

PRECEPTOS BÁSICOS DE LA TERAPIA GESTALT

Fritz Perls arremetía contra el moralismo impuesto desde fuera, no contra aquel que podríamos llamar organísmico o intrínseco: *"Existe la moralidad del organismo. Bueno y malo son respuestas del organismo. Pero por desgracia la "etiqueta bueno o malo" es luego proyectada al estímulo; entonces, aisladas y fuera de contexto, estas etiquetas se organizan en códigos de conducta, sistemas morales, a menudo legalizados y conectados con creencias religiosas"* .

Desde este punto de vista cabe hablar de preceptos gestálticos, de mandatos morales sobre la conveniencia de ciertas actitudes ante la vida y la experiencia, lo que Naranjo denomina una "moralidad más allá del bien y del mal", sin juicios de valor, autojustificaciones, racionalización de necesidades y sutiles manipulaciones en forma de consejo sobre lo que se debe o no hacer.

Estos imperativos o preceptos traslucen la filosofía de la gestalt:

"He aquí algunos mandatos que podrían dar una noción impresionista del estilo de vida que conllevan:

- 1.-Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o del futuro.
- 2.-Vive aquí: relaciónate más con lo presente que con lo ausente.
- 3.-Deja de imaginar: experimenta lo real.
- 4.-Abandona los pensamientos innecesarios; más bien siente y observa.
- 5.-Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.
- 6.-Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restinjas tu percartarte.
- 7.-No aceptes ningún otro "debería o tendría" más que el tuyo propio: no adores a ningún ídolo.
- 8.-Responsabilízate plenamente de tus acciones , sentimientos y pensamientos.
- 9.-Acepta ser como eres" (Naranjo. 1990. Pag. 21)

y a su vez podrían resumirse en estos tres principios:

- 1.-Valoración de la actualidad temporal (el presente vs. el pasado o el futuro), espacial (lo presente vs. lo ausente) y sustancial (el acto vs. el símbolo).
- 2.-Valoración de la atención y aceptación de la experiencia.
- 3.-Valoración de la responsabilidad.

Si tomamos estos principios por lo que son: declaraciones de una verdad y no declaraciones de un deber (Naranjo), podemos entender que la filosofía gestáltica es una filosofía de lo obvio, como diría Fritz Perls; en efecto, el presente, la experiencia y la responsabilidad son realidades obvias.

-el presente: nada ocurre sino ahora, el pasado ya no existe y el futuro aún no es. La situación terapéutica sólo es posible en esta actualidad temporal (AHORA) y espacial (AQUI). Esta filosofía del aquí y ahora, que la gestalt comparte con las disciplinas espirituales de Oriente y con los grupos de encuentro occidentales, contrasta fuertemente con el pensamiento freudiano (orientado a la rememoración de la infancia y cargado de aspectos transferenciales), si bien el concepto de transferencia en Freud es ya un primer paso de interés hacia el presente, puesto que los sentimientos del paciente hacia el analista se concebían como réplica de sentimientos más antiguos hacia otras personas (padres, hermanos); por lo tanto comprender esta relación terapéutica en el presente se volvió significativa para entender el problema del pasado. Muchos de los continuadores de Freud incluyeron esta valoración del presente en su comprensión de la relación terapéutica y eso modificó su concepción de la transferencia. C. Naranjo ha señalado los antecedentes de este principio gestáltico en la meditación budista y en la filosofía hedonista ("el carpe diem" de Horacio) . En gestalt intentamos evitar todo lo que no

está o no se desarrolla en el presente; incluso si el conflicto que aparece hace referencia a una experiencia del pasado o a un temor del futuro, traemos este material al aquí y ahora porque sólo en el presente se puede llevar a cabo la integración. No podremos valorar la importancia del presente si no tenemos en cuenta las trampas con que el neurótico lo evita refugiándose en el pasado o el futuro. El aquí y ahora significa maduración y crecimiento, lo demás no es sino mantener el status quo, reforzar el rol del "enfermo" para que seguir movilizándolo al entorno en vez de empezar a echar mano del auto-apoyo. Decía Perls con cierto humor que una persona entra en la terapia con un montón de personajes, vivos y muertos, sobre sus hombros, y que el proceso terapéutico no es sino ir sacando de la sala, uno por uno, a cada personaje (su padre, su madre, su hermano, su amigo, su profesor, etc.) hasta que la persona se encuentra por fin consigo misma, y deja de sentir la necesidad de manipular su biografía y su historia como medio de mantener su neurosis.

Por otra parte el presente hace fluir el auténtico aprendizaje, el cual no es computar información para adecuarla a nuestros conceptos, sino descubrir, con todo el riesgo que conlleva, nuestra propia capacidad, nuestro potencial y nuestro apoyo. Esto se refiere al presente sustancial: actuar en lugar de imaginar, como hacemos en gestalt cuando le proponemos a la persona que está trabajando que compruebe sus fantasías, que contraste con el grupo, que exprese lo que teme como catastrófico, etc.

