



U.N.R.
Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

Título: “El cuerpo como herramienta de abordaje en la psicoterapia. Aproximación desde el Enfoque Gestáltico”.

Modalidad: Investigación Bibliográfica

- Autora: Molinari, Agustina. Legajo: M-2562/3
- Docente Responsable: Ps. Hurovich, Viviana

Rosario, 2017

Índice

Resumen y Palabras Clave	3
Presentación de la problemática.....	4
Objetivos	5
Exposición del material objeto a revisión de acuerdo a categorías orientadoras:	
Aproximación al Enfoque Gestáltico: Existencialismo. Fenomenología. Darse	
Cuenta.....	6
Concepción de ser humano. Mirada Holística.....	10
Psicoterapia. Terapia Gestáltica.....	12
Abordaje Corporal en Gestalt.....	13
Análisis y Reflexiones Finales.....	20
Referencias Bibliográficas.....	22

Resumen

Se parte de la hipótesis de que el cuerpo es portador de una importante cantidad de información a la que no accedemos cotidianamente, se interroga si es posible utilizarlo como una herramienta para el 'darse cuenta' en el proceso terapéutico, en el marco de una psicoterapia en particular. El Enfoque Gestáltico se fundamenta en el existencialismo y la fenomenología. Con aportes del psicoanálisis y la integración de múltiples influencias, Fritz Perls, concibe una mirada holística del ser humano. Se expone la postura teórica de Domato M., Ginger S., Schnake, A. y Peñarrubia, F. autores referentes del Enfoque Gestáltico, indagando en su posicionamiento para ampliar la mirada sobre las posibilidades que existen del trabajo con el cuerpo en el marco de un proceso terapéutico. Se delimitan así, dos 'estilos terapéuticos' existentes dentro del Enfoque: el 'orgánico', donde se efectúa una lectura fenomenológica del cuerpo, y el 'sistemático' donde se procede a la coordinación de una vivencia que implique un movimiento corporal específico y luego elabora gestálticamente aquello que se movilizó.

Palabras clave

Enfoque Gestáltico. Fenomenología. 'Darse cuenta'. Psicoterapia. Abordaje corporal.

Presentación de la problemática

¿Qué es el enfoque Gestáltico? ¿Qué es el 'darse cuenta' en Gestalt? ¿Cuál es la concepción de ser humano en Gestalt? ¿A qué se refiere con una mirada holística e integradora? ¿Cómo interviene lo fenomenológico en lo corporal? ¿Cómo entiende a la psicoterapia? ¿Es posible utilizar el cuerpo en este proceso? ¿Puede ser el cuerpo una herramienta para el 'darse cuenta'? ¿Cómo es incluido lo corporal en el proceso terapéutico? Estos interrogantes son con los que se comenzó la indagación, y funcionan a modo de guía en el proceso de investigación.

La principal hipótesis es que el cuerpo, entendido como una vía de acceso a procesos inconscientes, porta grandes cantidades de información a las cuales no se accede cotidianamente por vía de la conciencia, desde sensaciones y emociones, hasta dolencias físicas, musculares y orgánicas.

Pertenece a una cultura donde predominan los procesos mentales, y existe una gran escisión entre el cuerpo y la mente. Así, vivimos inmersos en nuestros pensamientos, excluyendo al cuerpo y dejándolo por fuera de la posibilidad de brindar información certera sobre qué es lo que nos está sucediendo 'Aquí y Ahora'.

La formación académica en la facultad de psicología es principalmente teórica. Pocos fueron los espacios de interrogación, donde 'poner el cuerpo a hablar' a lo largo de la carrera. Es pertinente ampliar la mirada en este punto, correrse de los dogmas cristalizados de la academia, indagar en corrientes que por desconocerlas resultan novedosas.

El Enfoque Gestáltico tiene un gran camino recorrido en esta temática y puede aportar mucho a la clínica actual. Desde sus inicios, su principal fundador Fritz Perls toma noción de la importancia de la corporalidad. Se toma la decisión de indagar dentro de este cuerpo teórico.

Objetivos

Objetivo general

Investigar y conocer el contenido teórico existente, al que pueda acceder, para tener mayor claridad sobre cómo se concibe y utiliza el cuerpo en el marco de una psicoterapia. Particularmente en el trabajo clínico del enfoque gestáltico.

Objetivos específicos

- 1) Indagar en que consiste el Enfoque Gestáltico y como se posicionan algunos autores referentes.
- 2) Ampliar la mirada sobre las posibilidades que existen del trabajo con el cuerpo en el marco de un proceso terapéutico.

*“El ser humano no tiene un cuerpo distinto al alma
Porque lo que se llama cuerpo es aquella porción del alma
Que puede ser percibida por los sentidos.
No hay más vida que la energía, y ésta pertenece al cuerpo.
La razón es el límite de la energía.
La energía es el deleite de lo eterno”
William Blake*

Aproximación al Enfoque Gestáltico: Existencialismo. Fenomenología. Darse cuenta

El árbol genealógico de la Gestalt descansa en numerosas raíces, algunas evidentes, otras menos aparentes o más profundas. La terapia Gestalt se nutrió de la combinación de variadas corrientes filosóficas y terapéuticas de diversas fuentes: europeas, americanas y orientales.

Se puede pensar dentro de las terapias Humanísticas de la tercera generación. Sus principales antecedentes son la Fenomenología, el Existencialismo, la Psicología de la Gestalt y el Psicoanálisis.

El principal artífice de este enfoque es Fritz Perls quien nació en 1893 y murió en 1970. Para comprender la mistura del enfoque es importante comprender un poco la historia y el contexto social en el que transcurre la vida de Perls.

Al terminar la secundaria comienza su estudio de medicina, en 1914 estalla la guerra y por una insuficiencia cardíaca no puede alistarse en el ejército, así que entra como voluntario a la Cruz Roja. La experiencia traumática de la guerra duró tres años.

Se gradúa finalmente en medicina a los 27 años de edad; mientras se dedicaba a desfilar por los cafés de Berlín en los que se reunía con la intelectualidad anarquista. Allí conocería a mucha gente, como Solomon Friendlaender (autor de “indiferencia creativa” un ensayo que se opone al dualismo de Kant). Años más tarde comienza análisis con Karen Horney. Ese encuentro tuvo ricas influencias en él.

A los 35 años se muda a Frankfurt, donde consigue trabajo como asistente de Kurt Goldstein, quien trabaja con personas con lesiones cerebrales a partir de experiencias con de la Psicología de la Gestalt. Allí es donde Perls conoce a Laura Posner, quien luego será su esposa.

Perls vuelve a análisis, ésta vez con Clara Happel, quien prácticamente le ordena buscar un supervisor y formarse como psicoanalista. Se muda a Viena donde permanece un año y tuvo sus primeros pacientes. Vuelve a Berlín donde se instala, comienza su carrera como psicoanalista, y se casa con Laura.

En 1930 Karen Horney le recomienda que se analice con Wilhelm Reich¹. Poco después de la ascensión de Hitler, y ni bien arreció la persecución de los judíos, Perls escapo con su familia a Holanda.

