

ARTÍCULO – PSICOTERAPIA GESTALT: UNA TERAPIA HUMANISTA – Pág. 1

Carmela Ruiz de la Rosa

Bajo el epígrafe de Psicoterapias humanistas o existenciales se han agrupado los enfoques que nacieron como alternativa al Psicoanálisis por un lado, y a las corrientes conductistas por otro. A este conjunto de técnicas, unas de mayor relevancia que otras, se las ha denominado "la tercera fuerza" de la Psicología y entre ellas se encuentra la Terapia Gestalt.

Se consideran dentro de este enfoque a las propuestas que surgen de la tradición fenomenológico-existencial europea y las que provienen del movimiento norteamericano de la Psicología humanista, siendo algunos de los autores más representativos: Rogers, Maslow, Laing, Berne, Lowen, Moreno y Perls.

A pesar de carecer de bases teóricas claras, se pueden señalar algunas características comunes a los enfoques agrupados en este movimiento, que tienen que ver con una cierta concepción psicológica de la persona.

Veamos

- **La persona es distinta y superior a la suma de sus partes.** Se la concibe como una totalidad en la que sentimiento, pensamiento y acción conforman un todo integrado.
- La persona tiene una **tendencia innata a actualizarse**, mantenerse y desarrollar las potencialidades de su organismo.
- La persona percibe su experiencia como una realidad. Su experiencia es su **realidad**. En consecuencia tiene más posibilidades que nadie de tomar conciencia de lo que es para ella la realidad ya que ninguna otra puede asumir totalmente su marco de referencia interno. **Ella es, por tanto, el mejor punto de vista para comprenderse.**
- El organismo reacciona como una **totalidad organizada** ante un campo fenomenológico y reacciona tal y como él lo experimenta y lo percibe.
- La conducta de la persona, es decir, su interacción con el ambiente, es básicamente un esfuerzo intencional para **satisfacer las necesidades** experimentadas y poder actualizarse en la realidad tal como es percibida.

Hay muchos más principios, pero quizá éstos sean los más relevantes. La dificultad principal de la Psicología Humanista es la falta de fundamentación teórica y metodológica. Nos encontramos con una amplia gama de técnicas y una dificultad para evaluar los resultados que éstas ofrecen.

La teoría de la personalidad que la sustenta tiene que ver con el Existencialismo, es decir, con el Ser y no con el Tener. Hablamos de optimismo, de fe absoluta en la condición de las personas como "buenas", el desprecio por las convenciones sociales y la tendencia a actualizarse del organismo.

La idea general de las Terapias Humanistas, según Rogers, en cuanto al modo de intervención, tiene que ver con reforzar las cualidades positivas de la persona que acude a consulta para que llegue a la aceptación y amor hacia sí misma, como condición fundamental para lograr la consideración de los y las demás. Dado que la concepción de la persona desde esta

perspectiva es la de aquella que busca su autorrealización, defiende que la experiencia y la vivencia individual es la única forma posible de evaluar el resultado del abordaje terapéutico.

ORÍGENES DE LA TERAPIA GESTALT

Hablar de los orígenes de la Terapia Gestalt es hablar de la biografía de su creador: Fritz Perls.

Friederich Salomón Perls nace en 1893 y muere en 1970. Era un psiquiatra alemán que ejerció como psicoanalista en Berlín hasta 1933, momento en el que sale de Alemania por la llegada al poder del nazismo y acaba creando la Asociación Psicoanalítica de África del Sur, una vez instalado en Johannesburg.

En 1942 publica: ***Yo, hambre y agresión***, considerado el primer libro de la Terapia Gestalt, aunque aún no recibía ese nombre. En él Perls expone la idea de que el desarrollo de la persona no gira sólo en torno a la pulsión sexual o líbido -como defendía Freud- sino que es la pulsión del hambre, masticar, deglutir, etc. lo que determina y organiza el comportamiento humano. Sería pues la oralidad la que preside el crecimiento de la persona durante toda su vida y no sólo durante un período bien definido de la infancia. Difiere notablemente de Freud en tanto el impulso sexual, la líbido, y los impulsos de Eros y Tánatos, no son para Perls la única posibilidad.

