

¿Qué es una emoción?

Una emoción es una respuesta fisiológica, involuntaria e inmediata, ante un estímulo concreto, de tipo externo (ver un lobo) o interno (sensación corporal o recuerdo) y nos mueven a la acción. Las emociones siempre responden a un estímulo concreto y es ante éste ante el que nos mueven a actuar, ya sea para acercarnos a algo u alejarnos de ello.

Los individuos experimentamos una respuesta emocional ante un estímulo concreto, no ante la idea de una emoción. Yo experimentaré miedo si me cuentan un relato sobre fantasmas, pero no si me hablan de un tratado de psicología sobre el miedo. Es, por tanto, lo sensorial, lo concreto, lo que provoca la emoción. Se trata de un proceso experiencial frente a un proceso declarativo.

Las emociones, entran dentro de las conductas filogenéticas del ser humano y de otras muchas especies animales. Una conducta filogenética es aquella que no se adquiere mediante el aprendizaje, sino que está introducida en la carga genética de la especie, por lo que la comparten todos los miembros de dicha especie de manera universal y nacen ya con ella, o al menos, con una capacidad de aprendizaje facilitada de forma biológica (como por ejemplo, el canto de los pájaros). Ejemplo del componente universal de las emociones es el hecho de los patrones de expresión faciales, comunes en toda la raza humana e involuntarios ante la presencia de una emoción determinada, o, por ejemplo, la capacidad natural del ser humano, de reconocer expresiones faciales.

Hay que tener en cuenta, que las emociones son algo más complejo que una conducta, sino más bien, provocan esas “conductas guías” que tienen la finalidad de aumentar la supervivencia de la especie para responder a esos estímulos y aumentar su adaptabilidad al medio. Es por esto, por lo que las emociones están presentes

exclusivamente en conductas directamente relacionada con la supervivencia de una especie.

Las emociones más importantes y su relación con la supervivencia son:

- Miedo: Huir/Protegerse del peligro
- Ira: Defenderse de algo que nos hiera
- Pena: Convocar a los demás en momentos de debilidad (el niño llora para que cubran sus necesidades, porque en su debilidad el no puede satisfacerlas), Expresar importancia de la pérdida
- Excitación/Líbido: Reproducción
- Amor: Vinculación de apego, pertenencia (las crías humanas necesitan formar parte de una manada, ya que es una especie que de forma natural actúa en grupo porque esto aumenta su supervivencia. Las crías humanas tardan mucho en ser autónomas, por lo que o son queridos por sus padres, o fallecen, ya que son incapaces de sobrevivir por sí mismas)
- Asco: Provoca el vómito para evitar envenenamientos (especialmente importante en seres omnívoros, ya que sus probabilidades de morir por envenenamiento se incrementa notoriamente)
- Alegría: Genera disposición hacia los otros, ánimo de compartir la dicha con los demás, “se contagia” (aquí es donde está menos clara la intencionalidad y el componente adaptativo de la misma. En mi opinión hace que aportemos cosas buenas al grupo y que por tanto este sea más adaptativo. También hay una mejora de salud)
- Sorpresa: refleja un evento inesperado. Muchos investigadores no la consideran una emoción propiamente dicha, ya que puede tener una valencia de un signo u otro y entonces la asemeja a otros componentes como el Arousal (ver más adelante).

Como puede verse, las emociones más claras, y sobre todo, que más mueven a la acción, son aquellas que tienen que ver con evitar el peligro, y que por tanto, más tienen que ver con la supervivencia más inmediata del individuo, algo que refuerza la idea de proceso que se desarrolla para aumentar la adaptabilidad de una especie a su medio.

Las emociones, suelen clasificarse como buenas o malas, sin embargo, todas cumplen una finalidad adaptativa. Es por esto, por lo que realmente, al hablar de emociones, podemos clasificarlas en base a dos dimensiones: El Arousal y la Valencia.

El primero hace referencia al grado de activación corporal que provocan y el tiempo en el que un sujeto puede estar en dicho estado. Por ejemplo la diferencia entre la pena y la tristeza, es eminentemente de arousal, ya que la tristeza se caracteriza por es un

estado anímico mantenido en el tiempo (como el que por ejemplo muestra un depresivo), mientras que la pena se trata de un momento puntual muy intenso (como el que encontramos en una persona justo en el momento que rompe con su pareja y se pone a llorar).

La Valencia, en cambio, abarca si la emoción es agradable o desagradable. La tristeza y la alegría, se diferencian sobre todo en su valencia. Es importante señalar, que agradable o desagradable no significa positiva o negativa, o buena o mala, ya que todas las emociones poseen una finalidad adaptativa siempre y cuando el paciente se las permita sentir y tenga un buen darse cuenta.

Como hemos señalado en la definición, una emoción es una respuesta fisiológica, es decir, se trata de un proceso biológico que se manifiesta en el cuerpo del individuo de una forma concreta.

Es por esto por lo que lo corporal, posee una importancia primordial para el psicoterapeuta gestáltico, a lo que debe atender, y para lo que existen técnicas concretas, como el Focusing.

Cada emoción posee una respuesta fisiológica, que el individuo experimenta, por esto, el psicoterapeuta gestáltico puede utilizar la manifestación corporal de la emoción como algo en lo que poner el foco atencional, y que le puede ayudar para “hacer grande” a la emoción, si una persona está conectando con una emoción, atender a la sintomatología corporal le permite incrementar la intensidad emocional de la misma.

Del mismo modo, que las emociones provocan cambios corporales, podemos recorrer el camino en sentido inverso, realizando cambios emocionales a través de intervenir con lo corporal. Esto, es un suceso del que existe infinidad de datos empíricos, y que es utilizado por distintas corrientes, dando lugar a técnicas como el psicodrama, el focusing, las técnicas de relajación de Jacobson o los ejercicios de bio-feedback.

Principios Básicos de la Psicoterapia Gestalt

La psicoterapia Gestalt ha sido definida como la “terapia de lo obvio” “la terapia del cómo” “una terapia de contacto” o “la terapia del aquí y el ahora” estas definiciones, recogen algunos de los principios básicos de este modelo psicoterapéutico.

La Psicoterapia Gestalt, toma su nombre de la Escuela de la Psicología de la Gestalt, un grupo de estudiosos alemanes, que se centraron en los procesos de percepción. De ellos cogen una serie de principios que son extrapolables al ámbito de la psicoterapia. Los más destacables son:

- El todo es más que la suma de las partes: El individuo no percibe la realidad de una manera atomizada. Es decir, frente a un paisaje de un barco en el mar en una puesta de sol con gaviotas volando, el sujeto reacciona al conjunto de la escena, más allá de una suma de los componentes de la misma, es decir: gaviotas + barco + puesta de sol + mar. Del mismo modo, el individuo reacciona emocionalmente ante lo que le ocurre en un global, más allá de que su respuesta sea una suma de respuestas individuales a cada elemento. El ser humano es un todo, posee una dimensión holística, más allá de una serie de dimensiones o variables o partes superpuestas.
- Figura y Fondo: Ante una escena, podemos decidir fijar nuestra atención en uno de sus elementos, que pasa a ser “la figura”, convirtiéndose en fondo todo aquello que le rodea. Este proceso cambia continuamente. Puedo elegir como figura el barco, y todo lo demás será fondo, pero si centro mi atención en la puesta de sol, el barco pasará a ser fondo y la puesta de sol, figura. En la psicoterapia, el individuo tiene emociones que emergen como figura, centrando la atención del individuo y reclamándole una acción para satisfacerla, cuando es satisfecha, pasa a ser fondo y otra emoción emergerá como figura. Cuando el individuo no satisface dicha necesidad, aquello que emergió como figura se quedara “anclado”, reclamándole una acción para satisfacerla y provocándole malestar.

Además, la psicoterapia gestáltica aspira a realizar una integración de diversas corrientes de psicología y filosóficas de las que coge determinados conceptos que son: Psicología Humanista, Conductismo, Psicoanálisis, Fenomenología, Existencialismo y Filosofía Oriental.

Uno de los conceptos clave de este paradigma psicológico es el de el Aquí y el Ahora.

El Aquí y el Ahora es el único lugar donde podemos tener un proceso experiencial, una emoción, que en el fondo, es lo único real de la existencia del ser humano, ya que se trata de un mecanismo biológico que podemos observar en el momento presente. Todo lo demás, no dejan de ser divagaciones cognitivas. La subjetividad es necesaria en este modelo de psicoterapia, ya que realmente, un individuo vive única y exclusivamente su propia subjetividad. Además, el Aquí y el Ahora, responsabiliza al individuo a tomar las riendas de su propia vida y de su proceso terapéutico, ya que

nadie puede cambiar los hechos del pasado, ni actuar en los hechos futuros hasta que estos lleguen.

