

CELEDONIO CASTANEDO SECADAS

Profesor Titular de Psicología
Universidad Complutense de Madrid

GRUPOS DE ENCUENTRO EN TERAPIA GESTALT

De la «silla vacía» al círculo gestáltico

3ª edición revisada, actualizada y ampliada

Herder

Diseño de la cubierta: Claudio Bado y Mónica Bazán

3ª edición, 3ª impresión

© 1990, 1997, 2003, *Celedonio Castanedo Secadas*

© 1990, 1997, 2003, *Herder Editorial, S.L., Barcelona*

ISBN: 978-84-254-2356-7

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso
de los titulares del *Copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Imprenta: Publidisa

Depósito legal: SE-8771-2011

Printed in Spain - Impreso en España

Herder

www.herdereditorial.com

Dedicatoria:

A todos y cada uno de los
participantes que han asistido
a mis talleres gestálticos.

A los que me han enseñado
y a los que he transmitido esas
enseñanzas. No sé de quién he
aprendido más.

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Cuadros

1.	Tres dimensiones de la psicoterapia con sus enfoques y representantes	32
2.	Síntesis de las dimensiones de los tres tipos de psicoterapia.....	33
3.	Interpretación de las subescalas de la Escala LIPHE.....	250
4.	Puntuaciones de los sujetos (test-retest) en la Escala LIPHE.....	254
5.	Medias, coeficientes de correlación y <i>t</i> de Student de significación, en las 12 subescalas de la Escala LIPHE (test-retest).....	255
6.	Puntuaciones en la Escala POI (grupo experimental).....	264
7.	Puntuaciones en la Escala POI (grupo control).....	265
8.	Puntuaciones medias (x) y desviaciones estándar (SD) en la Escala POI (grupo control).....	265
9.	Puntuaciones medias (x) y desviaciones estándar (SD) en la Escala POI (grupo experimental)	265
10.	Diferencias de puntuaciones medias entre el grupo control y el grupo experimental	266
11.	Quince años de Tesis Doctorales en Terapia Gestalt (1982-1996).....	271
12.	Número de Tesis Doctorales publicadas en TG por año (1971-1996).....	367
13.	Universidades en las que se ha producido dos o más Tesis Doctorales en TG	368
14.	Profesores que han dirigido dos o más Tesis Doctorales y Universidades de afiliación.....	369

Índice de ilustraciones

15. Áreas de estudio a las que pertenecen las Tesis Doctorales en TG	369
16. Categorías temáticas de las Tesis Doctorales en TG	370
17. Instrumentos psicológicos de diagnóstico más utilizados en las Tesis Doctorales sobre TG.....	370

Figuras

1. Representación del YinYang. Diagrama del fin supremo	26
2. Porcentajes de mejoría en pacientes que siguen psicoterapia	37
3. Niveles de la persona	39
4. Niveles de comunicación	40
4 bis. El «darse cuenta» de un albañil.....	45
5-6. Figura ambigua	47
7. Pato/conejo	48
8. Representación gráfica del ciclo de la experiencia en círculo	102
9. Representación gráfica en espiral del ciclo de la experiencia	105
10. Representación gráfica del ciclo desintegración/integración	105
11. Representación gráfica del ciclo de interrelación de la pareja y familia.....	110
12. Percepción de serie de números y letras (figura/fondo)	121

Gráficos: Firo-B y Firo-F

1. Puntuación expresada en la conducta del grupo experimental....	234
2. Puntuación expresada en la conducta del grupo control.....	235
3. Puntuación deseada en la conducta del grupo experimental.....	236
4. Puntuación deseada en la conducta del grupo control	237
5. Puntuación expresada en las emociones del grupo experimental	238
6. Puntuación expresada en las emociones del grupo control.....	239
7. Puntuación deseada en las emociones del grupo experimental...	240
8. Puntuación deseada en las emociones del grupo control.....	241

ÍNDICE

Prefacio a la 3ª edición	13
Prólogo	17
Introducción	19

Primera parte

Capítulo 1: La Terapia Gestalt y su dimensión experiencial-fenomenológica	31
1.1. La implicación terapéutica del concepto «aquí y ahora» y su importancia existencial	50
Capítulo 2: La Terapia Gestalt y su aplicación individual	61
2.1. La «silla vacía»	62
2.2. Intervenciones individuales	67