En 1946 traslada su residencia a Nueva York y allí crea el grupo de los 7: Isadore From, Paul Goodman, Pauls Weisz, Elliot Shapiro, Silvestre Eastman y Laura Perls, publicando en 1951: **La terapia Gestalt** (Goodman, Hefferline y Perls) que tiene el mérito de dar nombre a este enfoque terapéutico, creando el primer Instituto de Gestalt en Nueva York en 1952.

Perls fue influido por distintas corrientes: Psicoanálisis, Análisis del Carácter de Reich, Filosofía Existencial, Fenomenología, Psicología Gestalt, Psicodrama de Moreno y las religiones orientales.

De autores como Jung incorpora el concepto de polaridades. Reich le incita a que se preocupe y ocupe del cuerpo como caja de resonancia de las emociones. Del Psicodrama recoge que es mejor participar en la experiencia que hablar de ella y de las religiones orientales el no sobreestimar la importancia del pensamiento y darle más espacio a las emociones. Del Existencialismo el concepto de responsabilidad y la primacía de lo concreto, así como la singularidad de cada existencia y, por último de la Fenomenología el concepto de "fenómeno" como aquello que nos es dado a la conciencia en el aquí y ahora; como quiera que no existe una sola explicación para los mismos fenómenos tan sólo podemos describirlos.

EL CONCEPTO DE GESTALT

En su origen el término Gestalt se refería a las conclusiones de una serie de experiencias referentes a la **percepción** que dieron origen a la Psicología de la Gestalt o Teoría de la forma. Autores como Wertheimer (1880-1943), Köler (1887-1967) y Koffka (1886-1941) construyeron un sin fin de leyes acerca de la percepción visual y auditiva.

La palabra **Gestalt** se continúa utilizando en alemán. En castellano se traduce como "forma" o "configuración" y alude a esos fenómenos de percepción estudiados por los autores antes referidos que demostraron el carácter global de la percepción como una totalidad que integra figura y fondo.

Este concepto trata de explicar que lo que percibimos conscientemente no nos aparece como una suma de las partes, sino que nos viene dado como un todo, es decir, en configuraciones de significado (gestalten) y que ese todo es más que la suma de las partes. Así por ejemplo, cuando escuchamos una melodía no percibimos una serie de notas sino un sonido unitario que es algo más que la suma total de las notas que la componen. De este modo es como la persona recibe la experiencia: **en todos estructurados de significado**. Y este significado dependerá tanto de las necesidades de la persona como de las experiencias previas.

Para la teoría gestáltica las unidades organizadas, tanto en la percepción como en el comportamiento, tienen características propias que no pueden reducirse a las propiedades de las partes de que se compone, es decir, **el todo es más que la suma de las partes**.

Cuando miramos un cuadro lo primero que vemos es el cuadro sin más, es decir, un paisaje, un bodegón, etc. y después vemos las partes de que se compone: un bodegón con frutas, un paisaje con flores, etc. Aunque también pudiera ocurrir al contrario: fijarnos en el detalle y no en lo global. De este modo, la percepción depende de la forma en que la persona organiza su campo perceptivo de acuerdo a sus necesidades.

Si entran varias personas en una sala, el decorador se fijará en la decoración, la pintora en el color de las paredes, la modista en la caída de las cortinas, la persona que tiene sed buscará si hay agua, etc.. Dicho de otro modo, nuestra mirada irá dirigida a aquello que esté más en contacto con nuestras motivaciones y/o necesidades.

Este ejemplo sirve para introducir otro de los conceptos básicos de este abordaje terapéutico que es la relación entre la figura y el fondo de una Gestalt.

La **figura** es aquello que se percibe como sobresaliente en el campo perceptual, y que tiene una forma definida; mientras que el **fondo** es algo indefinido, cuya función es servir de base envolvente a la figura. Por ejemplo una charla en un bar que podemos mantener con otra persona a pesar del ruido reinante. En cuanto a la percepción visual hay muchas imágenes que indican que si se ve una no se ve la otra.