¹ Wilhelm Reich (1897-1957) fue un psicoanalista aceptado a los 23 años en la Sociedad Psicoanalítica de Viena, se inició como discípulo de Freud y entre 1924 y 1930 dirigió por petición de éste el seminario de técnica psicoanalítica. En 1927 publicó “La función del orgasmo” donde atribuía al orgasmo una función reguladora que distiende y armoniza en cuatro tiempos (tensión, carga, descarga y reposo) la energía. Esto, decía, signa la ley general de pulsación de la vida. Después de 1930 rompió con Freud e insistió cada vez más en el valor del presente por sobre la arqueología del pasado. Reich hacía análisis activo: tocaba a sus pacientes, incluía lo corporal, trabajaba con las tensiones y las corazas musculares. Además relacionaba de un modo directo la agresividad, la sexualidad y la política. Iba más allá del discurso verbal, le importaba más el como que el porqué de los fenómenos. Por su heterodoxia y rebeldía fue expulsado de la Sociedad Psicoanalítica de Viena en 1933 y de la Asociación Psicoanalítica Internacional en 1934. Fue perseguido y encarcelado en Estados Unidos hasta su muerte. Perls se inspiró profundamente en Reich para crear la Terapia Gestalt.

Corría el año 1933. No le permiten trabajar y Ernst Jones –célebre biógrafo de Freud- lo propuso para un cargo de analista didáctico en Johannesburgo, Sudáfrica. Allí se traslada con toda su familia, Laura ya está trabajando también. Funda el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis.

En 1936 es invitado al congreso Internacional de Psicoanálisis en Praga, Checoslovaquia. Preparo un trabajo especial sobre “las resistencias orales” pretendiendo contribuir a la teoría psicoanalítica. Pero su trabajo no fue para nada bien recibido, el mismo Freud se negó a escucharlo. 1936 fue un año decisivo. Luego de tremenda frustración (o gracias a ella) comienza a desarrollar sus propias ideas.

En 1940 publica su primer libro “*Yo, Hambre y Agresión*”. Allí aparecen las ideas de importancia del presente, contacto directo y auténtico del terapeuta y paciente, enfoque holístico, importancia al cuerpo y sensaciones. Así, el rechazo a la preponderancia del inconsciente, a la primacía de la sexualidad infantil y al uso de la transferencia como base del tratamiento, convierten a Perls en un hereje para los psicoanalistas. Los siguientes años fueron muy conflictivos en su vida.

En 1946 toma una importante decisión: se traslada a Estados Unidos y allí comienza a desarrollar su trabajo más importante. La década del 50 se inicia con los Estados Unidos afirmados- tras la guerra- como potencia. En la ciencia y en el arte el país se vio enriquecido por los aportes europeos.

En 1947, Perls conoció al médico rumano Jacobo Levy Moreno, creador del Psicodrama, un teatro personal en el que se utiliza la improvisación con un fin terapéutico y se representan escenas de la vida de los participantes. De Moreno adoptó Perls los juegos de rol y la técnica de la “silla vacía”. En esa época comienza a frecuentar espacios de contracultura, es allí donde conoce a Paul Goodman. Goodman era un intelectual que tomó posición sobre muchas cuestiones sociales y políticas de su tiempo. Poseía una educación amplia en muchos campos diferentes.

Dos años después de la llegada de Fritz, llega Laura con la familia. Comienzan a reunirse en casa de los Perls un grupo de intelectuales, entre ellos Isadore From y Paul Goodman.

En 1950 se constituyó el “Grupo de los siete”, formado por Fritz y Laura Perls, Paul Goodman, Isadore Fromm, Paul Weisz (introdutor de Perls en el zen), Elliot Shapiro y Sylvester Eastman. Luego se les une Ralph Hefferline (profesor universitario). En 1951 el Grupo dio a conocer su primera obra: ‘Gestalt Therapy’. No fue fácil la creación de este libro colectivo. Hubo un amplio debate en torno al título; Psicoanálisis Existencial, Terapia Integrativa, Terapia Experiencial, fueron algunos de los posible nombres que circularon entre las opciones. Se dice que Laura se oponía al nombre, ya que era la única con formación académica en psicología de la gestalt y que Perls insistió en que lo esencial que estaban proponiendo consistía en la idea de la situación inacabada o ‘Gestalt abierta’. Llamaba a su método de trabajo entonces ‘terapia de concentración’ ya que el paciente debía concentrarse en el ‘aquí y ahora’, sus sentimientos y sensaciones físicas, y se oponía a la libre asociación del psicoanálisis. El libro marcó el nacimiento oficial de la **Terapia Gestáltica**.

En 1952 se inaugura el Instituto Gestáltico de Nueva York y en 1954 se creó el Instituto Gestáltico de Cleveland. Ambos quedaron a cargo del grupo y Fritz salió a recorrer el país para difundir su método. Conoció terapeutas importantes, aprendió terapia sensorial, psicodrama, cientología. El crecimiento de la Gestalt era modesto y se alejó bastante de sus compañeros. En 1955 estaba cansado y deprimido, se separa de Laura y se va a vivir a Florida.

En 1963 conoce a Michael Murphy. Éste había heredado un hermoso terreno en California y con su amigo Richard Price habían instalado allí un instituto en el que dictaban seminarios y conferencias que relacionaban con ‘La Gran Visión’. Una nueva

concepción de la vida y de las relaciones humanas. Murphy invitó a Perls a sumarse a la experiencia, quien finalmente aceptó ser residente del Instituto Esalen. Terminaba la década del 60, Vietnam, París, la revolución sexual, la liberación femenina, los hippies, Woodstock... el mundo vivía una época de búsqueda de nuevos caminos. Había ahora sí un clima propicio para el florecimiento de un enfoque existencial como el de la Terapia Gestalt. Perls era filmado y grabado, su nombre recorría el país y el mundo empezó a recoger el reconocimiento y la trascendencia. Se publicó "*Sueños y existencia*" (obra clave) y cuando cumplió 75 años era una estrella de las terapias Humanistas que se proponían como alternativa y superación del psicoanálisis. Esalen se convirtió en lo que continuaría siendo en adelante: una especie de Meca de los nuevos paradigmas. Gregory Bateson (Ecología de la mente), Eric Berne (Análisis transaccional), John Lilly (Aislamiento sensorial), Alan Watts (Orientalismo), Stanislaw Grof (Psicología transpersonal), Alexandre Lowen (Bioenergética), Ida Rolf (Rolfing), John Grinder y Richard Bandler (Programación Neurolingüística) fueron unos de los tantos pensadores que habitaron Esalen.

En plena euforia Perls decide avanzar un paso más y en 1969 compra un viejo motel en el lago Cowichan, en Canadá. En aquel lugar fundó un "Kibbutz Gestáltico" en el que vivían él y unos 30 discípulos formados en Esalen. Había trabajo colectivo, talleres, grupos terapéuticos, seminarios formativos. Llegaba gente de muchos lugares para participar.

