

¿QUÉ HACE UNA SILLA VACÍA EN UNA CONSULTA GESTÁLTICA?

LAS TÉCNICAS GESTÁLTICAS

Las técnicas de la Terapia Gestáltica son muchas y cubren un amplio espectro de conductas – verbales y no verbales, estructuradas y no estructuradas, introspectivas e interpersonales, dirigidas hacia adentro y hacia fuera, simbólicas y no simbólicas-. Algunas de estas técnicas no son exclusivas de la Terapia Gestáltica y probablemente cada una de ellas pueda ser considerada como una variación de una técnica que se puede encontrar en otra forma de terapia. Sin embargo, una sesión de terapia gestáltica no podría ser confundida con otra, pues el enfoque de trabajo constituye una nueva y peculiar Gestalt.

El objetivo que comparten todas las técnicas gestálticas (y al proceso en sí), vengan éstas de donde vengan, es la experiencia del *darse cuenta*. Sólo en el presente puede ocurrir esa toma de conciencia y sólo ésta puede llevar a la responsabilidad. De este modo construimos el principio fundamental: **ACTUALIDAD - TOMA DE CONCIENCIA - RESPONSABILIDAD**, que comparten tanto las técnicas gestálticas como el proceso terapéutico en sí mismo.

Las técnicas pueden dividirse en tres grandes áreas:

1. Dejar de hacer lo que sea necesario, para descubrir la experiencia que se oculta detrás de una determinada actividad: técnicas **supresivas**. *“Cualquier acto que se realiza en lugar de permitir a la persona percatarse del presente, constituye un acto de evitación del presente”*. (Perls)
2. **Expresivas**: aquellas que consisten en reunir la energía suficiente para hacer frente al contenido del darse cuenta de la persona, ya sea intensificando o exagerando la atención, el gesto, el movimiento, la palabra, etc.
3. **Integrativas**: aquellas que pretenden que la persona armonice sus 3 áreas: pensar, sentir y actuar.

Esta división, no obstante, no es más que a efectos explicativos, ya que la mayoría de las intervenciones y técnicas son un conjunto de estas tres.

En términos generales, podemos afirmar que toda técnica y/o intervención terapéutica

persigue y busca la integración, porque **expresar** significa traer al presente algo que no estaba y poner conciencia sobre ello. Y **suprimir** algo facilita, igualmente, percatarse de lo que está ocurriendo en el aquí y ahora con la finalidad de poderlo integrar.

Además, en Gestalt contamos con una técnica específica para promover la integración de partes de la personalidad, la denominada “silla vacía” o “silla caliente”.

LA SILLA VACÍA

Podemos encontrar la palabra silla acompañada de muchos términos. Se llamaba caliente o ardiente, porque es un asiento abierto y disponible para la siguiente persona. También se ha traducido como “silla eléctrica”. Y va acompañada de la palabra “vacía” porque se reserva para personajes imaginarios. Es la técnica que usaba Perls cuando hacía sus demostraciones.

La *silla* permite un encuentro intrapersonal que pone en contacto a dos partes de la persona, indicándole que represente ambas partes en forma alternativa y haga hablar a esos “personajes” entre sí, o que se relacionen de alguna otra manera. Hay una cita de Perls en la que dice que tan sólo necesita para trabajar, destreza, la colaboración del paciente, Klinex, la “silla caliente” y una silla vacía. El motivo es obvio: en estos diálogos internos, la persona es invitada a cambiarse de una silla a otra para reforzar la realidad de su identificación con esas dos partes de sí misma o poner en contacto aquellas partes que niega y rechaza.

¿CUÁNDO UTILIZARLA?

La silla vacía se usa en los siguientes casos:

- ✚ *Establecer un diálogo con una persona ausente:* A veces en situaciones de mucha tensión, es difícil poder dirigirse a personas a las que se otorga mucho poder, una jefa, por ejemplo, y la experiencia con la silla vacía sirve para expresar las emociones atrapadas y que obstruyen la relación en el aquí y ahora. El diálogo sirve para expresar la rabia, el enfado, la tristeza... permite restituir el contacto y recuperar lo proyectado en la otra persona.

Cuando se produce el diálogo con una persona significativa, se consigue, no sólo reincorporar partes proyectadas en ella, sino ponerse en su lugar, lo que permite una nueva perspectiva y concepto de la otra persona, ampliando y enriqueciendo la visión de la relación; el *contacto* da lugar a un diálogo más novedoso y creativo. La/el terapeuta no pone la importancia en que la persona represente a su propia madre, por ejemplo, sino a la madre que tiene interiorizada, es decir, invita a desenredar las

representaciones internas, subjetivas y contradictorias para lograr darle una nueva forma a la imagen interna.