Veamos un par de ejemplos procedentes de una publicidad gráfica del Zoo de Buenos Aires:



Esta relación figura-fondo es dinámica. Si la figura capta la atención de quien observa, la gestalt será definida, y el fondo tendrá escasa presencia. Por ejemplo, cuando quiero echar una carta, y busco un buzón en la calle, el buzón ha de convertirse para mí en la figura predominante y emergente del fondo indiferenciado del paisaje urbano.

Luego, cuando el objeto pierda interés para quien observa, se sumergirá de nuevo en el fondo, del cual podrá emerger otra figura distinta, y así crearse una nueva gestalt, una nueva entidad perceptiva.

Esta noción de organización de lo perceptivo se extendió posteriormente a lo psicológico. Se descubrió que los pensamientos, sentimientos y recuerdos se organizan también en gestalts, con una figura dominante sobre el fondo y que dicha organización depende de las motivaciones y/o necesidades de la persona.

Así, por ejemplo, cuando me enfado, mi ira es la figura relevante que destaca del fondo constituido por mis sentimientos, pensamientos,... Igualmente el color de la cara, las mandíbulas apretadas, los puños cerrados...son la figura que ocupa totalmente el campo de percepción corporal.

Cuando se me pasa el enfado, cuando ha encontrado su forma de expresión o de reconocimiento, entonces emerge de mi campo de conciencia otra gestalt, que podría ser un sentimiento de cariño por la persona con quien antes me enfadé o una mayor serenidad y comprensión de la situación.

Pero si mi enfado, por la razón que sea no pudo expresarse, o ni tan siquiera reconocerse, se quedará enquistado, como un resentimiento pendiente, tanto en lo físico como en lo emocional. A menudo experimentamos reacciones ante personas o situaciones cuyo origen desconocemos y probablemente tengan que ver con situaciones pendientes o sentimientos no expresados. Y esto nos conduce al concepto de "*gestalt inconclusa*".

Cuando ocurre que una experiencia no se completa, queda una gestalt inconclusa, y la persona no puede estar disponible para otra experiencia, o sólo tendrá una disponibilidad parcial hasta que complete dicha experiencia. En tanto que la gestalt no esté concluida, la persona tenderá a repetirla en un intento de resolución.

Por ejemplo, si en todos los trabajos que se consiguen se termina siempre peleando con el jefe, cabe la posibilidad de que se esté repitiendo un esquema antiguo de comportamiento frente a una figura de autoridad.

Otra manera de explicar las pautas repetitivas de comportamiento es que en su momento las aprendimos para sobrevivir y adaptarnos a una situación. Y aunque en el presente no sean adecuadas seguimos repitiéndolas, por lo que la necesidad seguirá insatisfecha.

Frente a esta manera de repetir comportamientos insatisfactorios, la terapia Gestalt enseña a la persona que puede cambiar y ampliar sus recursos, eligiendo el más conveniente para ella en el aquí y ahora, despedirse de pautas antiguas e incorporar otras nuevas más adaptativas a su momento actual.

CONCEPTOS BÁSICOS

PRESENTE: Se valora el aquí y ahora es decir, la actualidad, el presente, lo que a la persona le está ocurriendo en este momento de su vida. Poner la atención en el aquí y ahora ayuda al cambio, y todo cambio tiene lugar en el presente. Salirse de él es una evasión terapéutica.

Cuando se contacta con el aquí y ahora se pierde control intelectual y la experiencia adquiere protagonismo, ya sea un recuerdo, un sentimiento, una sensación, etc.

Es obvio que muchas veces hablamos de acontecimientos del pasado o expectativas hacia el futuro, sin embargo en Gestalt estos recuerdos o expectativas se traen al presente, se exploran y elaboran para que la persona se de cuenta de cómo está repercutiendo en su presente, siendo necesario discriminar cuándo este *hablar del pasado o del futuro* es una defensa terapéutica.