Segunda parte

Capítulo 3: La Terapia Gestalt y su aplicación a parejas y familias ...	99
3.1. Ciclo de la experiencia	99
3.2. El adolescente y su familia	119
3.3. Terapia Gestalt enfocada en el niño	140
3.4. Escala de cuidados en la relación de pareja	143
3.5. Investigaciones recientes con el FIRO y la pareja que se rehace	151
Capítulo 4: La Terapia Gestalt y su aplicación a los grupos	165
4.1. Fantasías dirigidas	166
4.2. Grupos de encuentro	191
4.2.1. Fundamentos teóricos	191
4.2.2. Grupos de encuentro gestálticos	203

Índice

4.3. Investigación: grupos de encuentro en Terapia Gestalt y sus efectos medidos con el test FIRO . . .	226
4.4. El efecto, en la vida adulta, de los recuerdos infantiles que se conservan de los padres	245
4.5. La eficacia de un grupo de encuentro gestáltico medida con el POI	257
Capítulo 5: La investigación en Terapia Gestalt	269
5.1. Tesis Doctorales en Terapia Gestalt (1982-1996) . .	269
5.2. Veintiséis años de Tesis Doctorales en Terapia Gestalt (1971-1996)	366
5.3. Últimas Tesis Doctorales en Terapia Gestalt (1997-2003)	372
Epílogo: Carl Rogers y la evolución de la psicoterapia. A Rogers en su ochenta y cuatro años de existencia	389
Posdata: Optimismo realista versus pesimismo	403
Notas	413
Índice de nombres	441
Índice analítico	447

PREFACIO A LA 3ª EDICIÓN

Ernest Jones, biógrafo de Sigmund Freud, relata una anécdota curiosa que puede ser la primera sesión de Terapia en Grupo: en 1909 Freud, Jung y Ferenczi viajaban en un barco a América, donde el primero iba a recibir un Doctorado Honorífico. Cada mañana se reunían para desayunar y contarse sus respectivos sueños, buscando interpretaciones.

A finales de los 70 los grupos alcanzaron grandes proporciones de participantes por su novedad y a medida que la población general tomaba conciencia del poder de los grupos para ayudar a las personas a experimentar afecto. Esta fue la época gloriosa de Fritz Perls y William Schutz en Esalen Institute. Al primero se le conocía como el «profeta del ahora», el segundo publicó *Joy* (1969) que describe algunas de las técnicas gestálticas que utilizaba en aquella época en Esalen.

Recientemente el estrés laboral o agotamiento psíquico (síndrome de desgaste personal o *burnt out*) ha sido reconocido, por el Tribunal Supremo de Justicia del País Vasco, como enfermedad laboral o profesional, siempre y cuando se derive directamente de la práctica de la actividad laboral, hasta ahora se clasificaba como enfermedad común. El síndrome de desgaste personal se define como un trastorno adaptativo crónico con ansiedad, como resultado de la interacción del trabajo en sus características personales. Este es un tipo de estrés característico que se da en aquellas profesiones de quienes realizan su trabajo en contacto con otras personas (como profesores o profesionales de la salud), y surge al sentir el profesional defraudadas sus expectativas, por no poder poner en práctica sus ideas con respecto a cómo debe ser realizado su trabajo. El *burnt out* no

Prefacio

nace de forma espontánea, sino que se da como un proceso continuo, es un estrés de carácter crónico experimentado en el contexto laboral.

Por otra parte, la elevada cantidad de fármacos que se consumen en España (véase Cuadro) indica que el estado de salud mental que predomina en la actualidad en nuestro país se caracteriza por la depresión y el estrés.

Consumo de fármacos en España (año 1998)

<i>Producto</i>	<i>Nº de Envases</i>
Antidepresivos	12.652.540
Hipnóticos y sedantes	8.149.554
Tranquilizantes	29.227.586
Psicoestimulantes	442.683
Neurolépticos	9.510.553
TOTAL	59.982.916

Fuente: *Ministerio de Sanidad y Consumo*

Revisando los *abstracts* de las Tesis Doctorales producidas en Terapia Gestalt se concluye que tanto el estrés laboral como la depresión han sido eficazmente combatidas en el trabajo con grupos. Los Grupos de encuentro son una contra-fuerza a la deshumanización de nuestra cultura, vivimos en un medio impersonal formado por la tecnología científica e industrial, en ciudades, industrias, y universidades masificadas, saturadas de personas. Además, el individuo en los Grupos de Encuentro enfrenta el aislamiento y la alienación que se vive en el mundo actual. A medida que el hombre aumenta el contacto con el universo pierde el contacto con su *self*, con sus emociones.