-la **atención** y **aceptación de la experiencia** van ligadas a esta vivencia del presente. Hablaremos más extensamente de ellas en el DARSE CUENTA.

-la **responsabilidad** no es un deber, es un hecho. Somos responsables de nosotros mismos queramoslo o no. La Terapia Gestalt acentúa la conciencia de esta realidad con una permanente invitación a que la persona se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando o negando, deseando, inhibiendo, etc. Decía Perls que responsabilizarse de la propia vida equivalía a enriquecerse en experiencias y habilidades:

"Quiero darles a entender cuánto se gana al tomar responsabilidad de cada emoción, cada sentimiento que hacen, cada pensamiento. Y deshacerse de la responsabilidad por cualquier otra persona. El mundo no está ahí para llenar tus expectativas ni tampoco debes tú llenar las expectativas del mundo. En su contexto usual la responsabilidad da la idea de obligación. Si me hago responsable de otra persona me siento omnipotente: tengo que interferir en su vida. Esto significa que tengo un deber... Pero también puede entenderse la responsabilidad como capacidad de responder, tener pensamientos, reacciones, emociones, en determinadas situaciones... Responsabilidad significa simplemente el estar dispuesto a decir: "yo soy yo" y también "yo soy lo que soy". (1974. Pag. 77).

Esto, que en otra parte Fritz denomina "la tendencia de todo organismo a actualizarse tal cual es" (y así una rosa es una rosa -G. Stein- lo mismo que un elefante no trata de actualizarse como pájaro), Naranjo lo relaciona con dos suposiciones básicas en la Weltanschauung o cosmovisión de la terapia gestalt:

-las cosas son, en este momento, de la única manera que pueden ser
-¡Atención, el mundo es bueno!

"Decir que algo es bueno es una afirmación ajena a la gestalt: las cosas pueden ser buenas sólo para nosotros. Y esto depende de nosotros y de lo que hacemos con nuestras circunstancias. Nuestra percepción actual de la existencia está plagada de dolor, indefensión y victimización... Sin embargo, desde el punto de vista gestáltico, tales quejas y lamentos son un mal juego que jugamos con nosotros mismos, un aspecto más del hecho de rechazar el éxtasis potencial del ahora. En el fondo, estamos donde queremos estar, estamos haciendo lo que queremos hacer, aún cuando equivalga a una tragedia aparente. Si podemos descubrir nuestra libertad dentro de

nuestra esclavitud, también podemos descubrir nuestra alegría esencial bajo la cubierta de la victimización" (1990. Pag. 50).

Citaremos otros dos principios en los que se basa el enfoque gestáltico, tal como los formulan Erving y Miriam Polster :

- el terapeuta es su propio instrumento en la terapia.
- y la terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos.

Respecto a lo primero, y partiendo de la utopía de la "objetividad científica", en gestalt el terapeuta utiliza sus propios sentimientos y estados de ánimo como instrumentos terapéuticos, comprometiéndose en aquello que dijimos de la actualidad espacial, el "aquí" de la relación. También Carl Rogers ha hablado en su enfoque de la participación del terapeuta, de su comprensión empática y de su congruencia ante el cliente o paciente como motores facilitadores del cambio y maduración de la persona, si bien la gestalt lleva más lejos esta presencia activa.

Respecto a limitar la terapia al enfermo, el propio concepto de enfermo como el de curación resultan hoy día anacrónicos porque nadie es capaz de escapar a la contaminación psíquica del entorno. Por otra parte, *"muchos terapeutas han entrevistado últimamente la amplia oportunidad y la gran necesidad social de extender a toda la comunidad las concepciones extraídas de su trabajo con personas conflictuadas"* (Polsters). Como la medicina actual, también la terapia tiene un profundo sentido preventivo, de generar salud más que intervenir en la enfermedad. Naranjo resalta la actitud de respeto hacia la enfermedad como una de las recomendaciones al terapeuta. Si entendemos que los tres preceptos básicos valen tanto para el paciente como para el terapeuta: presencia, estar consciente y responsabilidad, el gestaltista los transmite a través de estas actitudes:

-respetar la enfermedad más que tratar de cambiarla, sin confluir con las exigencias internas del paciente que ya está bastante empeñado en "mejorar" sin aceptarse. Paradójicamente, *"el cambio ocurre cuando el paciente se convierte en lo que es, no cuando trata de ser lo que no es"* (Beisser: La Teoría paradójica del cambio. 1970).

-no "ayudar" más de la cuenta, en el sentido de no sustituir el propio crecimiento (autoapoyo) del paciente por falso apoyo o excesiva ayuda.

-confianza básica en la rectitud de nuestra propia naturaleza, sin manipularnos a nosotros mismos o a los demás. Tampoco negando los sentimientos negativos o el dolor (al contrario, el terapeuta gestáltico facilita su expresión y la responsabilización de los mismos, así como de las resistencias).

-desprecio por las explicaciones, interpretaciones, justificaciones y la actividad conceptual en general.

Estas actitudes las trasluce el terapeuta en sus procedimientos, sin necesidad de explicación, como el artista a través de su obra y no a través de una teoría.