A menudo observamos como un duelo no resuelto por una muerte o una separación amorosa, está influyendo en la persona y cómo continúa "vivo" en el presente cada vez que la persona se enamora de nuevo: es como si actualizara los sentimientos y emociones de antaño; u observamos como el sufrimiento por la muerte de un ser querido impide a la persona disfrutar de su vida actual. Las películas, las experiencias, las canciones, los lugares,... nos suelen traer a la memoria asuntos pendientes del pasado.

De igual modo las expectativas de futuro nos pueden incapacitar para vivir en el aquí y ahora. Conviene darse cuenta de cómo interfiere el miedo u otras emociones en el presente, por ejemplo, en los y las jóvenes que nunca terminan la carrera o que no encuentran trabajo por miedo a enfrentarse a las responsabilidades de la vida adulta.

Y lo que ocurre en el instante presente es, fundamentalmente, una experiencia de contacto conmigo, con los otros/as y/o con el entorno.

DARSE CUENTA: Este concepto se refiere a la capacidad que tiene la persona para percatarse de lo que está sucediendo dentro de sí misma y en el mundo que le rodea. Ponerse en contacto con uno/a mismo/a y darse cuenta de lo que realmente uno/a siente y desea, es el primer paso para conseguir lo que queremos.

Podemos distinguir 3 aspectos en el darse cuenta:

- **Darse cuenta de sí mismo**, es decir de la zona interna, que comprende todos aquellos acontecimientos que ocurren dentro de uno mismo: sensaciones, sentimientos, emociones...
- **Darse cuenta del mundo exterior** o zona externa que incluye todo lo que está fuera, más allá de mi piel. Se relaciona con los sentidos: lo que oigo, veo, toco, huelo....
- **Darse cuenta de la zona intermedia** o zona de la fantasía, que abarca todas las actividades mentales: pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar, anticipar.

La capacidad de darse cuenta permite a la persona ir integrando partes de sí misma. No consiste en un proceso racional ni en el análisis de una situación sino en una reacción vivencial. Significa, pues, tomar contacto a nivel emocional con un sentimiento o una sensación que estaba borrada de la conciencia, que estaba ahí aunque no la percibía, de la que la persona no se había dado cuenta.

RESPONSABILIDAD: Se fomenta la integridad y responsabilidad de las personas. La gestalt invita a tomar conciencia de lo que nos está sucediendo en cada momento, sin pretender cambiarlo, detenerlo o evitar algo que hay en mí y que no me gusta. Cuando nos ponemos en contacto auténtico con lo que sentimos, el proceso de cambio se puede producir por sí solo. El frustrarse con exigencias de ser distinto de lo que se es, sólo nos lleva a sensaciones de malestar y a no hacernos responsables de nuestros comportamientos. Una manera de asumir la responsabilidad es dejar de culpar sistemáticamente a los demás por lo que nos impiden hacer y asumir que, más a menudo de lo que creemos: "si quiero, puedo", siempre y cuando esté dispuesto/a a asumir el riesgo y las consecuencias de mis acciones.

Responsabilidad es desarrollar la habilidad para encontrar respuestas a las propias necesidades y hacerse cargo de satisfacerlas. Parafraseando a Sartre: *"Lo importante no es lo que han hecho de mí sino lo que hago yo mismo de lo que han hecho de mí"*.

EL CICLO DE LAS NECESIDADES

Para satisfacer sus necesidades la persona sigue un ciclo llamado de autorregulación, que se recorre en 7 etapas:

- **Sensación:** La persona experimenta un déficit del organismo, por ejemplo, sequedad de boca.
- **Toma de conciencia:** La persona pone nombre a la necesidad. En el caso del ejemplo, tengo sed.
- **Energetización:** La persona se prepara para la acción, en nuestro caso, decidir qué es lo que quiero y dónde voy a conseguirlo.
- **Acción:** Dirigirse al objeto que satisface la necesidad.
- **Contacto:** Es el encuentro, la unión, es decir, beber el vaso de agua.
- **Consumación:** Supone conducir el proceso hasta su plena realización. No quedarse a medias.
- **Retirada:** La plena satisfacción de la necesidad emergente lleva a un periodo de repliegue hacia uno mismo hasta que surge otra nueva necesidad.