Así mismo, la experiencia demuestra que la habilidad para desarrollar contactos interpersonales no es innata, sino que es el resultado de la experiencia, se adquiere con la práctica.

En el futuro lo más estable será la adaptación al cambio, el hombre necesitará adaptarse a un cambio constante y tendrá que estar realizando un aprendizaje constante (educación permanente). Los conocimientos técnicos y el cociente de inteligencia (CI) no serán tan valiosos como la inteligencia emocional (IE), el CI queda esta-

blecido para siempre a los 18 años de edad mientras que la IE se desarrolla, como el potencial humano, durante toda la vida. Inteligencia emocional es la capacidad de ser inteligente en un ambiente social y resolver situaciones cotidianas difíciles. El líder del futuro tendrá que ser capaz de desenvolverse en el entorno utilizando altas habilidades sociales, teniendo auto-confianza y empatía.

En esta 3ª edición se han incluido en el texto partes que no contenía la 2ª edición: el efecto, en la vida adulta, de los recuerdos que se conservan de los padres; la eficacia de un Grupo de Encuentro medida con el POI; veintiséis años de Tesis Doctorales (1971-1996) en TG; últimas Tesis Doctorales (1997-2003) en TG; Postdata: optimismo realista versus pesimismo.

Y para finalizar este prefacio una frase, extraída de la última obra de Camilo José Cela, que representa una analogía a la vida misma: «...el viento pasa pero la mar permanece, el ruido de la mar no va y viene..., sino que viene siempre, zas, zás, zas, zás, zas, zás». (*Madera de Boj*, 1999)

Celedonio Castanedo
Universidad Complutense de Madrid
Mayo 2003

PRÓLOGO

El grupo es el hábitat natural del ser humano. Una vez nacido, el grupo íntimo y el extenso, en proceso continuo de transformación, va conformando el mundo interno, personal, protector, didacta, sensual, técnico, obstáculo y defensor, que conlleva el crecimiento y desarrollo del hombre. Lo interpersonal modela mucho de lo intrapersonal; luego lo intrapersonal fluirá a través de innumerables combinaciones como relación interpersonal.

Uno mismo está conformado en múltiples niveles por el grupo que le cría y con el mundo que le acoge, y los múltiples mundos que criaron y formaron el grupo de crianza. Uno mismo modifica el mundo en el despliegue de su vida, en constante interrelación, como intangibles abanicos y ciclos, y por los fugaces espacios de su movimiento se atisba, por las fisuras de la personalidad se percibe, la presencia de uno mismo, del ser que viaja a través de las peripecias del camino.

El tema de este libro de Celedonio Castanedo es el grupo. El grupo de personas y su terapeuta, unidos en la aventura fascinante del descubrimiento y el crecimiento. Sus medios técnicos son las sensaciones del cuerpo, el sentimiento, la fantasía dirigida y el darse cuenta del significado. Juntos redescubren la experiencia.

Conjuga la reflexión teórica, está repleto de enseñanzas prácticas y de ejemplos. Su enfoque principal es la terapia gestáltica, una generosa cuota de poesía, humor y visiones desde casi todos los ámbitos del conocimiento humano: así los sufíes, los poemas zen, la sabiduría jasídica y la de Gibran, la producción poderosa del pensamiento occidental, pasando por Aristóteles, Unamuno, Perls, los proverbios populares y las canciones españolas de nuestra época. Todo ello en una conceptualización fluida y ampliamente documentada.

Prólogo

Me conmovió mucho la experiencia desarrollada con padres de niños excepcionales, henchida de humanidad. Me emocionó la presencia enorme de Carl Rogers, que Celedonio rescata con su transcripción de la hora de conversación de la Conferencia sobre la evolución de la psicoterapia.

Celedonio Castanedo me ha distinguido al permitirme la lectura preliminar de esta obra, que desde ahora hará las delicias de los corazones y cerebros de muchísimos humanistas y psicoterapeutas sensibles al gran encuentro.

