Santiago: Almasur.

Weiser Cornell, Ann (1996). *El poder del Focusing*. Barcelona, España: Obelisco.

Wilson, Timothy D. (2004). *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Cambridge, MA: Belknap, Harvard University Press.

En este Manual encontrarás los conceptos básicos y la metodología de la Terapia Gestalt Integrativa, la cual reúne aportes de la Gestalt, la Terapia centrada en el cliente, el Focusing, el Hakomi y la Psicología de Procesos en un modelo unificado.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
DE DESARROLLO HUMANO

INVESTIGACIÓN
APLICADA

CRE-SER



ISBN: 978-9942-36-822-5



9 789942 368225