Sólo se está disponible para las necesidades emergentes cuando se completaron las anteriores. Por ejemplo, si me voy a la cama con sed hasta que no bebo no puedo dormir.

Este ciclo se repite, no sólo en lo fisiológico sino también en lo psicológico, una y otra vez de manera espontánea y podemos interrumpirlo inconscientemente por muchos factores. Por ejemplo, a menudo nos encontramos con normas sociales o familiares que interfieren en la satisfacción de nuestras necesidades. ¡Cuántas veces hemos ido de visita, o a un cumpleaños, incluso a un velatorio, sin que nos apetezca y hemos dejado de hacer lo que realmente queríamos!.

LAS POLARIDADES

Este concepto ya aparece hace miles de años en el pensamiento oriental tanto en la filosofía como en la religión. Perls lo recupera para la terapia Gestalt y cuando habla de los conflictos de la persona señala que éstos proceden de la alineación, es decir, del rechazo a características personales que son vividas como negativas. Como consecuencia de esta vivencia nos vamos desprendiendo de partes nuestras, y empobreciendo nuestra personalidad.

Nos identificamos con una forma de ser concreta y rechazamos todo lo que no cuadre con esa imagen. Por ejemplo, si me considero una persona torpe no me dedico a aprender nuevas cosas aunque me apetezca. Si me considero una persona "fuerte" no puedo apoyarme en otras personas y compartir lo que me pasa.

La polaridad no aceptada se sepulta o bloquea por temor a lo que podría desencadenar, como ocurre por ejemplo en el temor bastante generalizado a hacerse cargo de la propia agresividad y a manifestarla.

En Gestalt entendemos que la persona es un todo indivisible y que en la medida en que somos capaces de asumir los aspectos negados, nuestro funcionamiento será más sano. Todos y todas somos al mismo tiempo listos/as y torpes, fuertes y débiles, buenos/as y malos/as,

cariñosos/as y agresivos/as, y la salud consiste en poder emplear una u otra característica en función de la situación ante la que se está.

Todas las emociones son valiosas para la persona porque nos dan información acerca de lo que nos está ocurriendo a nosotros y de lo que ocurre a nuestro alrededor, además de ser el motor que nos acerca o aleja de nuestras necesidades; de ahí que sea tan importante recuperar las emociones que consideramos negativas: tristeza, agresividad, ira, envidia,...

Mostrar esos aspectos rechazados nos disgusta, nos avergüenza, nos asusta... de modo que invertimos mucha energía en que una de las partes de la polaridad permanezca oculta, la que menos encaja con nuestra imagen, la que nos parece que nos desvaloriza... y no nos damos cuenta de que si utilizáramos dicha energía a nuestro favor podríamos estar enteros en las experiencias de la vida disponiendo en cada momento de todos nuestros recursos y cualidades para responder creativamente a cualquier situación vital que se nos presente.

La psicoterapia nos invita a vivir plenamente cada aspecto de lo que llamamos una polaridad: ser flexible-ser firme, ser alegre-ser triste, interesarse por el ámbito de lo privado y de lo público para ir integrando como características propias aquellos aspectos rechazados y/o negados.

Hay un sin fin de polaridades que se pueden trabajar. En Gestalt se consideran 5 polaridades básicas: perro de arriba-perro de abajo, masculina-femenina, autoapoyo-relación, resentimiento-aprecio, contacto-retirada.

Sólo me detendré en la primera de ellas. El perro de arriba representa las normas dadas por padres, docentes, instituciones y personas importantes de nuestra vida, mientras que el perro de abajo es aquél que se rebela ante dichas exigencias. Por ejemplo, las exigencias sobre las tareas de la casa y las constantes excusas para no hacerlo que ponen los hijos. Este mecanismo, aprendido en la relación con las figuras de autoridad, se produce constantemente en nuestro interior.

LA PSICOTERAPIA GESTALT

La Psicoterapia Gestalt pone el énfasis en la conciencia de lo que ocurre en el instante presente a nivel corporal, afectivo y mental de una forma integrada. El aquí y ahora es una experiencia completa, que concierne al organismo en su totalidad. Esta experiencia contiene el recuerdo, las experiencias anteriores, las fantasías, las anticipaciones y los proyectos.

