



## LA FORMACION EN TERAPIA GESTALT

Supone un trabajo personal de autoconocimiento que no es más que una oportunidad para revisar el contacto con uno mismo, y con el otro o los otros. Este concepto supone una de las ideas centrales de la Psicoterapia Gestalt y tiene que ver con la relación que el individuo establece con lo que le rodea y cómo lo experimenta.

La psicoterapia sirve como instrumento a utilizar por el ser humano para enfrentarse a sus dudas, a sus crisis, y a su propio sufrimiento, y esto no es algo actual sino que se remonta a la noche de los tiempos en la figura del chamán, que actuaba y actúa como agente de cambio en los momentos de importancia vital, con su presencia, su consejo, y su experiencia terapéutica, en una total relación de ayuda, donde repite su propia renovación de curarse a sí mismo en un encuentro creativo con el paciente o cliente, donde queda de manifiesto una actitud abierta a las diferencias, tolerante, de escucha, de encuentro y hasta de humildad en la línea de aprender no sólo de sus maestros, sino de sus propios pacientes.

En palabras de **Albert Rams** formarse en Gestalt tiene que ver con un re-formarse o un de-formarse, en el sentido de que en el tiempo que dura una iniciación a la Gestalt, van a caer ideas y preconcepciones que las personas tienen sobre sí mismas y sobre los otros. Aquí se da un esencial encuentro con lo que uno decidió no ser, y con lo que el estudiante va encontrando finalmente ser en lo que emerge.

La iniciación y formación en Gestalterapia supone fundamentalmente una actitud, donde el terapeuta más que como experto que lo sabe todo, aparece como curioso de la relación dialógica que emerge, así como también el aprendizaje de unas técnicas donde importa mucho la profesionalización del terapeuta que para nada está alejado de lo que es como persona, con su parte brillante y con su parte más oscura, para dejar claro como dicen los **Polsters** que el terapeuta es su propio instrumento.

Además del trabajo personal, como figura, la formación, va a ir enmarcada por un fondo de experiencia grupal. Según **Zinker** en su libro: "El proceso creativo en terapia Gestalt", el grupo no es solo un lugar donde la persona se siente acogida, sino un espacio de crea-

ción en común. Este espacio posibilita poner a prueba nuestros límites de crecimiento y dar paso al desarrollo de todas nuestras potencialidades. Aquí lo terapéutico y vivencial, lo teórico y la puesta en palabras de la experiencia, lo metodológico y lo técnico, no van a excluirse si no que van a configurarse en un todo, que culmina en un proceso de aprender a ser.

Pero lo más importante es tomar conciencia de que ser terapeuta no difiere en absoluto de ser realmente lo que uno es en su vida particular y cotidiana. Nuestro estilo terapéutico va a ser nuestro estilo personal. Y de lo que se trata a través de este aprendizaje es encontrar todo aquello que nos defina, aunque a veces pensemos que el estilo ideal es el de nuestros maestros. Actualizar la capacidad de convertirse en agente de cambio tiene mucho que ver, como diría **Rogers** con posibilitar el proceso de convertirse en persona. A fin de cuentas el perfil terapéutico va a ir emergiendo a través de la formación y del trabajo personal que vamos construyendo paso a paso, para así realizar un largo camino que posibilitamos aquí y ahora en el momento presente, y con el que realmente nos comprometemos de por vida. Aquí la Gestalterapia actúa como un potente abordaje terapéutico que favorece la salud y la creatividad, y supone para quien la experiencia un proceso de transformación personal.

**Perls** hace hincapié y pretende en su biografía "Dentro y fuera del tarro de la basura", hacernos llegar la idea de que la Gestal no es un concepto inventado por el hombre. Sino algo inherente a la propia naturaleza, y dice que "la gestalt es tan antigua y vieja como el mundo mismo, porque el mundo y en especial cada organismo se mantiene a sí mismo, y la única ley que se prolonga en el tiempo es la de la formación y eliminación de gestals, o conjuntos y totalidades emergentes. Una gestalt es una función orgánica que tiene que ver con la aparición de necesidades a cubrir, y la aparición de necesidades tienen que ver con fenómenos biológicos primarios. Sólo cuando aprendemos a cubrirlas, el organismo queda en paz y permite que aquello que ha quedado cubierto, lleno o cerrado deje la superficie, desde donde nos reclamaba atención, para ir a descansar silenciosamente a lo más profundo de nuestro fondo. Desde aquí pasamos al siguiente capítulo que tiene que ver con la aparición de las nuevas necesidades que vienen detrás y si ese orden no es posible de mantener, entramos en el caos. Un ejemplo lo tenemos en lo siguiente: Si estoy enfadado aunque lo niegue esta será la gestalt emergente. Sólo cuando trabaje este asunto pendiente y pueda dejarlo cerrado podré pasar a otro capítulo, y de esta manera dejaré emerger mi parte amorosa u otras que ignoro en el momento presente. Mientras esto no ocurra, el enfado aparecerá maquillado de diversas formas aunque yo no tenga conciencia de él, por mucho que me engañe o trate de ignorarlo.