En la realidad del individuo, todo ocurre en el momento presente, ya que, cuando fantaseamos con hechos del futuro, lo hacemos en el aquí y el ahora, y cuando recordamos hechos del pasado, lo hacemos también en el momento presente. Otros modelos psicoterapéuticos están empezando a incorporar estos principios, como la Terapia de Aceptación y Compromiso o el Mindfulness. Las neurociencias, la psicofisiología clínica, la psicología del pensamiento o la memoria y otras corrientes que estudian el funcionamiento de la mente, están obteniendo datos en esta dirección, que demuestran que los hechos pasados se reinterpretan y distorsionan cada vez que son recordados y que los futuros se realizan en base a la situación y necesidades presentes. Además, las respuestas fisiológicas y emocionales (normalmente ansiedad por el futuro y tristeza por el pasado) se producen como si fueran hechos que estuvieran ocurriendo en el momento presente aunque se trate de hechos situados en otros momentos en la línea del tiempo.

Sin embargo, vivir en conexión con el Aquí y el Ahora puede parecer amenazante. Llevado al extremo, si únicamente vivimos conectados con lo que nos ocurre en el momento presente, cuando experimentemos felicidad, viviremos una alegría plena, porque esa es la única sensación que experimentamos, pero si vivimos dolor o soledad, será terrible porque sólo experimentaríamos dicha emoción. Es por eso, por lo que como mecanismo de defensa, los individuos decidimos la alienación, vivir separados de nuestro momento presente para aliviar el dolor de las emociones desagradables, pero por desgracia, pagamos el precio de también vivir separados de las experiencias plenas. Esta fobia al sufrimiento, tal y como la describía Fritz Perls, es lo que hace renunciar a desarrollar el potencial humano y vivir una vida plena, ya que, las que nos hace también vivir desconectados con aquellas experiencias que hacen plena y dotan de sentido a nuestra vida.

Como ejemplo de esta desconexión en el Aquí y el Ahora de las personas en consulta, podríamos señalar muchas de las disfunciones sexuales, como la anorgasmia o la eyaculación retardada, que tienen su génesis en vivir alejados del momento sexual presente o los depresivos que cuando experimentan un momento alegre o positivo, presentan distorsiones cognitivas como pensamiento catastrófico sobre posibles hechos futuros (“seguro que llega algo y me jode este buen momento”) que les impiden disfrutar del momento presente. Sin embargo, este mecanismo también alivia el sufrimiento, ya que por ejemplo, cuando un adicto fracasa en su compromiso de abstinencia piensa en el futuro para aliviar su culpa o no reconocer su fracaso (“la semana que viene dejaré totalmente de consumir y acudiré a un centro de rehabilitación”)

Es en base a esto por lo que el psicoterapeuta gestáltico pondrá el énfasis en la experiencia de lo que ocurre en la consulta frente a la divagación de aquello que ocurrió en otro momento. La experiencia nos ofrece la más veraz información de cómo responde un individuo a determinadas situaciones, de qué siente o piensa respecto a eso.

Otro de los aspectos nucleares de la psicoterapia Gestalt, es el Darse Cuenta o el *awereness*. Consiste en la toma de conciencia del individuo de sus propias necesidades emergentes, de aquellos elementos que surgen como figura, o de cómo el individuo decide relacionarse con ciertos aspectos. Hay que tener claro, que el Darse Cuenta, es un proceso diferente del Insight psicoanalítico, ya que no se trata de entender un proceso inconsciente que necesita ser señalado por un experto externo, sino, simplemente se trata de procesos que no reconocíamos porque eran amenazantes (reconocer la excitación ante una persona del mismo género en la homosexualidad, por ejemplo) o porque eran procesos que teníamos automatizados.

Todo esto, nos lleva al Ciclo de Satisfacción de las Necesidades, donde la toma de conciencia, es parte del proceso.

- **Sensación:** cambio en mi relación con el entorno. Percepción de un cambio, de un desequilibrio dentro del individuo, que necesita de algo de fuera para satisfacerlo.
- **Conciencia:** La sensación toma forma, se hace definible. El individuo entiende que necesita para satisfacer la *gestalten* abierta, aquello que se ha tornado en figura. Necesitamos honestidad y aceptación incondicional de nosotros mismos para poder permitirnos tomar conciencia de necesidades que pueden darnos miedo (porque nos rechacen si las expresamos, porque transgreden normas morales, porque no nos vemos capaces de satisfacerlas...) y reconocer que están ahí y las deseamos. La conciencia, es, en gran medida, un acto de autenticidad y profundo amor hacia nosotros mismos.
- **Energetización:** La toma de conciencia prepara a la acción y cambio corporal. Se trata de un proceso fisiológico que viene de un cambio actitudinal y del reconocimiento de una necesidad o deseo, sólo puede desencadenarse después del darse cuenta, de ahí que para los gestaltistas es absurdo querer provocar cambio partiendo de aquí.
- **Acción:** Gestión para conseguir cambio en mi relación con lo que me rodea. Consiste en realizar aquello que cubre la necesidad que ha emergido. Se trata siempre de un acción agresiva, no en un sentido de violencia, sino en un sentido de provocar un cambio en el entorno para que pueda satisfacer dicha

necesidad (para comer tengo que cocinar, cortar, masticar y tragar el alimento, para satisfacer un deseo sexual tengo que ser atrevido con otra persona y seducirla, para vender un producto tengo que darlo a conocer y hacer una campaña publicitaria...). La agresividad forma parte de la vida y es clave para la supervivencia.

- **Contacto:** Fase en la que puedo satisfacer mi necesidad. Se siente el objeto de mi necesidad (comida, abrazo, coito...). El resultado inevitable del contacto es el cambio. Además, se produce una unión entre yo-tu, ya que la mayoría de necesidades se satisfacen a través del otro, por tanto, hay un puente entre unión y separación y ahí es donde se sitúa. Esto, puede resultar amenazante, de ahí que a veces se desvirtúe enfatizando uno de los dos polos “unión-fusión” (flechazo, vivo para satisfacer al otro) o “separación-distinción” (ostracismo, miedo a la intimidad y defensa de mi frontera, pero a la vez sensación de soledad e incomunicación)
- **Realización:** Se satisface la necesidad y se vivencia la experiencia de satisfacerla. Es un momento de gozo del instante presente y de verse capaz de cubrir la propia necesidad, el gozo de lo conseguido y de reconocer la satisfacción. Está muy moldeada por expresiones culturales (que determinan cómo se puede y si se puede “celebrar” una satisfacción de necesidad). Detrás de muchas personas insatisfechas o con sensación de no plenitud, se encuentra una interrupción o infravalorización de la Realización.
- **Retirada:** Latencia hasta iniciar una nueva sensación. Reposo tras el ciclo acabado. En la respuesta sexual, existe un periodo refractario tras el orgasmo que debe pasar para poder volver a poner en marcha una fase de excitación y práctica sexual. Durante esta fase de retirada, incluso la estimulación genital provoca incomodidad. Aceptar la retirada, el final, de algo que es importante para nosotros o placentero, puede ser algo duro.

CICLO DE AUTORREGULACIÓN DEL ORGANISMO



Los individuos, enferman cuando sus deseos están separados de su realidad, que son su cuerpo y sus propias emociones, que como una brújula, marcan las necesidades reales del individuo para obtener aquello que las satisfaga. Los sueños y las ilusiones son abstracciones y conjeturas mentales, las necesidades son una realidad fisiológica.

Por otro lado, la expresión y aprobación de las necesidades viene muy mediada por la influencia cultural, la educación, el medio social, los prejuicios, la religión... Estas realidades ajenas, nos inculcan deseos, pero no necesidades, y pueden tornar algunas de nuestras necesidades en amenazantes, perversas o incorrectas, lo que puede llevar a autocensuras en nuestro darnos cuenta o en Resistencias en nuestro ciclo de satisfacción de las necesidades.

Las resistencias son de muy distintos tipos y formas, y aunque en general en los textos académicos se explica que cada resistencia se corresponde con una fase del ciclo, esto no es exactamente así, sino que es una abstracción analítica que permite comprender más fácilmente el funcionamiento de las resistencias.

También hay que entender, que las resistencias, no son malas per se, sino que a veces funcionan como un regulador de la satisfacción de las necesidades. Para que sean sanas, deben realizarse desde la congruencia con lo que el individuo decide

libremente y desde la aceptación incondicional hacia sí mismo, y no desde deseos “importados” por el medio social. Son perjudiciales cuando son reiterativas e impiden integrar aspectos de mi personalidad.