La persona nace con una sola meta: actualizarse y llegar a ser tal y como es. Para la Gestalt una persona sana es aquella en la que se desarrolla de forma permanente y sin trabas un proceso de formación y posterior destrucción de gestalts.

Se distingue de otros enfoques por la diferencia que establece entre conciencia y experiencia. En la práctica esta diferenciación exige la expresión activa de lo que la persona es, de modo que si dice "*me siento triste*", se le conmina a que viva la tristeza lo más intensamente posible, porque sólo así podrá alcanzar los cambios cualitativos necesarios. La experiencia de las emociones es siempre más importante que la interpretación de las mismas. La terapia Gestalt trata de evitar que la persona "hable acerca de" y la invita a que lo viva, lo experimente, lo sienta en el aquí y ahora.

La persona aprende a utilizar el darse cuenta (awareness) de sí misma, como un organismo total que es. Aprendiendo a enfocar este darse cuenta (corporal, afectivo y mental) descubre lo que es y no lo que debería ser o lo que podría haber sido, descubre lo que siente y no lo que debería sentir y va tomando conciencia de quien es; así alcanza el desarrollo óptimo de su personalidad y consigue darse soporte a sí misma.

En conjunto, la Psicoterapia Gestalt se caracteriza porque considera que la persona cuenta con los recursos necesarios y suficientes para alcanzar un grado de felicidad razonable. Y desde esta perspectiva, el/la terapeuta no es sino quien acompaña a la persona en el proceso de descubrimiento personal. No da consejos ni consignas, sino herramientas para explorar y encontrar las propias soluciones.

- Lo novedoso de la Terapia Gestalt es:
- El poder del cambio está en el presente.
- La experiencia es lo más importante.
- El/La terapeuta es su propio instrumento.
- La terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos.

LOS RECURSOS TÉCNICOS

La Gestalt emplea diversas técnicas para ayudar a la persona en su proceso de autoconocimiento. Todas ellas tienen el común que ponen el énfasis en el presente, en el aquí y ahora y en todas ellas el objetivo es darse cuenta. Sólo en el aquí y ahora se puede producir la toma de conciencia y la persona se puede responsabilizar. De modo que las tres patas sobre las que se asientan las técnicas gestálticas son: actualidad - toma de conciencia - responsabilidad. Este ideal tripartito es compartido tanto por las técnicas como por cualquier proceso de intervención gestáltico, ya sea terapéutico o no.

Muchas de las técnicas que se utilizan no son ni originales ni exclusivas de este paradigma, ya que la Gestalt se sirve de otras corrientes. Podemos subdividirlas en tres grandes áreas: **dejar de hacer algo**, para descubrir la experiencia que se oculta detrás; **reunir la energía suficiente para hacer algo** frente al contenido del darse cuenta de la persona y por último las técnicas **integrativas**.

La más conocida de las técnicas gestálticas es la llamada "*silla vacía o silla caliente*". Consiste en situar frente a la persona una silla vacía donde se coloca imaginariamente a la persona con la que tenga el conflicto o bien un aspecto de sí misma rechazado, estableciendo un diálogo que le lleve a la resolución del conflicto o a la integración del aspecto rechazado.

Otro de los recursos con los que cuenta el/la terapeuta gestáltico/a son las **fantasías dirigidas** que nos sirven para explorar temores, darnos cuenta de lo que nos pasa y, a menudo, a encontrar soluciones a situaciones aparentemente sin salida.

Trabajamos los **sueños** no interpretándolos según un significado fijo. Se le pide a la persona que lo relate en tiempo presente, esto es, como si estuviera sucediendo en el momento y que vaya representando los diferentes personajes y objetos de modo que hacemos posible que se identifique con lo proyectado en cada uno de ellos y recupere e integre en su personalidad lo

que colocó fuera de ella, a la vez que se facilita que la persona descubra el mensaje implícito de lo que ha soñado.