A principio de 1970 comenzó un viaje por placer por París, Londres y Berlín. A la vuelta paso por Chicago a dar una conferencia donde lo sorprendió un infarto de miocardio. Su salud era muy mala, también descubrieron un cáncer de páncreas. Fue Laura quien lo acompañó en la clínica, no vivían juntos desde hacía 22 años, pero nunca dejó de consultarla. (Sinay, 1997)

Claudio Naranjo expresa que el enfoque gestáltico es parte de las nuevas miradas que revolucionaron la ciencia dando origen al paradigma actual de la complejidad, donde se sabe que no existen leyes fijas en el universo, que los fenómenos poseen una estabilidad variable y que a veces desobedecen toda ley (teoría del caos). (Ginger, 1993)

Ginger en su libro "*La Gestalt: una terapia de contacto*", toma palabras de Claudio Naranjo para describir de que se trata la terapia gestáltica

Nunca hemos visto a la terapia Gestalt como una mezcla de enfoques diversos o como un simple enfoque ecléctico. No consideramos la música de Bach como una mezcla de estilos anteriores: italiano, alemán y francés (lo que sin embargo en cierto sentido es verdad) somos más receptivos a la originalidad de la síntesis que surge, que por señalar sus componentes.

Así, 'la nueva construcción de la Terapia Gestalt nos impresiona más que los viejos ladrillos que han sido utilizados' (Ginger, 1993, p 46).

En relación a su denominación, gestáltico proviene de "Gestalt", vocablo de origen alemán, que remite a algo como "forma o configuración". Los pioneros que estudiaron la percepción se dieron cuenta de que es irreductible, percibimos totalidades, y si intentamos una disección de los elementos de un acto perceptual perderíamos lo percibido. Si bien Perls comienza hablando de terapia gestáltica (la palabra terapia conserva para las personas un sentido restringido de prácticas destinadas a sanar o tratar las enfermedades) pronto da a su teoría una visión más amplia, que incluye el desarrollo personal y una filosofía de vida... "La terapia es demasiado beneficiosa para reservarla a los enfermos...". Razón por la que se prefiere hablar de **Enfoque** en lugar de terapia.

El **Existencialismo** es una corriente filosófica que se opone al racionalismo. Es un movimiento que pretende rescatar al individuo del siglo XIX de la esclavitud a la que lo ha sometido la Revolución Industrial, que prioriza la máquina sobre la persona. El principal exponente de este movimiento es el monje danés Soren Kierkegaard (1813-1855), cuyo manifiesto esencial es *la vuelta del hombre hacia sí mismo*. Dicho de otra manera: *cómo hacer que el hombre se reencuentre a sí mismo*.

Desde el Racionalismo se produce un gran impulso en la investigación y el descubrimiento de las leyes universales abstractas que dominan los fenómenos; pero esto solo se puede hacer dejando fuera del cuadro la existencia de individuos particulares. Para el Existencialismo lo más importante del ser humano es su *existencia* en contraposición al Racionalismo que privilegia la *esencia*. Para este último domina la norma cartesiana de pienso luego existo; en cambio en el primero es: existo, luego pienso, luego soy.

El Racionalismo utiliza el método racional para comprender la realidad, en tanto que el Existencialismo se apoyará más en el método de la fenomenología, que le da prioridad a la intuición sobre la razón.

Edmund Husserl (1859-1938) crea la **Fenomenología** que es el método del existencialismo para captar la realidad. Lo que busca Husserl es la contemplación y captación imparcial de los fenómenos tal cual se manifiestan, haciendo a un lado cualquier prejuicio intelectual que distorsione esa captación.

Si bien el término fenomenología se asocia a enfoques que enfatizan más las variables subjetivas o conciencia que la conducta o variables objetivas, Yontef explica que la Terapia Gestáltica utiliza un significado más técnico de fenomenología: ha creado una terapia basada en una metodología existencial operacional.

La fenomenología trabaja entrando vivencialmente en la situación y permitiendo al Darse Cuenta sensorial descubrir lo que es obvio/dado. Esto exige disciplina, especialmente para percibir lo que está presente, lo que ES, sin excluir información en forma anticipada. La actitud fenomenológica es reconocer y poner entre paréntesis (dejar de lado) los conceptos preconcebidos acerca de lo relevante. Una descripción fenomenológica integra la conducta observada y las comunicaciones personales, vivenciales. La exploración fenomenológica apunta a una descripción clara y detallada de lo que ES, desincentivando lo que fue, será, podría o debería ser. (Yontef, 2005 p. 173).

Muchas veces las personas no logramos ver aquello que tenemos al frente, no lo percibimos. Imaginamos, discutimos y nos perdemos en fantasías.

Yontef, en su libro *“Preceso y Diálogo en Psicoterapia Gestáltica”* afirma que en Gestalt, el único objetivo es el **‘darse cuenta’**. Esto incluye mayor darse cuenta de un área en particular, y también mayor habilidad del paciente para convertir en un darse cuenta los hábitos automáticos, según se necesite. En el primer sentido, el darse cuenta es un contenido, en el último un proceso. El darse cuenta como contenido y el darse cuenta como proceso avanzan a niveles más profundos durante la terapia. Darse cuenta significa conocer el ambiente, responsabilizarse por la opción, auto-conocerse, auto-aceptarse y poder contactar. (Yontef, 2005)

El objetivo es crecimiento y autonomía a través de la expansión de la conciencia. Más que mantener distancia e interpretar, el terapeuta gestáltico se encuentra con el paciente y guía un trabajo activo de darse cuenta. La presencia activa del terapeuta es viva y estimulante (por lo tanto, cálida), honesta y directa.

La comprensión de la Terapia Gestáltica depende de la comprensión del concepto de *‘darse cuenta’*. Se define el Darse Cuenta como una *forma de vivenciar*.

“Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético.” (Yontef, 2005, p171)

Concepción de ser humano. Mirada Holística

Fritz Perls en un apartado de su libro *“Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia”* escrito en el año 1976 explica la doctrina Holística. Afirma que el hombre es un organismo unificado, y que este hecho es ignorado por las escuelas tradicionales de psiquiatría y psicoterapia, las cuales operan en términos de la antigua división mente-cuerpo.

Observa que el hombre es capaz de funcionar en dos niveles cualitativamente diferentes: el nivel del pensar y el nivel del actuar. Le impresiona la diferencia entre ambos niveles y su aparente independencia entre sí. Por lo tanto, postula que son órdenes diferentes de la materia. Luego se ve obligado a postular la existencia de una unidad estructural aún no descubierta: la mente, que se describe como el asiento de la actividad mental. Desde los inicios del desarrollo de la psicología profunda –la mente- que había sido considerada como la fuente de la razón, se convierte en el asiento del inconsciente y en una estructura capaz de ejercer su voluntad no solamente sobre el cuerpo, sino sobre sí misma. La mente puede reprimir pensamientos y recuerdos que considera ofensivos. Puede traspasar síntomas de un área del cuerpo a otra.