Eduardo de Grazia
Didacta de la AETG

INTRODUCCIÓN

Este libro representa una prolongación de otro anterior, *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora*¹, en el que introducía los conceptos básicos de la Terapia Gestalt e incluía algunas aplicaciones centradas fundamentalmente en el encuentro terapéutico a nivel individual. Aquí profundizo en las raíces teóricas de la Gestalt y en la psicoterapia individual, acentuando las intervenciones gestálticas grupales. Todo ello es, en parte, el producto profesional recogido en los años transcurridos desde que escribí *Terapia Gestalt*, participando en congresos, dictando cursos y conferencias en universidades y ofreciendo talleres, tanto terapéuticos como de formación, en diferentes países e instituciones.

El inicio y una buena parte de este libro fue elaborado mientras me encontraba en licencia sabática otorgada por la Universidad de Costa Rica. Este «impulso»² inicial de la universidad es digno de reconocimiento.

Quiero aclarar que por sus características, éste no es un libro de texto, sino que está escrito de tal foma que pretende narrar cómo se comporta el individuo, especialmente cuando participa en los Grupos de encuentro. Pienso que el despojar esta obra de una sistematización rigurosa hace que el lector se sienta más cerca de la experiencia vivencial o experiencial que aborda la obra: objetivo principal que trato de alcanzar al escribirla.

Alce Negro, Sioux Oglala, en *Alce Negro habla* (1984), escribe:

«Todo lo que hace el Poder del Universo lo hace en forma de círculo. El cielo es circular, y he oído decir que la tierra es redonda como una bola, y también las estrellas son redondas. Los pájaros hacen sus nidos en for-

Introducción

ma de círculo. El sol nace y se pone en círculo, y ambos son redondos. Nuestros tipis eran redondos como los nidos de los pájaros, y siempre se disponían en círculo». (p. 127).

El círculo como título es también objeto de otra publicación de Annemarie Sommer-Wehrli, *Pacientes en círculo. Apuntes sobre terapia de grupos*, Herder, Barcelona 1981. Otra obra reciente, asimismo con un título similar a ésta, ha sido publicada por Guillen Nacher y Loren Camarero³, *Del diván al círculo*, aunque existe una diferencia fundamental entre las dos: la última obra en mención se refiere a los grupos de encuentro con encuadre psicoanalítico, tipo Bion⁴. Sin embargo, en las primeras páginas del prólogo escritas por León Grinberg, se menciona, asimismo, la importancia del concepto gestáltico «aquí y ahora», refiriéndose a la situación terapéutica psicoanalítica como que «forma parte de lo que se ha denominado el aquí y el ahora, de la situación problemática»⁵.

Y una página después, aún con mayor énfasis, Grinberg sostiene, al referirse a la técnica utilizada por los autores y su aplicación a los grupos psicoanalíticos: «...toman en cuenta predominantemente los fenómenos individuales en el «aquí y el ahora», pero que ven al grupo como una unidad que se va constituyendo poco a poco. Se diferencian de los terapeutas que practican la técnica de la psicoterapia de grupo, que toma al grupo como una *Gestalt*»⁶.

Más adelante declara Grinberg que, a la hora de la aplicación, no existe una gran diferencia entre los dos enfoques de grupo a los que se refiere anteriormente.

Starak nos facilita una clara síntesis de lo que es la Terapia Gestalt, resumida en ocho puntos:

- 1) La Gestalt es un sistema de integración;
- 2) que enfatiza en los sistemas del darse cuenta, en oposición a las modalidades de pensamiento, conocimiento y uso del intelecto;
- 3) que acepta las experiencias en oposición al análisis;
- 4) que enfoca en el darse cuenta, en el aquí y el ahora;
- 5) que cree que la llave del cambio se encuentra en el presente;
- 6) que se apoya en la centración para resolver los conflictos que surgen con las polaridades;
- 7) que enfatiza la autorresponsabilidad en oposición a culpar las fuerzas externas a la persona;
- 8) que utiliza técnicas de observación y experimentación⁷.

Para Smith⁸ el enfoque gestáltico envuelve una posición filosófica, una teoría de la personalidad y un estilo terapéutico. La posición filosófica es existencial con énfasis en la responsabilidad personal y en la relación yo-tú. Además esta posición contiene el sabor taoísta del zen, que significa estar y vivir en armonía con la naturaleza. La teoría de la personalidad es holística, centrada en el ciclo de las necesidades homeostáticas (contacto-retirada). El estilo terapéutico es fenomenológico y se centra en facilitar al paciente el darse cuenta del mundo existencial presente en el aquí y el ahora que le rodea.