Las resistencias en función de cada etapa del ciclo de necesidades son:

- Sensación → Desensibilización “cortar” la percepción de la emoción. Esto se suele hacer mediante una modulación de la respiración. La concentración, sería el ejemplo de desensibilización positiva. Así, cuando un artificiero está desactivando un explosivo, puede centrarse en el componente técnico de su labor para disminuir la sensación de miedo.
- Toma de Conciencia → Introyección. Consiste en asumir tal cual, aspectos del mundo exterior, sin tomar conciencia de mi posición ante ellos. Se trata de la resistencia que evita saber que ocurre en el aquí y el ahora, y cómo me posiciono yo ante ello. Cuando alguien dice “así son las cosas...” está asumiendo lo que ocurre sin pararse a conectar con sus sentimientos hacia ello, así no tendrá que asumir la responsabilidad del desequilibrio. Vivo en mí una cualidad que pertenece al entorno (por ejemplo el ejecutivo que asegura que él siempre está cansado). La asimilación, cuando es voluntaria es positiva, porque yo la elijo en plena consciencia, ejemplo de esto sería asumir los valores religiosos de mis padres y de mi entorno y hacerlos propios porque me parecen una buena forma de entender la vida.
- Energetización → Proyección. Reniego una necesidad o deseo que es mío y lo coloco en otros o plasmo fuera. Se trata de una forma de desresponsabilización, ya que si está en el otro, yo no puedo hacer nada. (chico adolescente que se queja porque las mujeres sólo se acercan a los populares, y así, el no asume el riesgo y la incertidumbre de acercarse). Cuando asumo mi parte, conecto con mi energía. La Empatía sería un tipo de proyección positiva, ya que me permite salir de mí y ponerme en el lugar de los otros, ya que les devuelvo aquello que provocan en mí, pero que es un fiel reflejo de lo que ocurre en su interior y permite un encuentro genuino entre dos.
- Acción → Retroflexión. Se realiza mediante la decisión de evitar el paso a la acción volviendo la energía contra mí mismo. De esta forma el individuo acentúa el autocontrol respecto a las propias necesidades para no correr el riesgo de satisfacerlas y asumir dichas consecuencias. En consecuencia a esto, el individuo se encuentra paralizado, siempre pensando las implicaciones de cada acción, y de tanto pensarlas, no acaba haciendo nada. Paradójicamente y como compensación, suelen presente un mundo interior muy rico, con grandes diálogos internos y emociones, ya que el contacto en vez de con el exterior es

con uno mismo. Se expresa a través de lo muscular (reprimir el llanto, las eces, el deseo sexual...). Es en el Autocontrol la forma adaptativa de esta defensa, ya que permite poder controlar necesidades porque no sean adaptativas, adecuadas al entorno o contrarias a otras, por ejemplo el padre que se desespera ante la tozudez de su hijo y su angustia pero controla la rabia que siente contra él en ese momento.

- **Contacto**→ Desviación. Consiste en utilizar esa energía fruto de la toma de consciencia de la necesidad en obtener otra necesidad “sustitutiva” que es menos amenazante, para no asumir el riesgo y confrontar con el otro. Se trata de una manera de pasar de puntillas por aquello que realmente queremos, creándonos una fantasía, una excusa de haberlo hecho o intentado, como cuando una mujer tiene deseo sexual y lo expresa en forma de cariño con su pareja para no sentirse rechazada o evitar sentirse una mujer con un alto líbido por las connotaciones sociales que eso tiene. Sin embargo, esto puede ser positivo cuando por alguna razón no puede realizarse la actividad que se quiere por alguna circunstancia, por ejemplo cuando esa misma mujer conecta con su deseo sexual con su pareja en una fiesta con amigos, ahí, desviar esa energía y tener un gesto de cariño ya que no se pueden tener relaciones en público, es tremendamente adaptativo.
- **Realización**→ Desvalorización. Se trata de un mecanismo de defensa basado en relativizar la satisfacción. Este proceso puede realizarse por muchas razones: sentimiento de culpa a vivir cosas agradables, quitarle importancia a lo que realmente nos importa porque implicaría grandes cambios en la vida, mostrar nuestra vulnerabilidad al evidenciar cuánto necesitamos algo... Relativizando la satisfacción que nos provoca, nos evita tener que asumir la responsabilidad de asumir los cambios y la agresividad necesarios para conseguir aquello que nos satisface. Además, esto puede ser adaptativo cuando empleamos la desvalorización de nuestras emociones para protegernos de lo negativo, como cuando una persona que le ha dejado su pareja, se centra en ver lo positivo de la nueva situación en vez de llorar su pena, lo cual además, puede llevarle a cubrir otra necesidad, como centrarse más en el trabajo para conseguir el ascenso que quería.
- **Retirada**→ Confluencia. Consiste en la incapacidad de retirarse de aquello que ha satisfecho una necesidad, para ello, dejamos que eso lo marque algo “ajeno” a nosotros mismos por el miedo a ser malentendido y privado en el futuro de ello por parte del otro que la satisface. Esto puede observarse en una persona que siempre pone un compromiso después de quedar con su pareja para evitar alejarse de ella por voluntad propia. Esto, puede tener su faceta adaptativa, como cuando a través

de la fidelidad mantengo una no separación de mi satisfacción sexual con mi pareja en vez de buscar otra persona con la que cubrirla.



El terapeuta gestáltico, no debe vivir las resistencias como algo a vencer o un obstáculo, por mucho que le frustren, debe entender que son indicador sobre la vivencia de miedo y dolor que existen tras esa emoción, por lo que nos facilitan entender que existe una gran carga tras esa resistencia. Es por eso por lo que la forma de proceder, debe ser la de "escuchar" a esa resistencia, ver por qué está ahí, y que necesita para poder dejarnos acceder a la emoción que hay detrás.

Muchas de las resistencias de los individuos, cuando tienen un componente perjudicial, que impide integrar aspectos de uno mismo o satisfacer necesidades propias, suelen provenir de los denominados Introyectos. Un introyecto es una pauta que modela algún tipo de conducta, que marca el "tienen que ser las cosas", normalmente desde algún tipo de marco moral o ideológica, lo que nos impide desarrollarnos como individuos al tener miedo a reconocer nuestra propia realidad, ya que choca con este prototipo introyectado. La mayoría de los "deberías" vienen de estos introyectos, que cogen su nombre porque se trata de pautas y modelos que el individuo no asume de manera libre, después de un proceso de asimilación de aquello que le es inculcado, si no que lo asume sin hacerlo propio.

Esta es la diferencia, entre un introyecto, un “debería”, y elegir asumir como propios alguna serie de principios morales/ideológicos/éticos de forma sana, tras un proceso de asimilación, en la que el individuo de forma libre decide hacerlos suyos tras ver que son congruentes consigo mismo y con la forma que quiere regir su vida. Es por esto, que a pesar de que Fritz Perls declaró la guerra a los deberías, tenemos que entender que se refería a aquellos que son introyectados, no a aquellos que provienen de asimilaciones que ha realizado el individuo y que le llevan a ciertos deberías por vivir en congruencia con aquello en lo que cree. Se trata por tanto, de ciertas elecciones que ha realizado la persona, aunque en determinados momentos le lleven a “deber” actuar de una manera.

Muchas veces, los deberías introyectados entran en conflicto con las Polaridades del ser humano, todos los individuos tenemos polaridades, es decir, aspectos contradictorios dentro de nosotros, ejemplos de polaridades son Fuerte-Débil, Masculino-Femenino o Introverso-Extroverso. Normalmente, los individuos, no tienen problemas en aceptar uno de los polos, bien porque este les aleja del sufrimiento, porque les crea una sensación de fortaleza o por introyectos, sin embargo, al negar el otro polo, están negando también una parte de sí mismos, ya que no se trata de conceptos dicotómicos o paradójicos, sino que se tratan, realmente, de dos caras de la misma moneda, de una misma cosa.

Aunque normalmente, nos instalamos y desarrollamos más uno de los polos, cuando este proceso se exagera, el individuo se desvirtúa y enferma, ya que organismo biológico, en su tendencia a la autorregulación, busca un equilibrio entre ambos polos. Por eso, cuando negamos uno y le impedimos expresarse, esto crea una descompensación, que la única forma de contrarrestar, es la de realizar conductas y aspectos de la otra polaridad de gran intensidad (pensemos en una balanza cuyo orden natural es el equilibrio, y sólo ponemos pequeñas cantidades de peso en uno de los platos, para equilibrar dicha balanza, deberemos poner un gran peso de golpe en la que no hemos ido colocando peso para poder lograr dicho equilibrio). Esto, lleva a los pacientes a una sensación de descontrol, que suele llevarlos a tratar de negar aún más la polaridad de sí mismos que no aceptan, llevándoles al desequilibrio.