Patricia Baumgardner en su libro "Terapia Gestalt, Ed Pax" habla del legado de Fritz Perls en lo siguiente:

"La Gestalt para Perls es una terapia existencial que se ocupa de lo que es, o del fenómeno existente. No depende de hablar acerca de ... ni de lo que debe ser.

El propósito es recuperar las partes perdidas de la personalidad.

Los fenómenos con los que trabaja son los papeles sociales y las conductas opuestas al proceso natural, así como con los huecos de la personalidad y las evitaciones.

El método a utilizar es el de vigilar continuamente la conciencia o lo que se llama el darse cuenta.

Se trabaja con la experiencia que es contacto. Contacto con nosotros mismos, con nuestros cuerpos y nuestra emociones. También es importante el contacto con los otros."

Según la definición de lo que es la Gestalt, en el art. 3 del Código ético de la Asociación Española de Terapia Gestalt. Dice lo siguiente: " La Terapia Gestalt, que se reconoce adscrita a la corriente de la Psicología Humanista o del Desarrollo de las Potencialidades Humanas, persigue como objetivo, a través de las actitudes, principios y técnicas que le son propias, facilitar a los individuos que recurren a ella, la ampliación vivencial de la conciencia de sus dificultades y recursos, de modo que ellos mismos puedan llegar a proponerse sus propias metas, y a dar, libre, creativa y responsablemente respuestas a sus conflictos consigo mismo y con el entorno".

Y Para terminar, propongo un ejercicio relacionado con una de las necesidades más importantes en Gestalt como es el contacto. Esto supone compartir una relación adulta. Según **J. A. García-Monje** en su libro "treinta palabras para la madurez"; ed Desclée de Brouwer, compartir significa Partir-con (el otro o los otros). También supone hacer próximos o prójimos a los que están lejanos. Compartir es un lenguaje de amor que se entiende en todas las lenguas.

El paradigma de campo nos ofrece la posibilidad de co-construir el sentido en la relación subrayando la importancia del vínculo que se genera,

## Ejercicio

Ponte cómodo y relajado y visualiza algún momento donde posibilitaste el compartir en tus relaciones. ¿Cómo es ese momento de contacto?. ¿Cómo te relacionas y compartes con las personas más próximas a tu entorno?.

¿Se trata de algo pegajoso, confluyente o invasivo, o por el contrario es satisfactorio, maduro y respetuoso?¿Qué te aporta en tu vida y cómo te sientes al traerlo ahora a la memoria? ¿Puedes ver las necesidades que te empujan a compartir? Date cuenta de cómo te sientes y qué expresión recoge tu cuerpo cuando lo haces de verdad. ¿Puedes sentirte libre en este tipo de relación?. ¿Te viene a la memoria algún suceso puntual relacionado con esto que estás revisando?.

Date un tiempo para hacer este tipo de introspección. Registra como bienvenido todo aquello de lo que hasta la fecha no te has dado cuenta, y ahora despacio, muy despacio, y dándote el tiempo que necesites para hacerlo permítete volver al mundo de lo cotidiano.

A continuación recojo un poema de **Thich Nhat Hanh**, de su libro Llamadme por mis verdaderos nombres, de Editorial La llave, que se titula "Interrelación", que ilustra el concepto de contacto y compartir, y que da una visión complementaria a la oración gestáltica de **Fritz Perls**.

## INTERRELACIÓN

Tú eres yo y yo soy tú  
¿No es evidente que nosotros "Inter-somos"?  
Tú cultivas la flor que hay en ti  
Para que yo sea hermoso.  
Yo transformo la basura que hay en mí  
Para que no tengas que sufrir.

Yo te apoyo  
Y tú me apoyas.  
Yo estoy en este mundo para ofrecerte paz;  
Tú estás en este mundo para ofrecerme alegría.

**Domingo de Mingo Buíde**  
Terapeuta formador en Gestalt  
Psicólogo Clínico.