La Terapia Gestalt facilita el encuentro entre la persona y su medio ambiente. En este encuentro lo que interesa es el nivel de interrelación que se establece entre el organismo y su ambiente. Un organismo saludable es aquel que se encuentra en contacto creativo y armónico con su ambiente.

Pasando a otro punto, son muchas las anécdotas que se pueden escribir de lo que se ha vivido cuando se trabaja con personas o grupos. Algunas de ellas las relato en el prólogo de una obra de Salama^{8bis} y, en este libro (cap. 2), la vivida en El Salvador; otra digna de mencionar es la siguiente: en una ocasión, habiendo dirigido un taller de Terapia Gestalt fuera del país en que residía en ese momento y siendo mi costumbre, en esas ocasiones, enviar al regreso una nota escrita de retroalimentación a los participantes en el taller, me llegó después como respuesta una carta de una psicóloga con su dirección en el sobre que decía: plaza de Edipo; no puedo afirmar si lo tenía o no resuelto —me refiero al Edipo— lo que sí puedo asegurar es que mucha gracia me hizo la coincidencia. ¡Sólo hubiera faltado que se hubiera llamado Electra!

Sin lugar a dudas el humor se puede convertir en un instrumento terapéutico de gran relevancia en la vida del cliente y también en la del terapeuta. Recuerdo otro momento en que una paciente me pedía que le ayudase a no ser tan seria, a reírse un poco de ella misma; la hice buscar su sombra y cuando la encontró le dije que podía comenzar a reírse de su propia sombra. Rickie Wolf, director del Gestalt Institute of Tokyo, sostiene que «una sonrisa... es lo que cada uno necesita para que le trabajen las células de su cerebro. En mi mente una sociedad feliz es una sociedad sana»⁹.

Se puede establecer una relación entre el «diván» psicoanalítico y la «silla vacía»; ambos instrumentos son formas tradicionales de

hacer psicoterapia de corte individual, siguiendo los postulados de cada uno de estos dos enfoques. También en las dos corrientes, la psicoanalítica y la gestáltica, se trabaja en «círculo» de personas cuando se trata de hacer intervenciones grupales.

La «silla vacía» gestáltica o el «diván» psicoanalítico no son simples técnicas, sino que son instrumentos o herramientas que permiten al terapeuta ejecutar experimentos vivenciales, como establecer diálogo con las partes disociadas o alienadas de uno mismo, o «comunicar» con personas ausentes del espacio terapéutico, estén éstas vivas o muertas; todo lo anterior cuando se utiliza la «silla vacía». El «diván» permite al psicoanalista establecer la asociación libre de ideas.

En el «círculo» gestáltico, en el que todos los participantes, incluyendo el facilitador o terapeuta, se sientan en el suelo, no existe ninguna posición preferencial. En ese espacio físico y momento existencial «todos somos uno», como dice William Schutz. En el «círculo», como en una circunferencia, sus puntos y por analogía todas sus partes o personas son idénticas. Aquí, como en muchas otras ocasiones, se aplica el principio gestáltico de que «el todo (el grupo o círculo es más que la suma de las partes (los elementos del círculo o participantes del grupo))». Lo que corresponde, en términos de *relación estructural*, establecida por Korzybski, a que «el todo determina las partes que contrasta con la premisa previa de que el todo es simplemente la suma de las partes»¹⁰.

A veces una persona del círculo desea trabajar con algún asunto personal, entonces esta persona y el facilitador se desplazan y se sitúan en el centro del círculo; esto es en cierta forma semejante a la modalidad que solía utilizar Fritz Perls al servirse de la «silla vacía». La diferencia, sin utilizar la silla vacía, estriba en que la cercanía física de los miembros del círculo, que «encierran» afectivamente a la persona que trabaja en el centro, hace que ésta sienta el soporte y la energía que le transmiten los otros miembros del círculo. En ese momento y con el continente afectivo que recibe del grupo, la persona del centro se convierte en figura o eje del grupo, es su «centro» vital.