Sostiene que el análisis cuantitativo de los procesos fisiológicos progresó más rápido que el análisis cuantitativo de los procesos mentales, y que existe la tendencia de aceptar más cosas como establecidas acerca del cuerpo que de la mente. Se puede describir el corazón, el hígado, el sistema muscular y el sistema circulatorio y se sabe cómo funcionan. Se reconoce que la habilidad de realizar ciertas actividades psíquicas y fisiológicas es algo inherente al hombre y se perdió capacidad de asombro ante su maravillosa eficiencia. Se sabe mucho sobre el cerebro y su funcionamiento pero falta profundizar más en su estudio. Hay aún un entendimiento limitado de otra de las capacidades inherente al hombre: la habilidad de aprender y manejar símbolos y abstracciones. Esa habilidad está relacionada con la mayor complejidad y aparece en lo que llama la actividad mental. Ya sea que esté dirigida a elaborar teorías científicas o a la producción de afirmaciones triviales acerca del estado del tiempo.

Explica que incluso aquello que se considera actividad mental de bajo orden requiere la habilidad combinatoria de abstracciones y símbolos. Del mismo modo lo que se considera una actividad física de bajo orden –como ser el sueño- requiere de una gran dosis de capacidades fisiológicas innatas. Durante el sueño los músculos no están tan activos como en la vigilia, pero inevitablemente hay alguna actividad.

Dado entonces que el ser humano tiene una tendencia innata para usar símbolos y abstraer, Perls se pregunta “¿Qué hace entonces cuando la utiliza? [Y se responde] Yo sostengo que está actuando en esfigie. Está haciendo simbólicamente lo que podría estar haciendo físicamente” (Perls, 1999)

También describe otras funciones y capacidades de la mente. Como la función de atención. Al decir que “pongo mi mente a trabajar sobre el problema”, no significa que se saca un cuerpo físico de adentro de uno mismo y lo deposita con gran estruendo sobre el problema. Se quiere decir que “concentrará gran parte de la atención y percepción sensorial en un determinado problema”. Existe también la capacidad de *‘darse cuenta’* (*awareness*), la cual detalla como la melliza desdibujada de la atención. El *‘darse cuenta’* es más difuso que la atención, implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa. También habla de la voluntad. Aquí el área de atención o *‘darse cuenta’* es restringida y la persona se focaliza en iniciar y llevar a cabo una serie de acciones dirigidas a lograr objetivos específicos. En cada una de

estas actividades mentales la relación entre lo que se hace y lo que se piensa es muy clara.

En el área del pensar es donde se produce la mayor confusión. Perls considera que el “pensar” incluye toda una gama de actividades: soñar, imaginar, teorizar, anticipar, utilizar al máximo la capacidad de manejar símbolos. Llama a toda esa actividad: *fantasía*, en lugar de pensar. Aclara también que utilizando la palabra fantasía no insinúa que ella es una actividad irreal. Le da un sentido amplio al término, es aquella actividad del ser humano que mediante símbolos, tiende a reproducir la realidad en una escala más disminuida. Como actividad que implica el uso de símbolos, deriva de la realidad, ya que los símbolos son inicialmente derivados de la realidad. Comienzan como rótulos para los objetos y los procesos; proliferan y crecen hasta llegar a ser rótulos de rótulos. Incluso los símbolos jamás pueden aproximarse a la realidad, pero comienzan en la realidad.

Define a la actividad mental como parte del organismo total que llamamos ser humano. La actividad mental parece ser actividad de la persona total que se lleva a cabo en un nivel energético inferior al de aquellas actividades denominadas físicas. Esta capacidad de actuar en un nivel de intensidad disminuido –darse una conducta mental- es altamente ventajoso para la resolución de problemas particulares del ser humano. El ahorro de energía que significa para el hombre el pensar las cosas en lugar de hacerlas, puede usarse para enriquecer su vida. Puede fabricar y usar herramientas que le ayuden aún más a ahorrar energía y le den mayores oportunidades de enriquecimiento. La capacidad del hombre de abstraer y de combinar sus abstracciones, la capacidad de inventar símbolos, de crear arte y ciencia, están íntimamente relacionados con la capacidad de fantasear. Cada generación hereda las fantasías de las generaciones anteriores y por lo tanto acumula mayor conocimiento y entendimiento.

Esta concepción de la vida humana y la conducta que se considera compuesta de niveles de actividad, barre con el paralelismo psico-físico, perturbador e insatisfactorio con que la psicología se ha estado enfrentando desde su nacimiento. Permite ver el lado mental y físico del comportamiento humano, no como dos entidades independientes que podrán existir aparte de los seres humanos o de uno o de otro. Contempla al ser humano tal cual es, como un todo, un entero, y examina su comportamiento tal cual se manifiesta en el nivel aparente de la actividad física y en el nivel inaparente de la actividad mental. Una vez que reconocemos que los pensamientos y las acciones son hechos del mismo material, se pueden traducir y trasponer de un nivel a otro.

Introduce así el concepto de *campo unificado* –concepto holístico- que los científicos esperaron por largo tiempo y los psicomatistas han buscado a tientas. Perls explica que en psicoterapia este concepto le da una herramienta para tratar al hombre en su totalidad. Ahora puede ver como se imbrican las acciones mentales y físicas. Puede observar al hombre más agudamente y usar esas observaciones más significativamente. Si la actividad física y la actividad mental son del mismo orden puede observarlas ambas como manifestaciones de lo mismo: el ser del hombre. Ni el paciente ni el terapeuta están limitados exclusivamente a lo que dice o piensa el paciente, ambos pueden tomar en cuenta lo que de hecho hace. Lo que hace es una clave de lo que piensa y lo que piensa da claves de lo que hace y lo que le gusta hacer. Describe entre los niveles del pensar y el hacer una etapa intermedia de “jugar a” y en terapia, si observa cuidadosamente ve que el paciente “juega a” muchas cosas. Con tan solo conseguir que preste atención a sus acciones, a sus fantasías y a su representar roles, el mismo llegará a saber su significado. El mismo paciente provee sus propias interpretaciones.

Perls explica que por medio de la experiencia de sí mismo en los tres niveles descritos; del fantasear, de representar roles y del hacer, irá llegando a un entendimiento de sí mismo. La psicoterapia deja así de ser una excavación del pasado en términos de represiones, conflictos edípicos y escenas primarias, sino que se convierte en una experiencia de vivir en el presente. En esta situación de vida, el paciente aprende por sí mismo como integrar sus pensamientos, sus sentimientos y sus acciones ya no únicamente en la sala de consulta, sino en el transcurso de su vida cotidiana. Siente que sus conflictos y sus asuntos inconclusos lo tienen hecho pedazo. Pero con el reconocimiento de que siendo humano es una totalidad, viene ese sentido de integridad que le pertenece por su patrimonio natural.