Existen dos tipos de proceso emocionales. Por un lado, están las emociones espontáneas que sólo necesitan permitirse ser sentidas, sin modularlas ni enjuiciarlas ya que sentirlas permiten aceptarlas, identificar y clarificar el problema y valorar el coste del cambio. Por otro lado, están las emociones que son una reacción a las emociones espontáneas, tratándose de manipulaciones frente a esa honestidad, con el fin de “protegernos del sufrimiento” pero que generan angustia, insatisfacción vital y peligro ya que nos alejan y distorsionan nuestra propia realidad, es decir, nuestra vivencia emocional.

Por todo esto, señalar, que la psicoterapia Gestalt, no se trata de un modelo centrado en lo patológico, sino en buscar la forma de conseguir que el individuo pueda estar en contacto consigo mismo y aceptarse incondicionalmente. Es por eso, que se trata de una psicoterapia basado en el desarrollo del potencial humano, que permite curar la psicopatología sí, pero también llevar al individuo a cotas de crecimiento personal y felicidad superiores a través la honestidad y la libertad para ser lo que somos en potencia.

Como resumen general, señalar que el ser humano es un organismo biológico que tiende a la autorregulación organísmica (estado de bienestar y equilibrio, donde sus necesidades se ven satisfechas), y cuando se halla en ese estado, se encuentra pleno y dichoso, capaz de desarrollar todo su potencial como individuo. Sin embargo, la fobia al sufrimiento y los introyectos, tornan determinadas necesidades en amenazantes, por lo que el individuo se aleja de la honestidad consigo mismo mediante resistencias, estrategias evasivas (conductas de evitación de emociones que se tornan en “estímulos fóbicos o aversivos”) o adictivas para tratar de manejar esas partes de sí mismo que no acepta, todo lo cual, le lleva a enfermar, a vivir en incongruencia con sus necesidades y a no poderlas satisfacer, y por tanto, a alejarse de su satisfacción vital.

Fritz Perls, escribió en una “oración” lo que él consideraba los principios básicos y fundamentales de un modo relacional, con uno mismo y con el otro, basados en la congruencia, la aceptación incondicional y la honestidad con uno mismo. Se trata del marco relacional en el que los individuos pueden ser plenos y dichosos y desarrollar todo su potencial. Acercar a las personas lo más posible a este ideal, es el trabajo del psicoterapeuta gestáltico.

ORACIÓN DE LA GESTALT

Yo soy Yo. Tú eres Tú.

Yo soy responsable de mi vida y tú de la tuya.

No estoy en este mundo para cumplir tus expectativas,
ni tú para cumplir las mías.

Si nuestros caminos se cruzan será maravilloso, pero si no, tendremos que seguir avanzando por separado.

Porque no me quiero si por complacerte me traiciono,
ni te amo si intento que seas como yo quiero, en vez de aceptarte como eres.

Tú eres Tú y Yo soy Yo.

Fritz Perls (Adaptación de Juan Pedro Núñez Partido)

Historia de la Gestalt

La psicoterapia Gestalt, proviene, como hemos señalado anteriormente, de una integración de influencias de muy distinto origen, tomando su nombre de la Psicología de la Gestalt, un grupo de estudios sobre los procesos de percepción.

Su creador, Fritz Perls, se formó como psicoanalista, posteriormente, se mudó a Sudáfrica, y regresó a Viena a un congreso, donde acudió con la expectativa de que su obra sería reconocida y admirada. Al parecer, Sigmund Freud apenas le dedicó unas palabras de cortesía y su obra no obtuvo la valoración que él esperaba. Este golpe en su narcisismo, y el hecho de encontrar posiciones conceptuales y de modelo muy diferentes con el psicoanálisis de la época, llevaron a Perls a romper con la escuela analítica y comenzar a crear su propio modelo, que desarrollaría posteriormente junto con su mujer Laura Perls en Estados Unidos.

Aún más importante que entender la vida de Fritz Perls, es importante entender el momento socio-histórico en el que se desarrolló su teoría con más fuerza: Los años 60.

En el mundo de la psicoterapia, tras la irrupción del psicoanálisis primero, y de las técnicas de modificación de conducta después, existía para muchos psicoterapeutas una fuerte sensación de rigidez, ya que se trata de modelos muy pautados y muy alejados del individuo que tienen en frente. El paciente es poco más que una estructura rígida de personalidad (psicoanálisis) o de aprendizajes y respuestas a estímulos (conductismo) en los que el psicólogo debe provocar cambios, ya que es el único que puede lograrlos mediante su conocimiento superior de aquello que condiciona al individuo. Las psicoterapias humanistas (Rogers y Gestalt) irrumpen entonces hablando de la importancia de la validez subjetiva de la vivencia del individuo, de que el psicólogo debe posicionarse como un igual frente al paciente, y que sólo mediante el encuentro genuino con el otro, una persona puede desarrollarse. La aceptación incondicional, el respeto mutuo o la congruencia se tornan ahora en conceptos primordiales.

Además, en la década de los 60, en pleno boom de la anticultura y del movimiento hippie, Estados Unidos, y el mundo occidental, viven un momento de fuerte crítica a lo establecido, al orden social de las cosas. Las premisas de la Gestalt, de ir en contra de los deberías, de la primacía de la experiencia individual por encima de tratados o teorías, junto con otros aspectos de la praxis gestáltica como la importancia de lo sensorial u ofrecer un modelo de psicoterapia no estructurado que permite al

psicoterapeuta desarrollar su creatividad, encajan perfectamente con esta mentalidad. Otros factores, como el boom del movimiento anti-psiquiátrico o el objetivo de la Gestalt, no sólo centrada en lo psicopatológico sino también en el desarrollo del potencial humano, fueron determinantes.

El modelo de enseñanza de Fritz Perls también es representativo: Frente a la creación de instituciones, la escritura de obras y la existencia de una formación regulada con clases magistrales, Perls prefería aunar la formación con el crecimiento individual, formando a sus alumnos en grupos de encuentro gestálticos y talleres vivenciales, sin apenas estructura, en los que combinaba psicoterapia a los participantes con formación práctica y explicaciones teóricas. Esto, era una herramienta formativa increíblemente útil, pero por desgracia, sirvió poco para crear un sistema de formación claro, y rápidamente, personas que realizaban un taller de fin de semana, muchas veces impartidos por alumnos de alumnos de Perls, se colgaban la etiqueta de psicoterapeutas gestálticos, llamando Gestalt, a cosas que no lo eran.

Sirvan de representativas de la mentalidad de la época, estas declaraciones del creador de la Gestalt en un congreso:

¡¡Este tío no tiene ni idea, en Gestalt lo que importa es la experiencia!!

Que os devuelvan el dinero y largaos a casa a hacer aquello que más felices os haga....

Fritz Perls

Todos estos factores, unidos al hecho de que Fritz Perls sólo escribió un libro, pero ningún manual u obra más en el que explicara los fundamentos básicos de su modelo (los libros en los que figura como autor, son en realidad transcripciones literales de sus talleres vivenciales realizadas por algunos de sus colaboradores, salvo el que si escribió: "Gestalt Therapy" obligado por los coautores Goodman y Hefferline) llevaron a una anarquía en el modelo que, a pesar de los esfuerzos realizados años más tarde, por autores como Yonteff o publicaciones como la Jorunal of Gestalt Therapy, aún perduran, incluyendo en la Gestalt elementos de otras disciplinas o creencias (espiritualidad, esoterismo, filosofía oriental...) que la desvirtúan en su esencia, y han creado una mentalidad en la que se confunde el carácter integrador de la Gestalt con el "Todo vale si te hace sentir", que han contribuido a la imagen que muchas personas tienen actualmente de este modelo como algo poco riguroso o serio.

Actualmente, la psicoterapia Gestalt, viven un momento en el que coexisten las dos vertientes: La del todo vale, y otra más seria, en la que se trata de mantener la esencia del modelo como un marco integrador de enorme potencial, con un rigor y academicismo, que permita mantener unos estándares de calidad en la psicoterapia.

Por otro lado, respecto a la evolución de la Terapia Humanista (grupo dentro del cual se incluye la Gestalt), están viviendo un momento de gran importancia en Norteamérica, sobre todo gracias a la figura de Leslie Greenberg, ingeniero que comenzó una carrera como psicólogo. Durante años, estuvo estudiando a los más importantes psicoterapeutas rogerianos y gestálticos, y encontró, un patrón subyacente en aquello que estos humanistas realizaban por intuición y conexión emocional con el otro. Esto, le llevó a crear un nuevo modelo, la Emotion Focused Therapy o EFT (Terapia Focalizada en la Emoción o TFE), que más que un modelo, es una versión 2.0 de las terapias humanistas. La revolución de este nuevo sistema, es que al estar estructurado, puede ser sometido a investigación, y está logrando obtener datos empíricos que evidencian la efectividad de estas terapias, y que le ha llevado, por ejemplo, al reconocimiento por la APA u obtener datos de eficacia empírica superiores a la terapia cognitivo conductual en el tratamiento de ciertas patologías.