- + *Polaridades*: La teatralización de dos características opuestas de la persona es quizá el tema más habitual para realizar una silla. Antes de comenzar el diálogo, ambas características han de estar claramente definidas y una vez concluido el mismo la persona podrá recuperar la energía que usaba para mantener oculta la característica negada. Además, descubrirá que al desposeerse de aquello que denigraba, dejó de tener disponibles características que acompañaban dicha cualidad. El alivio que esto proporciona irá conformando un yo más auténtico y menos defendido y ampliará el autoconcepto que tiene de sí.
- + *Facilitar las despedidas*: Cuando no ha sido posible llevar a cabo una despedida de una persona importante y ésta ya no está disponible, o quizá está muerta, se puede mantener un diálogo con ella y hacer una despedida simbólica. El diálogo a través de la silla vacía permite afrontar los duelos no resueltos y así cerrar las gestalts inconclusas.
- + *Elegir entre dos opciones*: Cuando la persona está en una disyuntiva y no sabe qué camino tomar, es igualmente posible explorar ambas posibilidades para situarla en los «pros» y los «contra» que implica tomar una decisión u otra. Reproducir la lucha interna y escucharse orienta y ofrece otras perspectivas que en el caso de no poner el diálogo en voz alta pueden pasarle desapercibidas.

Restablecer el contacto es el objetivo en cualquiera de los casos y a veces es necesario llevar a cabo más de un encuentro para lograr la integración y reincorporación de lo alienado y proyectado en el exterior. Todas y cada una de las intervenciones tratan de favorecer un contacto más auténtico y más directo. No se trata de poner de acuerdo dos partes o a dos personas de un modo superficial, sino de aclararse y conocerse. De ahí que se eviten las justificaciones y las explicaciones. Se busca la expresión genuina que dé como resultado el darse cuenta y la responsabilización de las conductas propias.

Lo que determina su eficacia es:

1. Ambas polaridades han de estar bien definidas, de modo que la persona se haya percatado lo suficiente de los dos lados en sí misma y haya contactado con el modo de vivenciar de cada una de ellas.
2. El encuentro no puede ser una discusión intelectual; el contacto entre las dos partes ha de lograrse a través de la expresión de emociones.
3. La/el terapeuta no debe tener ninguna hipótesis previa acerca del resultado del

encuentro, eso significa que ni siquiera ha de tener previsto que habrá integración, sino que debe dejarse “atrapar” por la experiencia.

4. Es aconsejable que la/el terapeuta, cuando le pide a la persona que cambie de silla, repita lo último que dijo con sus mismas palabras.
5. No se debe hacer un trabajo de silla vacía con pacientes de corte psicótico.
6. Cuando la persona pone en la silla vacía a un personaje del que no se puede salvar nada no se cambia de silla.
7. Son necesarias dos sillas enfrentadas, o dos cojines si se trabaja en el suelo, y ninguna de ellas ha de ser la que habitualmente usa la/el terapeuta.

METODOLOGÍA

Es obvio que realizar una silla vacía sitúa a la persona en un nivel de realidad muy distinto del habitual, por ello es importante tener en cuenta el tiempo que lleva en terapia para evitar que el encuentro sea demasiado prematuro y levante sus defensas psicológicas.

El primer paso es hacer que la persona se autodefina en los dos lugares, es decir, que los «papeles» que va a dramatizar en cada una de las sillas estén claros, precisos y bien definidos en cuanto a rasgos, características, funciones, etc. y además representen dos opuestos para evitar la confusión de ambos roles.

Es necesario escuchar sin juicio, prestar atención tanto al contenido como a la forma, a los movimientos, a lo que se evita, a lo gestual, a lo indeleble... repetir al cambiar de lugar lo que se dijo en el otro lado y permanecer como testigo atento al aquí y ahora, a lo obvio, acompañando, haciendo sugerencias que faciliten la exploración y eviten en lo posible que el encuentro degenera en una discusión intelectual entre dos partes, es decir, alentando el contacto emocional para tratar de que la experiencia le sea útil a la persona.

A través del diálogo la/el terapeuta escuchará hasta percibir si hay alguna posibilidad de integración. Si bien es cierto que éste es el objetivo, la integración no es siempre posible, ni tan siquiera en ocasiones aconsejable.

En muchas ocasiones el único entendimiento posible, cuando la persona representa dos personajes o dos características propias, es la certeza de que no hay entendimiento posible. Esto ya es bastante aunque no suponga un «final feliz». En otras ocasiones, y bien manejada la silla, es de una potencia que parece mágica a los ojos de quien mira por primera vez una sesión terapéutica.

Por último, comentar que es una técnica particularmente importante para trabajar con los sueños. En Gestalt los sueños no se interpretan, ni se asocian simbólicamente, no hay un significado único. El sueño es considerado como proyecciones de la persona que sueña, son partes de su personalidad negadas, partes alienadas de su identidad las que se manifiestan en las imágenes oníricas y contiene un mensaje existencial. El trabajo consiste en dramatizarlo, es decir, invitar a la persona a ir representando los distintos elementos del sueño. Es fundamental que dicha representación no sólo sea verbal, sino que contenga contenido emocional y corporal, que la persona vivencie cada elemento. El sueño ha de ser experimentado y no contado.

Carmela Ruiz de la Rosa

Cristina Salís Villanueva

GESTALT: PSICOTERAPIA Y FORMACIÓN