Psicoterapia. Terapia Gestáltica

La Federación Española de Asociación de Psicoterapeutas (FEAP) en el artículo 6 de su estatuto define a la **psicoterapia** como

Todo tratamiento de naturaleza psicológica que a partir de manifestaciones psíquicas o físicas de sufrimiento humano, promueve el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la adaptación al entorno, la salud física y psíquica, la integración de la identidad psicológica y el bienestar biopsicosocial de las personas y grupos tales como la pareja o la familia. El término psicoterapia no presupone una orientación o enfoque científico definido, siendo considerado denominativo de un amplio dominio científico-profesional especializado, que se especifica en diversas y peculiares orientaciones teóricas, prácticas y aplicadas. (Feap, 2002, art 6)

Respecto de la psicoterapia gestáltica Yontef la define con claridad.

La terapia gestáltica es una terapia fenomenológica existencial fundada por Frederick (Fritz) y Laura Perls en la década de los 40. Enseña a terapeutas y pacientes el método fenomenológico del darse cuenta, en el cual percibir, sentir y actuar es distinto a interpretar y repetir actitudes preexistentes. Las explicaciones e interpretaciones se consideran menos confiables que aquello que se percibe y siente directamente. En terapia gestáltica, pacientes y terapeutas dialogan, es decir, comunican sus perspectivas fenomenológicas. Las diferencias en las perspectivas, se convierten en el foco de experimentación y diálogo continuo. El objetivo es que los pacientes se den cuenta de lo que están haciendo, como lo están haciendo y como pueden cambiar, y al mismo tiempo aprendan a aceptarse y valorarse a sí mismos (Yontef, 2005, p. 119).

Y más adelante, en el mismo libro plantea tres principios

Tres principios definen a la terapia gestáltica. Cualquier terapia regulada por éstos es indistinguible de la terapia gestáltica, a pesar de las etiquetas, técnica o estilo del terapeuta;

PRINCIPIO UNO: La terapia gestáltica es fenomenológica; su único objetivo es el "darse cuenta" y su metodología es la metodología del darse cuenta (ver Yontef 1976)

PRINCIPIO DOS: La terapia gestáltica se basa totalmente en el existencialismo dialogal, es decir en el proceso yo-tu contacto/alejamiento

PRINCIPIO TRES: La concepción o cosmovisión fundamental de la terapia gestáltica es la Gestalt, basada en el holismo y la teoría de campo." (Yontef, 2005 p. 190).

Una vez expuesto todo lo anterior... nos queda preguntarnos ¿Cómo se incluye el cuerpo en el marco de una psicoterapia? Dando así comienzo al recorrido del material bibliográfico encontrado al respecto, que permite aproximarse a los

interrogantes realizados inicialmente. Dando paso a los autores que comparten su experiencia clínica, o el resultado de sus compilaciones.

Abordaje corporal en Gestalt

La Lic. Mirta Domato en su libro “*Somos Cuerpo, Morada de lo inconcluso*” sostiene que los enfoques psicoterapéuticos resuelven tradicionalmente el tema del **cuerpo** con distintas alternativas. Y menciona tres básicas:

- *El cuerpo no está implicado.* Lo terapéutico es lo psicoterapéutico, lo psíquico; es mental y su terapia ocurre solo a través de la palabra.
- *El cuerpo es un tema específico.* Los malestares corporales deben ser atendidos específicamente por especialistas de lo corporal.
- *El cuerpo es un ‘puente’ simbólico.* El cuerpo expresa o denuncia a través del gesto, la posición o el movimiento un contenido psíquico oculto, que puede ser develado o interpretado a través de la lectura corporal. (Domato, 2007)

Cree que estas alternativas son contracara de la misma escisión que realizan los médicos, o los que se ocupan de la salud física, cuando no reconocen lo psíquico, o lo alinean paralelamente como psicósomático. El enfoque Gestáltico, en cambio permite entrever que psique y cuerpo son dos manifestaciones de lo mismo.

Explica que el destinatario de la acción terapéutica es el ‘sí mismo’, el todo organísmico integrado en relación con el medio, el ser humano integral. No su cuerpo ni su psique. Y recurre a Fritz Perls para decir que más que tenemos un cuerpo *somos* un cuerpo. Y somos, además un organismo que posee organización y mecanismos de autorregulación propios. Expone así, el concepto de *autorregulación organísmica* que Perls toma de Kurt Goldstein y refiere al proceso homeostático presente en los seres vivos por el cual éstos mantienen su equilibrio en medio de condiciones que varían. Este concepto está íntimamente relacionado con la habilidad de adaptación del ser humano, con la capacidad de satisfacer sus necesidades, con la creatividad y tendencia al desarrollo y con la salud. Cuestiones éstas en las que, obviamente el cuerpo está comprometido y tiene en su dominio una expresión particular, ya que las interferencias en el proceso de autorregulación producen bloqueos en el funcionamiento de la persona que siempre se pueden verificar en el ámbito corporal el que, en definitiva, es un aspecto más de la totalidad del ser.

Postula que los fenómenos que se registran en el plano de la mente, son manifestaciones atenuadas de la base orgánica, emocional, sensorial, visceral. A partir de la posibilidad de pasar de los fenómenos corporales a los mentales, y de este plano otra vez al cuerpo, se logra amplificar el campo de la conciencia, en una retroalimentación que permite acceder al sentido y a la dirección del movimiento interrumpido, movimiento que está a la vez oculto y anunciado en el cuerpo. Desde las sensaciones, las emociones, la postura, las corazas, etc., accede a la corporalidad del sujeto y también a su experiencia íntima, a su vivencia existencial y a las interrupciones del proceso de autorregulación.

Afirma que somos una totalidad y que la elasticidad del cuerpo se corresponde con la posibilidad de desarrollar todas las potencialidades. Concluye que más que una concepción teórica, esta perspectiva representa una actitud, un estilo de vida, que es lo que se busca desarrollar desde la Gestalt y que entre otras cosas implica poner el cuerpo, es decir, implicarse como personas totales en la vida, en el trabajo, en las relaciones, retomando un contacto pleno con la realidad.

Domato explica sobre el final de su libro que Gestalt implica un estilo de vida y, comprometerse con ello significa vivenciar previamente en uno mismo para luego implementarlo o no, como herramienta terapéutica con otros. Sentencia que es

importante e imprescindible que cada terapeuta tenga esto presente. “Somos artesanos y el uso de la creatividad como herramienta, es relevante en nuestra tarea cotidiana” (Domato, 2007, p201)

Ginger Serge en el libro “*La Gestalt: una terapia de contacto*” en el capítulo 11, al cual llamó ‘El cuerpo y la emociones en Gestalt’ se pregunta; ¿la Gestalt es una ‘terapia psicocorporal’ o también una ‘psicoterapia con mediación corporal y emocional’? y recurre a Laura Perls para responder que el trabajo corporal es parte integral de la terapia Gestalt. Ya que es una terapia holística, lo cual significa que toma en cuenta el organismo total. Laura Perls no separa a la Gestalt de la expresión artística y corporal; ella practicaba desde la infancia la danza expresiva así como el piano. Posteriormente siguió no solo una formación artística, sino una formación específica en diversas técnicas corporales (Alexander, Feldenkrais, eutimia de Rudolf Steiner, etc.) paralelamente a su carrera psicoanalítica.