A lo largo de esta obra se describe la Terapia Gestalt como uno de los enfoques de psicoterapia más novedosos, creativos y exitosos, aunque, con todo lo anterior no pretendo caer en el «tecnicentrismo»¹¹ que caracteriza a algunos autores de la psicología cuando des-

criben su enfoque, sino que se trata simplemente de dar al César lo que es del César. La Terapia Gestalt ha adquirido tal resonancia, hoy en día, que incluso en Moscú se llevan a cabo grupos gestálticos en talleres para actores¹². A veces parece que Fritz Perls sigue con vida, por lo menos lo está en la mente, y también en la emoción, de algunos pioneros de la psicoterapia. Como ejemplo, en los comentarios hechos de la Conferencia sobre la evolución de la psicoterapia, a la que asistieron más de siete mil terapeutas y 26 líderes de la psicoterapia, y que fue descrita, por un periódico local, como el «Woodstock de la psicoterapia», Albert Ellis, conocido por su RET (terapia racional emotiva), sacó a colación la Terapia Gestalt y a su creador Fritz Perls al comentar Ellis un debate que tuvo en esa conferencia con Carl Whitaker. En la discusión Carl afirmaba que el mejor indicador de una sesión de psicoterapia eficaz dependía de cuánto disfrutaba el terapeuta de la misma, con lo que Ellis estaba en completo desacuerdo durante el debate y lo seguía estando al escribir, unos meses después, el comentario, negando y afirmando que «el placer de la sesión puede ser grande para el terapeuta, aunque a menudo iatrogénico* para el cliente. Desafortunadamente muchos terapeutas disfrutaban ellos mismos a expensas de sus clientes y estoy pensando en terapeutas experienciales (como Carl Whitaker), en terapeutas gestálticos (como Fritz Perls) y en terapeutas paradójicos (como Jay Haley)»¹³.

Poco importa quién tiene razón en esta situación y quién está dominado por la emoción de su propio enfoque como superior a los otros, lo que aquí me interesa señalar es que Ellis no olvida a Perls aunque ya esté muerto (los otros dos, Whitaker y Haley, viven y asistieron a la conferencia). Sus razones y emociones, como su enfoque indica, tendrá Ellis y puede ser que algunas de ellas procedan de un encuentro que los dos tuvieron o sostuvieron y en el que Perls atacó o puso en duda el enfoque de terapia racional emotiva de Ellis. Este asunto parece que quedó inconcluso para Ellis. En este sentido convendría escuchar lo que dice Yaro Starak:

Hoy en día muchos terapeutas (y sus terapias), cada uno a su manera, buscan los mismos secretos de la vida, con cuyo conocimiento pueden establecer estrategias para satisfacer sus propios objetivos y necesidades y la de sus clientes. Sus senderos se cruzan entre ellos, divergen, convergen y repiten lo que la historia nos ha mostrado como viejas perogrulladas. La triste paradoja es que muchos de estos terapeutas invierten su tiempo en descu-

Introducción

brir, redescubrir, elogiando y criticando sus diferencias y semejanzas... La Terapia Gestalt no escapa a este «juego intelectual neurótico»¹⁴.

En esta introducción considero conveniente incluir unas líneas sobre qué es la Terapia Gestalt, en términos muy generales. Esto ayudará al lector no familiarizado con este enfoque de psicoterapia a comprender con más claridad la lectura de este libro. La Gestalt como ciencia fue «abierta» en los laboratorios experimentales de la percepción (también conocida como psicología Gestalt o de la forma), con Wertheimer, Köhler y Koffka. Más tarde fue aplicada al campo práctico por Zeigarnik, Lewin y Goldstein y finalmente le dieron un marco psicoterapéutico Fritz y Laura Perls¹⁵, Paul Goodman¹⁶ y Ralph Hefferline (psicólogo experimental). Todos ellos empezaron a formar «gestaltistas perlsianos» en los años cincuenta, formación que se continúa en los diferentes centros gestálticos repartidos por todo el mundo¹⁷.

Gestalt es un término alemán que significa «forma», «totalidad», «configuración». La forma o configuración de cualquier cosa está compuesta de una «figura» y un «fondo»; en este momento las letras de este texto son figura para usted que lo lee y los espacios en blanco, entre las letras, forman el fondo, aunque esta situación puede invertirse y lo que es figura convertirse en fondo. Es así como algunas situaciones que nos preocupan y ocupan (figura) pueden convertirse, en otros momentos, en situaciones insignificantes, pasando entonces al fondo. Especialmente esto ocurre cuando se logra cerrar o concluir una *Gestalt* que ha sido figura y se retira al fondo, una nueva *Gestalt* o figura surge del fondo, figura que atrae nuestra atención. Este ciclo de abrir y cerrar *Gestalten* es interminable mientras existamos como materia: ¿quién sabe cómo será en el «más allá» espiritual! El profesor Laín Entralgo, en su obra *El cuerpo humano. Teoría actual* (Espasa Calpe, Madrid 1989), sostiene que la única seguridad que tenemos de que existimos es nuestro cuerpo; con la muerte de la psique todo acaba en el hombre o el hombre acaba del todo. En sus propias palabras: «Para mí existir es vivir; sólo en tanto que corporal y viviente puedo hablar de mi existencia» (*inteligencia sintiente*). Por consecuencia, la gran *Gestalt* de nuestra vida material se inicia con nuestro nacimiento y se cierra con nuestra muerte física y psíquica, a la cual, como escribió Bertolt Brecht, «no hay que temer ya que al faltar yo, no tendré nada que echar de menos».