¿Cómo se hace Psicoterapia Gestalt?

Lo más importante en el psicoterapeuta gestáltico, es su actitud, sin una correcta actitud, nada de lo que haga funcionará (aunque esto, ocurre en todas las psicoterapias, es especialmente importante en las psicoterapias humanistas). Debemos entender, que si el paciente no tiene una emoción integrada, es porque esta es muy hiriente para él, porque le aterroriza el sufrimiento que puede acarrearle aceptarla y darse aquello que necesita para satisfacerla. Si, como hemos señalado anteriormente, las emociones no integradas se convierten en una especie de estímulos fóbicos, la única manera de poder tener honestidad con uno mismo para reconocer que eso está ahí, de atreverse a hacer algo tan difícil, es a través de un psicólogo que acepte incondicionalmente a su paciente, que le cree un espacio seguro donde poder asomarse, experimentar aquello que da tanto miedo sentir.

Debemos entender que el paciente tiene derecho a sentir lo que siente, por extraño u horrible que nos parezca. Es el psicoterapeuta el que debe estar y entender el mundo del otro y no al revés. El gestaltista jamás enjuiciará a su paciente o lo catalogará, sino que simplemente lo observará y describirá, haciéndolo siempre desde la vivencia del paciente.

Es importante, muchas veces, hacer explícito ese espacio seguro que es la terapia. “Sabes que lo que ocurra aquí no es el mundo real, permítetelo sentirlo aquí, aquí no harás daño a nadie si te lo dejas sentir” o “Yo estoy aquí para contenerte si se hace

muy intenso ya sabes que eres tú el que controla la situación, si te molesta en algún momento lo que sientes, dímelo y paramos el ejercicio”.

El interés genuino es otro aspecto fundamental en la actitud del psicólogo que trabaja desde este modelo para poder realizar bien su labor. La vivencia del paciente, su bienestar y desarrollar su potencial tienen que estar presentes. Si un paciente nos aburre, remueve emocionalmente (nos enfada, deprime, angustia...) o no logramos conectar con él de forma genuina, hemos de ser honestos y derivarlo a otro profesional. Es por esto que es tan importante hacer un buen análisis personal (proceso de psicoterapia para psicólogos) y supervisión por parte de otro profesional terapéutico para impedir que esto interfiera en nuestro trabajo de forma disruptiva.

Esto es especialmente importante si entendemos, que en la Psicoterapia Gestalt, a diferencia de en otros paradigmas de psicoterapia, existe una relación de horizontalidad entre el psicoterapeuta y el paciente. Ambos se relacionan en un plano común y por tanto existe una posición de igualdad frente al paciente. El psicoterapeuta gestáltico asume que él puede saber mucho sobre psicoterapia, pero un individuo sabe más de sí mismo que cualquier otra persona. Es por esto que el gestaltista jamás impondrá su criterio, y siempre lo brindará como una hipótesis o una opción que le brinda para ver si se siente identificado en ello, siendo el paciente el que tiene que ver si le encaja. De hecho, en las sesiones suele existir la secuencia de Discutir – Ejecutar – Revisar, y este proceso se elabora entre ambos, siendo igual de válidas ambas opiniones.

El gestaltista, es un facilitador del proceso emocional, pero no un experto que sea capaz de ver aquello que la persona no puede ver o más sabio o capacitado que éste. El objetivo de la psicoterapia Gestalt es que el individuo se responsabilice de sus propias emociones y asuma los costes de vivir en congruencia con las mismas, de que madure y sólo si parte de él la toma de decisiones podrá hacerlo, por lo que no podemos decirle al paciente qué hacer, mandarle pautas o aconsejarle.

Por todo esto, la honestidad (incluso cuando no se está conforme con lo que dice el paciente, la efectividad de la psicoterapia, los propios sentimientos del psicólogo o cuando no se sabe qué le ocurre al paciente, expresándolo sólo si tiene una finalidad terapéutica o el paciente pregunta) debe estar siempre presente y la cercanía (la cual implica dejar que la emoción del otro resuene en ti, emocionarse con lo que dice el paciente, tener presencia ante el otro, ocupar el espacio en sesión e incluso cercanía física o de contacto corporal) con el otro debe ser una realidad y no impuesta o de pega.

Todo esto expuesto sobre la actitud del terapeuta gestáltico se resume en una sola palabra: Empatía. La empatía consiste en ponerse en “los zapatos del otro”, es decir en

su vivencia, y tratar de ver el mundo desde el proceso emocional del otro, para ello, tenemos que poder acercarnos dejando antes nuestras concepciones, juicios morales y vivencias y mantener sólo un espíritu de curiosidad y descripción de aquello que vemos, sin catalogarlo como bueno o malo. Importante es señalar, que una vez hecho este proceso, el gestaltista debe volver a sí mismo y observar cómo resuena en él aquello que siente el paciente y evitar caer en la simpatía, ya que si lo hace, no podrá contener al otro ni darle soporte. Sin empatía, todo lo demás es un fracaso, y sólo con esta, un paciente puede experimentar mejoría y sanar.

Tras la actitud, el psicoterapeuta gestáltico debe entender bien en qué tiene que tener puesto el foco durante las sesiones. Debe centrarse en el cómo, por encima del por qué, el qué o el para qué, lo más importante, lo que debe ocupar de la atención del psicoterapeuta es atender a cómo dice lo que el paciente cuenta, y clarificar las emociones que el paciente siente cuando habla de los distintos temas. Así, si un paciente nos habla de que pasó el fin de semana con su padre, debemos atender, por encima de lo que pasó ese fin de semana, a cómo habla de su padre: ¿hay un tono de enfado? ¿Su lenguaje no verbal refleja ansiedad? Y actuar de espejo, devolviéndoselo al paciente para que así, en vez de divagar sobre sí mismo y su relación, pueda observarse y entender su proceso experiencial.

Como psicoterapeutas, sólo podemos observar directamente aquello que ocurre en la consulta, todo lo demás, no deja de ser una abstracción, un análisis o divagación de hechos que no observamos directamente. De ahí la importancia de mantener al paciente centrado en el Aquí y el Ahora, manteniendo el foco puesto en la emoción que experimenta al hablar de un hecho, persona, sensación o pensamiento. En resumen, se trata de primar la experiencia emocional (qué siente y cómo lo siente) en el aquí y el ahora de la consulta frente a divagaciones teóricas sobre su origen en hechos del pasado o explicativas sobre en qué modelo de patología o teoría encaja lo que el paciente muestra.

Sin embargo, antes de meterle en las emociones de forma intensa, o a veces, de forma paralela, primero debe “allanar y desbrozar el terreno”. Las emociones no integradas, están así por una razón: son muy amenazantes. Esto, como hemos señalado anteriormente, nos suele llevar a tratar de no mirarlas y no conectar. Lo cual, crea una serie de problemas que pueden dificultar o volver imposible nuestro objetivo de sacar las emociones del fondo. Es muy frecuente, que conforme avanzan las primeras sesiones y el paciente empieza a entender que tiene unas emociones internas no integradas muy fuertes, comience a sentir mucho miedo y ansiedad. Esto, se debe a veces a la naturaleza de dichas emociones, pero también al hecho de que lleva tanto tiempo desconectado de ellas, que ni siquiera las conoce, o sólo lo hace de una forma tenue e imprecisa. Es por esto, por lo que el psicoterapeuta gestáltico ayudará a

clarificar las emociones, identificándolas, observando cómo se relacionan estas entre sí y coexisten, ya que una misma figura, pensamiento o suceso, puede provocarnos diferentes emociones, incluso algunas de estas contradictorias. Por ejemplo, un paciente puede sentir rabia hacia su hijo adicto, pero a la vez sentir amor y tristeza por él y culpa hacia sí mismo por tener esos sentimientos de rabia tan intensos.