Resalta que si bien la atención del cuerpo es permanente en todos los gestaltistas muchos de ellos no intervienen casi directamente sobre el cuerpo del paciente. Isadore From, una de las primeras discípulas de Perls, instructora en el Instituto Gestalt de Cleveland durante muchos años, considera a la Gestalt como una terapia *dialógica*, esencialmente basada en el diálogo verbal. Otros gestaltistas conocidos como Josep Zinker o Robert Resnick (en Estados Unidos), Janine Corbeil (en Quebec), Noël Salathé o Jean-Marie Robine (en Francia) no utilizan, sino rara vez, al cuerpo de un modo activo o interactivo; ellos prefieren observarlo y abordarlo verbalmente.

Explica que los principios teóricos fundamentales y la metodología específica de la Gestalt no implican la obligación de una movilización corporal; el enfoque global fenomenológico, la Teoría del sí mismo, el señalamiento de las perturbaciones del ciclo de contacto y de los mecanismos de evitación (perdidas de función y resistencias) no necesitan para nada de la intervención activa del cuerpo, no más que el awareness en los procesos en curso, la atención en el aquí y ahora, o más exactamente en el ‘ahora y como’ de la experiencia. Se puede entonces practicar perfectamente la Gestalt a través de intercambios exclusivamente verbales, así como al contrario, se puede prestar interés de cerca en el cuerpo sin por ello tener la mínima referencia a la Gestalt (Bioenergética, rebirth, rolfing, gimnasias suaves, técnicas orientales, etc.). Sin embargo, desde su punto de vista, se privaría de una palanca terapéutica poderosa que contribuye a la intensidad y a la profundidad del trabajo, que permite acrecentar la eficiencia y disminuir la duración.

Sostiene que la gran mayoría de los practicantes actuales de Gestalt otorgan un lugar privilegiado a la vivencia corporal del paciente, así, como por otro lado, a la del mismo terapeuta. Se interesan también en la sensorialidad receptiva (‘¿Qué sientes en este momento?’) como en la actividad motriz del organismo (‘Yo te propongo levantarte y dar algunos pasos’)

Ginger también aclara que ‘la amplificación de los sentimientos o de los gestos’ no es la ‘lectura del cuerpo’. El terapeuta de Gestalt está particularmente atento a todas las manifestaciones corporales: posturas y movimientos aparentes (voluntarios o inconscientes, microgestos semiautomáticos, algunas clases de ‘lapsus del cuerpo’, que revelan un acontecimiento, ¡la mayoría de las veces sin que el paciente lo sepa!, como por ejemplo un golpeteo de los dedos, un balanceo del pie, una microcontractura de las mandíbulas, etc. Vigila también la voz, el ritmo respiratorio, su amplitud o sus bloqueos, así como la circulación sanguínea, perceptible a través de la palidez o los rubores localizados). Todos estos signos se traducen por una parte, en una necesidad de expresión personal, y por otro en una necesidad de comunicación interpersonal primitiva, abierta o secretamente destinada al interlocutor.

En Gestalt, el *síntoma corporal* es utilizado con gusto como la 'puerta de entrada' que permite un contacto directo con el paciente, respetando la vía que el mismo 'escogió', aunque, muchas veces en forma involuntaria. Se estimulará entonces a este último a estar particularmente atento a lo que siente. Es la toma de conciencia global (*awareness*). Se le va a sugerir eventualmente amplificar su sentimiento o su síntoma, a fin de percibirlo mejor, de 'darle la palabra' de alguna manera y esto, aun antes de preguntarse por su significado.

En Gestalt, no se busca a todo precio 'decodificar' al síntoma, lo que vuelve en ocasiones a 'nutrir de sentido' según la expresión de Lacan, cualquier explicación tiene el riesgo de mantenerlo justificándolo. Así por ejemplo: 'Soy fóbico porque mi madre estaba ansiosa y era sobreprotectora después de la muerte de mi hermano mayor', puede sobreentenderse: 'tengo buenas razones para ser así' y 'estoy condenado a quedarme así'. El terapeuta de Gestalt se guarda entonces cualquier *interpretación* del gesto o de cualquier *lectura del cuerpo* según un código preestablecido. Prefiere incitar al paciente a seguir él mismo el gesto que se presenta espontáneamente, por ejemplo, siguiendo, repitiendo o amplificándolo, para volverlo cada vez más evidente o explícito, verbalizando su sentimiento del momento.

Así por asociaciones sucesivas de sensaciones, de gestos, de imágenes, de sonidos o de palabras, surge con frecuencia una toma de conciencia súbita (insight o mini-satori, según una expresión que Perls utilizaba con gusto en broma) que concierne a comportamientos antiguos o al contrario, sobre actitudes repetitivas actuales, verdaderamente arcaicas. El todo es acompañado con frecuencia de manifestaciones emocionales, ya sea intensas o difusas (gritos, sollozos, lagrimeos)

Ginger sostiene que el cuerpo habla, en efecto, según sus propias leyes, compitiendo con la simbolización, contrariamente a un punto de vista reduccionista, muchas veces sostenido por algunos psicoanalistas que identifican abusivamente la simbolización y el lenguaje.

Así mismo, Ginger advierte que 'el cuerpo también miente'. Las palabras pueden mentir deliberadamente o también engañar al pensamiento a pesar de uno, ¡pero el cuerpo puede hacer lo mismo por su parte! Se puede 'inflar el torso' para esconder el miedo o la timidez, derramar 'lágrimas de cocodrilo' para enternecer al interlocutor o disfrazar la agresividad detrás de una sonrisa o una voz dulzona. Se puede sufrir el martirio por una espina superficial o por un diente con caries e ignorar el desarrollo de un tumor canceroso silencioso. Fiarse del cuerpo no es ni más, ni menos razonable que fiarse de la palabra del paciente.

Para el gestaltista, el lenguaje del cuerpo tiene que estar enraizado en el '*aquí y ahora*', mientras que la palabra se pierde gustosa en el '*antes y después*', más preocupada del *qué*, que del *cómo*. Los sentimientos que afloran se manifiestan frecuentemente en la voz, la respiración y la postura. El cuerpo y las palabras entran en resonancia, rebotando una contra otra en un feedback mutuo amplificador.

Ginger va un poco más profundo en su exposición y habla de 'domesticar las emociones'. Dice que las lágrimas aparecen como un lubricante natural de cualquier emoción, es decir de 'cualquier movimiento del alma hacia el exterior. [Emoción, viene del latín *emovere*, 'mover hacia el exterior']. La Gestalt se esfuerza en rehabilitar la emoción, en despertar el cerebro derecho reducido al silencio por la dictadura fría del hemisferio 'sinistro' y racional que bombardea incansable de órdenes de 'autocontrol'. En lo que la concierne, estimula la expresión espontánea de cualquier forma de emoción, cuando ésta aflora. La recibe con precaución cuando se arriesga fuera de la madriguera, trata de reconocerla y hablarle. Si observa un cambio sutil en el ritmo o en la inflexión de la voz, en la deglución o la respiración, le pregunta al paciente: -¿Qué es lo que pasa en ti justo ahora? Si la emoción ha sido señalada, reconocida y después aceptada, permitirá sin duda un trabajo 'en caliente' más profundo y eficaz.