Paradójicamente, si ya no existo no podré darme cuenta de lo que es existir, no podré tomar contacto con la polaridad existencia/no existencia (el ser y la nada). Es ahora en vida cuando puedo pensar y sentir el significado que tiene la polaridad del concepto existencial «muerte». Y antes de la muerte se aplicaría en vida el pensamiento filosófico de Miguel de Unamuno: «Vive de tal manera que, al morir, tus semejantes sientan tu muerte como una injusticia» (*Del sentimiento trágico de la vida*).

La totalidad en Gestalt, hemos dicho anteriormente que se define como que «el todo es más que la suma de las partes». Todo existe y tiene un significado en el interior de un contexto determinado, nada existe por sí solo, aislado. A nivel humano una persona no es una isla, incluso una persona sola se encuentra acompañada por su propia sombra y hasta puede reírse de ella, como dice el dicho popular y hemos señalado en páginas anteriores. La sombra de uno mismo se percibe claramente por lo menos los días soleados, y paradójicamente la sombra es aún más larga o extendida cuando se pasea por una playa al anochecer, a la luz de la luna, lo que hace que la sombra se produzca tanto en la claridad (luz del sol) como en la oscuridad (luz de la luna). Todo tiene su contrario, su opuesto o su polaridad, razón ésta que entre otras cosas explica la muerte, la cual existe como hemos dicho puesto que existe la vida. No solamente que todo tiene su contrario, sino que a veces se llega a un polo del binomio cuando se trata de alcanzar el opuesto; es así como parece ser que Cristóbal Colón llegó a Occidente (América) cuando creía que iba navegando con rumbo a Oriente (Japón), o llegó al este navegando hacia el oeste.

En la filosofía oriental la polaridad se representa con un círculo que contiene dos partes o polos, el Yin y el Yang. Dicho círculo representa el perfecto equilibrio, el equilibrio de los opuestos; el flujo del movimiento; las energías polares que se mueven juntas; un pez blanco y un pez negro unidos mordiéndose cada uno la cola del otro, como las pescadillas; la interrelación de estos dos opuestos significa también el camino natural de todo proceso. Además de que en una misma unidad (el círculo) se da la dualidad, la polaridad y el contraste (véase figura 1).

Visitando recientemente las cuevas del Drac, en Mallorca, y viendo de cerca la formación de estalactitas que cuelgan del techo de la bóveda de las cuevas y las estalagmitas que se elevan, me di

Introducción

cuenta de la analogía existente entre estas formas milenarias de la naturaleza occidental y otra forma milenaria oriental, el WuGi con el YinYang. Uno de estos polos lo forman las estalactitas que descienden (huecas) y el otro las estalagmitas que se elevan (rellenas); uno representando a la mujer y el otro al hombre. ¡Tal vez para un psicoanalista las primeras, por eso del vacío vaginal, simbolizarían a la mujer y las estalagmitas por su forma fálica (rellena) al hombre! No es serio, tómese como interpretación.