Pero las confusiones sobre una emoción, no son sólo por el hecho de que convivan con otras que sean contradictorias, sino también, porque no están definidas. Es frecuente, que cuando se le pregunta a un paciente sobre cómo se siente cuando habla de algún tema, simplemente conteste con un “mal” o “bien” o “angustia”, para poder conectar con una emoción, una persona necesita entenderla, definirla, saber en qué consiste y de dónde viene, de ahí que el psicólogo gestalt deba ayudarlo a discernir de qué está hecho ese “mal”. Hay que entender, que aquello que no se conoce, genera incertidumbre, que como han explicado diferentes corrientes de la psicología, es uno de los hechos que peor vive el ser humano. Empezar a notar emociones pero no entender su magnitud, no entender de dónde vienen o saber qué las componen genera un estado de ansiedad fruto de la incertidumbre de saber que se tiene algo muy grande dentro y que eso es difícil, pero no saber qué es ni para qué está ahí. Esta es otra de las razones por las que clarificar emociones no sólo ayuda al gestaltista para identificarlas y saber en cuáles tiene que entrar, sino también, produce una mejoría en el paciente al calmar su angustia al no saber qué le ocurre.

También clarificar, es explicar la secuencia de la emoción, ayudando a entender al paciente a entender de dónde vienen, ya que el conocer esto, hace que sean menos amenazantes, o nos permiten ayudar al paciente a integrarlas y bajar a la emoción de fondo, que es más difícil o dura. Un paciente que narra con culpa su enfado con hijo porque suspendiera, puede necesitar entender que ese enfado proviene del dolor que le provoca ver que su hijo suspende y que si no tiene estudios no encontrará trabajo.

Señalar además, que difícilmente se podrá hacer un buen trabajo emocional si no se definen claramente cuáles son las emociones con las que hay que trabajar.

Formas frecuentes de conseguir clarificar emociones son:

- Preguntar ¿De qué está hecha esa emoción? El psicoterapeuta gestaltico le pide al paciente que especifique de qué está hecho ese malestar, o de que está hecha esa tristeza que está narrando, ya que no es lo mismo una tristeza por el dolor de lo que fue o de lo que podría haber sido ante una ex pareja, por ejemplo.
- Proponer emociones: Consiste en ofrecer al paciente varias opciones para que se identifique con aquella que más le encaja. “Cuando me hablas de que te sientes mal porque tu jefe te dijo que tu informe era pésimo, ese mal de que

está hecho?” “No se... Mal, muy mal” “De acuerdo, dime ¿cuál de estas tres opciones encajan mejor en ese malestar: Tristeza, Enfado o Culpa?” Es conveniente no abusar de esta técnica y hacerlo sólo después de preguntar primero cómo se siente el paciente y que no sea capaz de profundizar más.

- Señalar Emociones: Consiste simplemente, en ponerle nombre y recalcar la emoción que el paciente está expresando: “Sientes una gran alegría”
- Señalar secuencia emocional: Consiste en explicar al paciente tras explorarlo con él, la secuencia de sus emociones, para que vea cómo unas, provienen de otras. “Parece que estás muy enfadado con tu abuelo porque tú le quieres mucho y te duele profundamente que no se interese por ti y sólo te llame para pedirte cosas” (aquí hemos clarificado las emociones existentes hacia la figura del abuelo. Amor -> Dolor -> Enfado)
- Personalizar: Pedirle al paciente hacia quien siente ese sentimiento del que está hablando. Esto es importante, porque un paciente puede hablar de sentir una emoción cuando narra un hecho en el que hay varias personas, pero aunque esa emoción es suya, él no tiene por qué ser hacia quien la siente. “¿Hacia quien sientes esa tristeza cuando me hablas de que tu padre te dijo que los hombres no lloran?” “Ehh.... Siento tristeza hacia él, porque nunca se permitió ser débil”

Otra función importante que suele ser necesaria en el proceso de psicoterapia Gestalt es el de facilitar la expresión emocional y permitírselas sentir. Puede parecer obvio, pero es muy difícil conseguir que un paciente se atreva a conectar emocionalmente, incluso cuando el psicoterapeuta haga técnicas que ayuden a sacar la emoción o a hacerla más grande, si el individuo siente que no tiene derecho a sentir esa emoción, le da mucho miedo o existe algún otro factor que hará que se “proteja” de dicho sentimiento. Por eso, muchas veces el psicólogo gestáltico debe estar atento en donde están esas dificultades para tratar de facilitarlas.

Esto, se consigue sobre todo con aspectos de la actitud del terapeuta, como hemos señalado anteriormente, pero también mediante tareas y frases que el psicólogo puede hacer directamente. Algunas de estas cosas son:

- Manejo de la respiración: Cuando un paciente empieza a hablar de algo difícil y se interrumpe, pedirle que pare, que respire profundamente y trate de centrarse en el sentimiento. También puede hacerse cuando está hablando de esa emoción pero le cuesta mantenerse en ella.
- Legitimización: Muchas veces un paciente tiene dificultades para sentir algo porque no se siente con derecho a sentir eso, o le parece algo terrible que esté ahí, en ese caso, el terapeuta facilita el proceso señalando el derecho que tiene el paciente a sentir eso. “Es normal que sientas miedo en volver a ver a tu ex

novia, aunque fuera del instituto y hayan pasado 15 años, porque ella te hizo mucho daño y tu cuerpo pone ese miedo para protegerte” o “Aunque seas su madre, puedes enfadarte con tu hijo enfermo porque te está impidiendo poder tener una nueva pareja, eso no significa que no le quieras, es simplemente, que eres consciente de que te está alejando de algo que necesitas”. Probablemente sea la más importante y efectiva.

- Exhortar a sentirlo: Consiste en animar al paciente a que se permita sentir aquello que emerge. “Sé que es doloroso, pero permítetelo sentir, tenemos que escuchar a ese dolor para poder darle lo que necesita”
- Acompañar y dar Soporte: Aunque es el paciente el que debe sentir sus emociones y hacerse cargo de ellas, esto es más fácil cuando entendemos que contamos con el apoyo del psicólogo Gestalt. “Mira, ese sentimiento de fracaso es tuyo, y yo no sé por qué es tan terrible e hiriente para ti, pero sí que puedo decirte que yo sí quiero ver tu fracaso, que me importas como para querer ver tu parte fracasada y aún así querer estar contigo. No voy a horrorizarme ni a marcharme, lo sentirás tú porque es tuyo, pero yo voy a acompañarte en todo el proceso”
- Enfatizar el espacio seguro de la consulta: En momentos de bloqueo e interrupción, puede ayudarle al paciente recordar que en el gabinete si está seguro. “Recuerda que estás aquí, aquí nadie va a verte llorar, y si esto se hace muy difícil, yo estoy contigo”.
- Crear un espacio: Consiste en ofrecerle al paciente un lugar donde poder poner esos sentimientos y poder sentirlos en un espacio acotado, para evitar la sensación de que la emoción se va a apoderar de él. “Quiero que te imagines que todo ese dolor se está vertiendo en una piscina. El dolor no puede tocarte porque está en la piscina, pero necesitamos entrar en él, me gustaría pedirte, que sólo por un momento, entres en ella, sólo hasta donde puedas soportar, y recuerda que cuando quieras puedes salir y el dolor seguirá contenido en esa piscina” “Me gustaría que me contaras la película de tu dolor, no se trata de algo real, es simplemente contarme una película donde tú y yo veamos ese dolor” “Piensa que está contigo tu abuela Sandra, esa que siempre te protegía de los ataques de tus hermanos, está aquí contigo, protegiéndote como hace siempre, mira, ahora que estas con ella tu propio miedo”
- Hablar desde sí mismo: En Gestalt, está permitido que el psicoterapeuta exponga su vivencia si estas sirven al paciente. Para facilitar, estas autorrevelaciones suelen ser muy útiles, ya que pueden servir de “modelado” al paciente sobre cómo podría sentirse o sirven para legitimar algo en el otro. “Cuando me hablas de esa niña sólo en su cuarto, siento una profunda tristeza y compasión hacia ella. Me dan ganas de abrazarla” “En mi vida también pase por

esto que me estas contando, recuerdo que sentía que una parte de mi era indigna y cuánto sufría por ello”

Todos los psicoterapeutas gestálticos buscan traer a primer plano los procesos emocionales que están en el fondo, escondidos tras capas de rutinas, hábitos, excusas, actitudes cómodas, no aceptación, resignaciones y miedos. Para crear todo esto, para mantenerlas en el fondo, actúa la mente distorsionadora, de ahí que la función del gestaltista sea centrarse en la experiencia emocional a fin de que ésta emerja y el paciente pueda escucharla y reconocerla.

Esto, se da en dos variables, una táctica, es decir, en aquello que ocurre momento a momento en la sesión, pero también una estratégica, esto es, a lo largo de toda la terapia. El paciente nos demanda solucionar problemas, pero estos son consecuencia de una serie de estrategias evasivas o adictivas que distorsionan los procesos naturales de nuestra mente, cuyo cambio es el principal objetivo. Es decir, no es importante tanto por qué ocurre la patología o el problema sino cómo distorsiona el proceso de congruencia con las emociones y sus necesidades asociadas que hay detrás y que el paciente debe ser capaz de afrontar con madurez: aceptándolo, tomando una decisión sobre ello y asumiendo pagar el coste de la misma.