Por su parte, como terapeuta, utiliza deliberadamente la ternura y la agresividad terapéuticas, la gratificación, la frustración o la confrontación conflictiva. La emoción actúa como un lubricante que favorece la circulación de los influjos bioquímicos y neuromediadores en los abundantes cables de los circuitos neurológicos. Su objetivo no es *dominar* las emociones, sino más bien '*modularlas*', *domesticarlas*, evitando tanto su desbordamiento como su sequía. Incita al paciente a 'abrir y cerrar la llave de las emociones' en cada ocasión, su funcionamiento flexible y regular será garantía de buena salud. Aprender a conducir sin resbalar en los caminos de hielo de la existencia, sin perder el control del volante por frenadas inoportunas; conocer mejor las reacciones del vehículo y acompañar el movimiento, con confianza y con vigilancia. Ya sea el duelo o la rabia, no hay que huirles sino 'ir a su *encuentro*', reconocerlos como propios, amarlos 'atravesarlos'. Cólera o deseo, cualquier pasión es como un perro guardián, que se vuelve peligroso si está encerrado, pero al que tampoco se puede dejar saltar sobre cada paseante. Para domesticarlo, es necesario acercarse con frecuencia y hacerse amigo. Es lo mismo con las emociones: conocerlas y amarlas, no ignorarlas o estrangularlas.

Ginger invita a una *movilización corporal* para la expresión óptima de las emociones. Levantarse, caminar, modificar la distancia, experimentar un contacto, discreto o explícito, tierno o agresivo. Propone la *amplificación física* de posturas o de gestos automáticos iniciados, así como la *puesta en acción corporal* de las situaciones verbalmente evocadas. Y a partir de la *amplificación de la postura* se llega progresivamente a una toma de conciencia: en un camino del *cuerpo a la palabra*. En Gestalt también se procede en sentido inverso por técnicas de 'puesta en acción' deliberadas. Se trata de una actitud inspirada en el psicodrama de Moreno.

Puntualiza entonces;

> En Psicoanálisis, se habla del cuerpo pero no se le mueve.

> En Psicodrama, el cuerpo se mueve pero no se habla de él.

> En Gestalt, el cuerpo se mueve y se habla explícitamente de él.

Y concluye que su experiencia parece indicar que "Una toma de conciencia verbal sin movilización emocional no permite reacomodos profundos sino a muy largo plazo; mientras que una catarsis emocional no seguida de una metabolización por el verbo solo tiene efectos, al contrario a muy corto plazo. Solo la conjunción de los dos parece permitir la evolución a la vez rápida y durable." (Ginger, 1993, p200)

Resulta pertinente mencionar los aportes de Adriana (La Nana) Schnake, una médica psiquiatra chilena que desarrolló un modo de trabajo propio que llamo 'Diálogos del Cuerpo' donde propone una novedosa forma de abordaje y contacto con los síntomas. A través de diálogos entre el órgano enfermo y el paciente portador del síntoma, establece una nueva mirada de encuentro con aspectos desconocidos del sí mismo.

Cuestiona su propia formación en medicina y se arraiga fuertemente a la mirada holística del ser humano y del proceso salud-enfermedad. Dos de sus libros más importantes son "*Los Diálogos de cuerpo, un enfoque holístico de la salud*" y la enfermedad y "*La voz del Síntoma, del discurso médico al discurso organísmico*". Ambos libros están repletos de experiencias clínicas de la Nana, donde transmite cálida y afectuosamente su labor artesanal de contactar a los pacientes con sus órganos afectados, permitiendo la integración de información que le era extraña o desconocida.

"Mi intención clara y precisa es mostrar lo positivo de nuestra 'vivencia' con el *Cuerpo*, y quitar de éste la connotación negativa de que *lo concreto, no tiene conexión con lo espiritual, ni trascendente*. Devolverle a nuestro cuerpo la calidad de *sagrado, de templo*." (Schnake 2004, p 24)

Advierte que para desarrollar esta técnica es fundamental el amplio conocimiento de anatomía y función específica de cada órgano del cuerpo, en un libro posterior llamado *“Enfermedad, síntoma y carácter”* también se encarga de realizar una detallada descripción de la función y componente emocional de cada órgano.

Una de sus primeras observaciones en su experiencia clínica desde la medicina fue que le exigían ‘pensar anatómica y fisiológicamente’, ella tocaba a los pacientes como si sus manos pudieran sentir las estructuras que había debajo de ellos y sentir, también el modo en que funcionaba aquel órgano o parte que tocaba. Lo que la persona le decía, o la actitud que mostraba, formaba parte de ese conjunto inseparable. Y ese fue su primer descubrimiento: las personas hablaban de su enfermedad o de lo que les había pasado como si no fuera algo propio. Aportaban datos como si los médicos estuviéramos haciendo una investigación policial; sentían el dolor o la dificultad, pero solo querían verse libres de aquello. Continúa más adelante explicando que quiérase o no, el paciente es un ‘informante’ al cual los médicos observan con toda atención para darse cuenta del grado de credibilidad que puede tener. Sucede que no sabe ni cree que aquello que le duele, o que se expresa en un modo inaceptable, es parte de sí mismo; eso que duele es simplemente una *enfermedad*. Al aumentar la sensación de impotencia y desvalimiento, los pacientes quedan reducidos a la incapacidad de darse cuenta que eso que duele o molesta es parte de ellos. “Tal vez el horror del maltrato a que puede ser sometido el cuerpo humano nos lleve finalmente a considerar que ese cuerpo que tenemos no nos pertenece...” Y más adelante expresa “...la única creencia que impregna este libro: así como en cualquier célula esta la estructura genética total del individuo, en cada órgano hay una información total de la persona.” (Schnake, 2005, p 6).

Así toma la decisión de empezar a trabajar con enfermedades orgánicas en sus tareas terapéuticas diarias, el trabajo con los síntomas o con las personas que asistían a los grupos. Partían de la idea común en que ‘algo’ tenía que ver las enfermedades con los conflictos de esa persona. No separando al individuo en mente y cuerpo. Poco a poco dentro de los grupos comenzó a aumentar el número de personas con algún ‘cuadro orgánico’. Muchas personas ya venían con una teoría psicológica acerca de la causa emocional responsable de su enfermedad. Fue entonces cuando descubrió algo impactante: los terapeutas –médicos o psicólogos- le temían a las enfermedades y no se animaban a ‘hacer hablar’ a las personas con el órgano afectado. No se animaban a trabajar –como dicen en la jerga gestáltica- con síntomas o enfermedades que claramente mostrarán un ‘sustrato orgánico’. “El cuerpo tiene un discurso asombrosamente parecido en todos los seres humanos. Discurso que se hace definitivamente personal e individual en el diálogo y el encuentro con el que se considera su ‘dueño’.” (Schnake, 2005, p9)

La Nana reconoce que desde el ‘diálogo con el cuerpo’ y con sus partes, aprendió lo limitante y restringido que era el concepto biomédico que se manejaba, y hasta qué grado se habían cerrado las perspectivas, buscando causas y definiendo el futuro desde el pasado, casi sin vivir el presente.