La **atención al cuerpo** supone una referencia básica para comprender lo que le está pasando a la persona. El cuerpo es un eco de lo que nos ocurre. Escucharlo, darnos cuenta de él, nos facilita y allana el camino para traer a la conciencia lo que estamos sintiendo. La angustia, el miedo, la pena,... van acompañados normalmente de una sensación corporal (sudoración, opresión en el pecho, punzada en el estómago, etc.) Cada persona situará estas sensaciones en una parte de su cuerpo y la tarea durante el proceso terapéutico consiste en ayudar a hacerlo consciente y sacarlo a la luz para poder trabajar con ello. Lo verbal, a veces, nos pierde. Lo corporal casi nunca.

En el trabajo terapéutico, ya sea individual o en grupos de crecimiento personal, no atendemos sólo a lo verbal -aunque ponemos un acento especial en que la persona inicie sus frases con "yo" para que le sea más fácil tomar contacto y responsabilizarse-, sino también al cómo lo dice, a todo lo que se expresa mediante gestos, actitudes, movimientos, etc. que completan el sentido de lo que las personas comunican.

EL/LA TERAPEUTA GESTÁLTICO/A

Lo que diferencia claramente este tipo de abordaje de otras corrientes psicológicas, respecto al rol del terapeuta, es:

- Ausencia de la interpretación: el/LA terapeuta no le dice a la persona lo que le pasa. Un "cómo" frente a mil "porqués". Enfatizamos en "¿cómo es esto para ti?" y no en "¿por qué es así?", que llevaría inevitablemente a una explicación causal y racional de lo que le ocurre.
- La referencia al cuerpo como caja de resonancia de las emociones y de los sentimientos.
- El énfasis en la experiencia en el aquí y ahora.
- Lenguaje personal versus impersonal.
- El/la terapeuta puede intervenir para decir cómo se siente y devolver datos de realidad, convirtiéndose en espejo y lente de aumento de lo que allí acaece. Nosotros le llamamos: "el terapeuta como herramienta".
- El/la terapeuta interviene sin tener todas las respuestas de lo que a la persona le pasa, desde ahí no se coloca por encima de nadie, es más bien un/a acompañante desde el más absoluto respeto y en el convencimiento de que nadie sabe más acerca de sí misma que la persona que tiene delante. Se establece una relación más horizontal y cara a cara.
- El/la terapeuta propone experiencias, contiene sentimientos, acompaña decisiones... reconduce a la persona a que contacte con lo que piensa, siente, desea y necesita.
- Devolución de lo obvio.
- Equilibrio entre el apoyo y la frustración.
- Presencia: Estar-no hacer.
- Autenticidad.

MODO DE INTERVENCIÓN

El/la terapeuta gestáltico/a trabaja inicialmente con lo que está en la superficie, esto es parte del darse cuenta actual de la persona, evitando la posibilidad de caer en el error de contactar antes de tiempo con material de fondo (que tuvo que ser reprimido en un determinado momento de la historia vital de la persona porque le resultaba demasiado amenazante). Ponerlo a su disposición demasiado pronto puede hacer que se refuercen los mecanismos de defensa, o que se pierda dicho material a través de la proyección. Estaríamos hablando de una "reacción terapéutica negativa" que se da cuando establecemos contacto sin contar con el soporte necesario.

El propósito de la psicoterapia es que la persona recupere las partes perdidas o alienadas de su personalidad. Se centra en la manera en que la persona puede distorsionar la experiencia del contacto, ya sea consigo misma o con el entorno, y como esa distorsión le lleva a ignorar y/o rechazar sus necesidades y deseos impidiéndole un ajuste creativo con el entorno.

Se entiende por **salud** la aceptación e integración de lo que somos, de nuestros sentimientos, pensamientos y conductas. Salud supone ampliar nuestros recursos en lugar de repetir conductas obsoletas que aprendimos en la infancia y que nos fueron útiles allá y entonces. Salud no es sólo la ausencia de enfermedad sino alcanzar un funcionamiento que nos reporte un grado de felicidad razonable.