Cuando el psicoterapeuta le devuelve al paciente que procesos observa en su cómo dice lo que dice, lo hace para conectarlo con una sensación, dado que la Gestalt es una metodología basada en el trabajo emocional, es de suma importancia ayudarlo a poner el foco en sus sentimientos cuando desarrolla su discurso en la sesión, ya que es en las emociones no integradas, donde posee el origen de su problemática. Para ello, el psicoterapeuta gestáltico le ayudará a conectar con lo que siente.

Esto, se puede conseguir de muy distintas maneras, de ahí que en la fase más anárquica de este modelo se cayera en la trampa de que “todo vale si te hace sentir”. Es cierto que las formas son muy distintas, lo que permite al psicoterapeuta aplicar su creatividad para conseguir conectar más al paciente con su vivencia emocional, pero si bien la forma es variable y sujeta a la creatividad, si que existe un patrón base para conseguir esto. Debemos tener claro muy claro que el psicoterapeuta gestáltico busca remover para hacer grande la emoción, utilizando distintos medios que sirven para poner un “zoom” a fin de que sea tan evidente que el paciente pueda verla, comprenderla y asumirla.

Algunos de los recursos más habituales para conseguir ese hacer grande la emoción son:

- Hablar en primera persona: El paciente debe hablar de lo que le ocurre en primera persona, ya lo contrario, es una forma de tomar distancia de su

emoción y desresponsabilizarse de ella. Esto se observa cuando un paciente dice cosas como “a veces sientes miedo cuando crees que te van rechazar” en lugar de decir “me da mucho ser rechazado”.

- **Hablar en el Aquí y el Ahora:** El paciente puede conectar con una emoción sobre hechos pasados, e incluso, sobre posibles hechos futuros, pero la realidad, es que cuando nos emocionamos es en el momento presente: tenemos una respuesta fisiológica determinada ante estímulos que la provocan (aunque sean recuerdos o futuribles). Por esto, el psicoterapeuta gestáltico mantendrá al paciente en el foco de lo que ocurre en el momento presente, a fin de poder observarlo juntos, experienciarlo y discutirlo después. “¿Cómo te sientes ahora que me hablas del día del funeral de tu padre y nadie te explicaba nada porque tenías 8 años?”
- **Lenguaje Descriptivo y Evocador:** Como hemos señalado anteriormente, las emociones son respuestas automáticas que se producen antes estímulos concretos. (Los individuos no experimentamos miedo ante la idea de miedo, sino ante algo que nos lo provoca. Cuento de fantasmas vs tratado psicológico del miedo). Es por esto, por lo que el psicólogo Gestáltico utilizará un lenguaje lo más descriptivo y evocador posible, para tratar de hacer “reales” las situaciones y los procesos de las que habla el paciente, a fin de que pueda tener una experiencia real en ese instante con ellos. Lo sensorial suele ser más efectivo. “¿Cómo te sientes cuando me hablas de que llegaste a tu habitación y viste las sábanas deshechas, la luz tenue, y a tu hija llorando y con los cabellos enmarañados con los restos de la carta de su novio en el suelo?”, esto es mucho más evocador y le ayudará a conectar más que “¿Cómo te sientes cuando me dices que tu hija estaba triste porque la dejó su novio?”. Si el paciente cuenta las cosas de forma declarativa, le pediremos que nos las relate de forma más detallada y descriptiva.
- **Centrar en el cuerpo:** Dado que las emociones poseen un componente fisiológico, conectar con sensaciones corporales pueden ayudarnos a conectar de forma más intensa con una emoción o a aclararla si es confusa o vaga. “¿Cómo sientes esa tristeza en tu cuerpo?” “Es un nudo en la garganta” “Háblame sobre cómo es y cómo te sientes con ese nudo en la garganta”
- **Hablar desde su lenguaje:** Los pacientes cuando conectan emocionalmente, suelen narrar las cosas con un lenguaje descriptivo, realizan gestos determinados, expresan una frase concreta que se dicen a sí mismos cuando experimentan esa emoción... Incluir en nuestras intervenciones es tremendamente efectivo, porque eso es lo que “encaja” con la vivencia del paciente. “Esta soledad que me cuentas sentir, es tan dura, que se te clava como una aguja en el estómago” (mientras el psicoterapeuta se señala la zona

del diafragma, repitiendo el gesto que hizo el paciente al hablar de esa soledad que se clava)

- Lenguaje Corporal: Observar cual es el lenguaje corporal del paciente y poner el foco en él. “¿Por qué cuando me hablas del enfado que sientes hacia tu hermano aprietas los puños?”

Hasta ahora, hemos expuesto que puede hacerse en un proceso de psicoterapia Gestalt para lograr sacar las emociones a la superficie, pero después de tenerlas, ¿qué hemos de hacer? Muchas veces, el mero hecho de sacarlas es suficiente, y lo único que necesita el individuo es permitirselas sentir y acogerlas. Otras, sin embargo, la persona necesita una experiencia emocional correctora, normalmente cuando posee un conflicto interno entre determinadas emociones o necesita recibir algo que no pudo recibir en su momento o que satisfaga esa emoción. Hay que entender que el terapeuta no es quien da o provoca la experiencia emocional correctora, simplemente crea un marco, ya sea en forma de tarea o de fluir con el otro, en el cual el paciente puede darse aquello que necesita, y que luego, provocará el cambio conductual en su vida real.

Esta, suele ser normalmente la parte más técnica de la psicoterapia Gestalt, y es, donde, normalmente, más ponen el foco los psicoterapeutas que trabajan desde este marco. Esto, es un error que debemos tratar evitar, ya que es difícil saber qué experiencia emocional necesita un paciente si las emociones conflictivas no están bien definidas o si el paciente todavía se muestra resistente a entrar en ellas porque son amenazantes. Tampoco será efectiva la técnica si la emoción no se percibe como clara e intensa, sino que es vaga e imprecisa.

Es trascendental entender que en Gestalt, el proceso emocional es lo importante, que como gestaltistas, hemos de aprender de saber estar en la incertidumbre y aprender a soportarla y poder vivir en ella. Las técnicas, aunque bien utilizadas pueden ser grandes potenciadores, sólo son eso: un modulador. La actitud empática del terapeuta y su buen seguimiento del proceso emocional son el 90% de lo necesario para una buena terapia. Mantener al paciente en su mundo interno, en sus emociones, y ver que emerge de ellas puede ser frustrante, confuso y poco definido a veces, pero nos dirá cuando hemos de utilizar una técnica para que funcione y de al paciente aquello que necesita.

Si no hacemos esto, estaremos tratando de aplicar un modelo de cuando A yo aplico B, que nos aleja del paciente, y tratamos de intentar que sea él quien se adapte a nuestra visión del caso, asumiendo el rol de un experto que decide que técnicas debe aplicar en cada momento.

Señalar también, que en numerosas ocasiones, la actitud del psicólogo Gestalt es la mejor de las experiencias emocionales correctoras, porque puede dar muchas cosas que no recibió el paciente y que son el origen de su herida: comprensión ante su debilidad, compasión ante su sufrimiento, amor ante la parte que más le cuesta integrar de sí mismo, respeto frente a sus duelos y contradicciones, ser una figura vincular segura y estable, paciencia ante sus proyecciones y ataques fruto de su frustración...