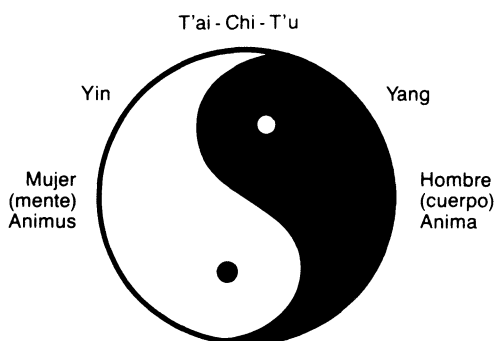


Figura 1. Representación del YinYang. Diagrama del fin supremo

Todo lo anteriormente expuesto nos indica que la Terapia Gestalt es «holística» en su enfoque de la existencia: se toma en cuenta la totalidad del organismo y su interrelación con el medio ambiente en que este organismo se encuentra inmerso, su contexto. La Terapia Gestalt utiliza como aproximación terapéutica tanto los elementos verbales como los no verbales o fenomenológicos. Fritz Perls definía la Terapia Gestalt como una psicoterapia de actualización, de crecimiento del potencial humano, una forma de descubrirse a sí mismo, una forma de vivir en el «aquí y el ahora», con todos los recuerdos del pasado, ya que solamente estudiando el pasado podemos comprender y conquistar el presente y enfrentar todas las fantasías del futuro. El presente se construye con lo bueno del pasado y mirando al futuro. Estoy en desacuerdo con la famosa frase de Krishnamurti, plasmada en el título de una de sus obras, *Libérese del pasado*. Como contribuciones, la Terapia Gestalt ha tomado y ampliado conceptos de la psicología Gestalt (aportados especialmente por Laura Perls), del psicoanálisis (el mismo Perls fue inicialmente un psicoanalista),

de la teoría organísmica de Wilhelm Reich, del existencialismo europeo, de la antropología filosófica de Martin Buber (el encuentro terapéutico yo-tú), de la semántica de Korzybski (el significado del significado), del taoísmo oriental¹⁸, etc.

En su teoría y práctica la Terapia Gestalt enfoca un tema que poder ser un asunto inconcluso, un sueño o pesadilla¹⁹, o cualquier otra cosa o situación que viva el cliente en el momento presente; por tanto aquí la importancia reside en trabajar con la experiencia inmediata, con el «darse cuenta» de lo que la persona va sintiendo en el continuo de la experiencia, todo ello situado en el «aquí y el ahora». Este darse cuenta es sensorial y emocional, siendo además esta toma de conciencia el eje central de este sistema de psicoterapia en el que lo que más interesa es el «contacto» que establece la persona consigo misma, con los otros, con la naturaleza²⁰, con el universo como una totalidad, como un todo.

La Terapia Gestalt tiene aplicaciones individuales, de pareja, familia y grupales. Se aplica tanto, a personas con inteligencia normal como a superdotadas, como a deficientes mentales (enfaticando la forma no verbal), a personas con madurez emocional, y aquellas con trastornos emocionales de diferente índole. Naturalmente que las diversas aplicaciones terapéuticas requieren habilidad, creatividad y arte del terapeuta, el cual necesita una gran capacidad de observación y percepción para detectar las necesidades de la persona, pareja, familia o grupo con el que trabaja.

A veces se escribe la introducción de un libro antes de escribir el mismo; otras veces se redacta después. Aquí y en esta ocasión yo²¹ he optado por la segunda de estas dos modalidades al redactar esta presentación; por tanto aquí donde termino yo de escribir, usted, el lector, comienza a leer.

Ahora que la obra está concluida vienen a mi mente recuerdos de lo lejos que veía este día, cuando la inicié; en ese momento dos fuentes conscientes —las inconscientes las desconozco— me alentaron a seguir y finalizarla, una de ellas oriental y la otra occidental. En Oriente los maestros del zen aconsejan que cuando tomes una decisión camines directo hacia ella. Este pensamiento se completa con el proverbio chino *Abriendo camino*:

Si tus proyectos son para un año siembra un grano.
Si son para diez años, planta un árbol.

Introducción

Si son para cien años, instruye al pueblo.
Sembrando granos una vez, recogerás diez veces.
Instruyendo al pueblo, recogerás toda la vida.

Proverbio que se asemeja a estas palabras (fuente occidental) que pronunciara John F. Kennedy al referirse a la prevención: «Un hombre que trataba de sembrar un árbol en su jardín fue aconsejado por su jardinero de no hacerlo: “El árbol tardará diez años en dar fruto.” A lo que Kennedy respondió: “En ese caso es mejor que lo planteemos inmediatamente”»²².

Muchas de las referencias que incluyo en esta obra son para volver a leer a los autores citados, los cuales se dedican o se han dedicado a la Terapia Gestalt. Además, he elegido en algunas partes citaciones de ciertas obras o autores que considero pilares o columnas griegas que sostienen esta doctrina que es el edificio Gestalt. Aunque, algunos de estos autores no se declaren abiertamente «gestaltistas», considero sin embargo que su filosofía de percibir la existencia sí lo es.