Las técnicas más habituales para crear experiencias emocionales correctoras son:

- **Silla Vacía:** Se trata de la técnica más famosa de la psicoterapia Gestalt. Se utiliza fundamentalmente cuando el paciente presenta partes de sí mismo en conflicto y emociones contradictorias. Se trata de crear un diálogo entre ambas partes para que puedan llegar a cierto grado de acuerdo o resolución (no siempre tiene que ser completa). Se escenifica esta dualidad por su componente evocador y porque ayuda al paciente a clarificar y facilitar cada una de las partes, que en su interior son confusas y poco claras. El paciente sienta en una de las sillas una de sus dualidades y se le pide que le hable a la otra voz, explicándole cómo se siente ante aquello que la otra voz le hace, cuando conecta con el discurso de la otra voz se le solicita que cambie de silla y le explique a la primera por qué tiene que estar ahí o cómo se siente, mediante este diálogo ambas se escuchan y se piden algo. Las voces a veces se tornan en figuras de otros, como por ejemplo, que la voz crítica sean los padres. Es importante dejar que el paciente pueda moldear la tarea y que se pueda hacer de la forma que sea más evocadora y se ajuste más a cómo lo vive él en su mundo interno.
- **Tarea Pendiente:** Consiste en realizar algo que está pendiente de forma simbólica, con frecuencia son cosas que el paciente necesitó en momentos de su vida pero no pudo o no le dieron, esta tarea busca responsabilizarlo y que sea él quien se lo de ahora. Escribir una carta al fallecido para despedirse o explicarle algo que no se pudo, abrazar al niño que sufrió el maltrato de sus padres, golpear a un cojín que representa al violador, hacer un funeral para despedir a la mascota perdida...
- **Psico-monodrama:** Consiste en actuar un proceso interno, recrear una escena importante para resolverla o para poder comprenderla o volverla a vivir.
- **Autorrevelación:** El terapeuta pone encima de la mesa sentimientos propios que poseen una finalidad en el paciente. "Cuando me hablas de esto, siento enfado hacia tu ex pareja porque te tratara de esa forma tan mezquina cuando tú siempre la cuidaste en sus duros años de enfermedad. Me parece muy injusto, pero mis sentimientos no importan, la pregunta es si tú eres capaz de enfadarte y ser congruente con él"

- **Focusing:** Consiste en provocar el cambio a través de la emoción sentida. El psicólogo provoca el cambio corporal en el otro respecto a la expresión fisiológica de una emoción, provocando un cambio emocional. Es una técnica muy compleja, que incluso puede utilizarse como modelo de psicoterapia por sí mismo. En Gestalt suele utilizarse de manera focalizada y en pequeñas cantidades, por ejemplo eliminar la tensión en la zona diafragmática en un paciente que dice que quiere gritar su enfado pero no puede, porque la boca del estómago está tensa e impide que el enfado salga.
- **Imaginación Guiada:** Se crean escenas en las que el paciente puede realizar aquello que necesita y que podría satisfacerle. Por ejemplo, imaginarse frente a los acosadores escolares, con las que ya no se puede contactar, y decirles que él no merecía ser tratado así.
- **Señalamiento:** El psicoterapeuta señala lo que el paciente necesita de forma clara y directa. No se trata de la experiencia emocional correctora en sí, pero la prepara, señala, responsabiliza y legitima. “Necesitas perdonarte de una vez por todo esto que hiciste, pero yo no puedo hacerlo. Cuando te perdones, seguirás siendo la persona que hizo todo aquello, pero estarás en paz y podrás hacer otra cosa”.
- **Metáforas, música...** Suele tratarse de material muy evocador y con un componente sensorial claro, que ayuda a centrar al sujeto en la emoción pendiente. Al igual que en el señalamiento, no crea la experiencia emocional correctora en sí, pero puede mostrar como la hacen otros, las ventajas de realizarla y prepara al paciente para hacerlo.
- **Hablarse al Espejo:** Cuando la experiencia emocional correctora es en relación a uno mismo y no es un conflicto, puede pedírsele al paciente que lo haga mirándose al espejo por lo evocador de esto. “Hoy, a pesar de que no te guste tu cuerpo, mírate frente al espejo y explícate que eres digna de ser amada y deseada”

Respecto a toda las técnicas expuestas, señalar que cada punto no es necesariamente único ni exclusivo para cada fase, debemos entender, que esto, no es más que una abstracción divagativa y declarativa de qué es y cómo se hace la psicoterapia Gestalt, un proceso de tipo procedimental y experiencial, por lo que siempre será algo tosco, poco preciso y burdo. El colocarlas en fases, es meramente para intentar clarificar al lector las funciones más habituales y darles un poco de estructura y coherencia, pero será la realidad del paciente y el resonar emocional con él el que clarificará que hacer en cada momento o para que utilizar cada recurso. Por ejemplo, señalar el lenguaje corporal puede ayudar a un paciente a clarificar una emoción “Me hablas de que estás mal con esta situación pero cuando lo dices tus ojos se llenan de lágrimas... ¿Puede ser que ese malestar esté hecho de tristeza?”, o acompañar y dar soporte puede ser un

elemento necesario para que una persona se atreva a realizar una técnica de experiencia emocional correctora “Yo estaré contigo cuando pongas a tu padre en la silla vacía, serás tú quien tenga que hablar con él, pero yo te estaré contigo y podrás sentir mi apoyo”.

También señalar, que muchas de las técnicas, son confusas a la hora de ser ubicadas, ya que muchas veces modulan algo o lo hacen más sencillo más que realizarlo así. Muy importante es terminar esta aclaración a la técnica dejando claro que esto son solo algunas de las más frecuentes, y que se han intentado hacer en forma de “categoría”, pero será la creatividad del gestaltista y su conocimiento del paciente, las que decidan qué forma deben tener o si se debe utilizar algo totalmente distinto a lo aquí propuesto.

De la misma manera, las fases, son otra abstracción en un intento de dar orden a un proceso que es vital y fluye por sí mismo de manera circular muchas veces. Hay que entender que muchas veces necesitamos hacer grande una emoción para que el paciente pueda clarificarla, o para poder hacerla tan intensa como una pseudo facilitación que no deje más remedio al paciente que sentirla y responsabilizarse de ella, ya que es tan intensa que no la puede negar.

Todas las “fases” o “tareas” expuestas anteriormente, tienen una única finalidad: Sacar del fondo las emociones que estén en el paciente y las pueda sentir. Una vez eso ocurre, queda realmente la parte más importante, que es la de decidir que quiere hacer realmente, cuál es su decisión en base a asumir de manera honesta el precio a pagar por ella y es en base a la cual se producirán los cambios conductuales.

Normalmente, esto suele hacerse mediante la confrontación, que no es más que mostrarle al individuo la incoherencia entre aquello que realmente desea y en lo que está instalado, de invitar al individuo a asumir su propia responsabilidad frente a la actitud de la queja y hacerle entender que si realmente quiere algo, tiene que estar dispuesto a asumir el coste que tiene y hacerlo sin quejarse porque es lo que él lo ha elegido, y si ve que el precio a pagar es demasiado elevado, que sea capaz de renunciar a aquello que desea. Lo importante, siempre, y es en torno a lo que gira la confrontación, es la congruencia con lo que se siente en el momento presente y el precio a pagar por ello.

Aunque, puede parecer extraño que una corriente de la psicología hable de asumir el precio, es decir, el sufrimiento y el dolor, debemos entender que éste forma parte de la propia vida, que negarlo o evitarlo, es igual que hacerlo con la propia existencia (de hecho, existencialmente, lo único que es seguro es la muerte).

La psicoterapia Gestalt busca acompañar al individuo al punto en el que es capaz de saber y permitirse sufrir lo real e inevitable que forma parte de la vida para dejar de ser la fuente perversa de nuestro sufrimiento vital, teniendo derecho a quejarse, pero no a quedarse instalado en la queja.

Entender, que en la vida hay que asumir unos costes inherentes a la libre elección, permitiéndonos disfrutar de lo que hemos elegido, porque es lo que elegimos y entendiendo que estas elecciones distarán de ser perfectas. Permittiéndonos además alejarnos de nuestro camino, reconociéndolo cuando lo hagamos y rectificando para volver a aquello que es nuestra elección. Esto, no se trata sólo de un proceso de psicoterapia, sino de un camino en la vida, que no consiste en llegar a un punto en concreto, sino de “escribir la historia de la vida” observándonos honestamente en cada momento y asumiendo nuestra realidad presente, observando en qué me convierto con cada decisión que asumo, entender que poner barreras que me protegen son aquellas que luego me ahogan, pero que la libertad, implica la responsabilidad de asumir el propio sufrimiento.

Respecto a todo este proceso de ser capaz de ver y asumir nuestra propia verdad, el psicoterapeuta gestáltico ayuda a aclararla (identificar emociones, hacerlas grandes para sentir las...), a diferenciarla de ficción de las divagaciones mentales (ayudar a discernir entre introyectos y verdad, crear un marco en el que se pueda encarar el sufrimiento y asumirlo...) ofrecer nuestra sabiduría sobre algunos de los componentes inequívocos básicos de la vida (señalar polaridades, explicar reacciones a las emociones y emociones espontáneas, ciclo de necesidad, emoción como algo que pide algo y es adaptativo...)

En resumen, el psicoterapeuta Gestalt realiza:

Clarifica Emociones

Facilita Emociones

Hace grande emociones

Crea el marco para que se dé una experiencia emocional correctora

Toma de Decisiones

Brinda su conocimiento sobre la realidad emocional y el funcionamiento de ésta

Todo esto, acompañando a lo largo de este proceso de una manera empática, de interés genuino, aceptación incondicional e implicación personal, brindando al otro su

conocimiento superior, su apoyo incondicional y su propio vibrar emocional ante lo que le ocurre al paciente.