Francisco Peñarrubia, un reconocido compilador, en su libro *“Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil”* dedica el capítulo 17 a explicitar el trabajo corporal. Allí realiza un recorrido histórico, donde describe las influencias de las que se nutrió Perls a lo largo de su trayectoria profesional, menciona los aportes de Laura Perls, su esposa. Y luego concluye en la descripción de lo que llama un enfoque integrativo.

Sostiene que la Gestalt ocupa un lugar relevante entre las terapias psicocorporales, sin embargo se discute el alcance y profundidad de su abordaje corporal por comparación con las terapias de corte Reichiano.

Si bien Fritz Perls fue profundamente influido por Reich, Peñarrubia identifica dos puntos en los que Perls se diferencia. Sostiene que la rigidez corporal es sinónimo

de retroflexión (sustituyendo el concepto de coraza muscular) y deja de estar al servicio del trabajo, la actividad y la relación con el mundo para volverse contra sí. El bloqueo no se organiza alrededor de conflictos y sucesos internos, sino en relación al contacto con el entorno. La otra diferencia es que a Perls le interesaba la experiencia fenomenológica del paciente sobre su propio cuerpo más que el movimiento y la expresión.

Laura Perls tenía entrenamiento en técnicas corporales y en danza, su aportación es muy significativa. En su estilo terapéutico integra la conciencia corporal, la respiración, la postura, la fluidez de los movimientos, las expresiones de la cara, los gestos, la voz, ya que ha estudiado música, eurytmia, danza contemporánea y métodos orientales que se basan en el cuerpo.

Entre los gestaltistas hay quienes piensan que el abordaje corporal clásico de la terapia Gestalt es suficiente y quienes por el contrario lo perciben deficiente y abogan por una síntesis de Gestalt y otras metodologías. Es así que Peñarrubia propone un enfoque integrativo.

Afirma que la Gestalt es más una determinada actitud que un conjunto de técnicas, lo importante es entonces determinar si la *actitud* del terapeuta es gestáltica, más allá de la pureza o mestizaje de sus técnicas.

Desde el punto de vista de la *actitud* lo que no es gestáltico es el lenguaje dualístico. Hablar del cuerpo como una 'cosa' separada de lo demás. Tampoco es gestáltica la visión psicósomática convencional donde el conflicto mental es 'causa' de los síntomas físicos. Un enfoque integrado (gestáltico) se caracteriza por las siguientes premisas:

- El proceso psicológico que se expresa verbalmente (por ejemplo, conflictos o creencias) está explícitamente conectado a sus expresiones corporales.
- Procesos físicos como postura, contención muscular y perturbaciones somáticas, son vistos como expresiones significativas de la persona.
- Se considera que tanto los procesos físicos como los psicológicos son aspectos del mismo todo (la persona/organismo). Las divisiones en partes son problema de interés terapéutico, ya que precisamente la técnica terapéutica intenta restaurar el sentido de la totalidad y ratificar la mutua identidad de las partes.

Si se acepta esto, la peculiar sintetización de técnicas que cada gestaltista haga es perfectamente legítima.

Desde el punto de vista del *estilo terapéutico*, determina dos formas de hacer Gestalt que se corresponden con lo que Claudio Naranjo llama aspectos dionisiacos/apolíneos y Fritz definía como espontaneidad/deliberación.

Estilo orgánico. Lo corporal se enfoca fenomenológicamente, atendiendo a los mensajes que transmiten la respiración, postura, gestos, voz... El terapeuta acompaña este proceso sin forzarlo, solo ampliando la conciencia del mismo con todos los medios de que disponga (señalar, reflejar, exagerar...) siendo el principal remitir al paciente a su propia conciencia corporal.

Estilo sistemático. Supone la inclusión de técnicas corporales de cualquier enfoque que necesiten un entrenamiento y dedicación sistemáticos. El terapeuta generalmente coordina (directivamente) el trabajo corporal y después elabora gestálticamente aquello que se moviliza.

En el arco entre ambos estilos caben todo tipo de implicaciones corporales del propio terapeuta (desde el que permanece sentado hasta el que se mueve y participa de los ejercicios) y respecto del paciente (desde privilegiar su comunicación verbal

hasta proponer experiencias físicas de movimiento, contacto, ejercicios bioenergéticos, etcétera).

Peñarrubia concluye afirmando que el mapa habla del cartógrafo, es decir, que cada terapeuta trabajará con las herramientas técnicas y conceptuales que mejor se adecuen a su personalidad, lo cual incluye tanto a sus recursos como sus limitaciones.

Análisis y Reflexiones Finales

Abro el archivo en el que estoy escribiendo el “trabajo final”, reviso mis soportes. Recorro a la respiración, observo como están mis apoyos en la silla. Lidio permanentemente con las ganas de levantarme y ponerme a hacer alguna otra cosa. ‘Tomar contacto’ con el final es complejo.

Ayer, justo ayer, el día previo a zambullirme en ésta última parte del proceso de escritura del TIF en un mal movimiento en la rutina de gimnasia, la parte baja de la espalda se ‘tensó’, se tensó de una forma que hace que perciba esa zona casi permanentemente. Esa tensión es la ‘figura’ de mi percepción desde ayer. Fue un movimiento simple, no hice nada raro. Fueron dos segundos en los que mientras levantaba la pierna izquierda giré la cabeza hacia la derecha. Fue suficiente. Y hace semanas que estoy revisando y repasando autores que ‘escriben’ sobre el cuerpo... Hoy mi cuerpo habla.

Hoy mi cuerpo me pide ser observado, registrado. Me obliga a repasar, segundo a segundo que movimiento físico hice que me llevó a esta tensión. A este dolor. Que me incomoda, me sorprende. Y me detiene. No puedo agacharme, ni sentarme sin sentir la presencia firme de esa parte del cuerpo. Me duele. Es en la cintura, un poco más arriba, sobre el lado izquierdo.

Dormir fue un arte. Almohada debajo la pierna izquierda para dormir de costado. Girar de un lado al otro utilizando la menor fuerza posible de las piernas. Cuidando que el movimiento sea lo más sutil posible, deslizando el pie izquierdo y girando suavemente, sin levantar la pierna.

Ahora observo un poco más profundo. ¿Qué siento? *Siento miedo y ansiedad.*

Si escribo a toda velocidad y logro ‘terminar antes del 10 de noviembre’ puedo presentar el trabajo y tal vez defenderlo ‘antes de 2018’. Para que eso sea posible también tengo que aprobar un final más en las mesas de noviembre/diciembre. Esa carrera a contratiempo me entusiasma, me activa, desafía a autosuperarme. Si me relajo y voy más lento veo que podría agregar más autores, tal vez ‘pulirlo más aún’, escribir un poco más de cada autor, quedarme dos meses más siendo ‘estudiante’. Estudiar la última materia ‘más relajada’. Mi cabecita de estudiante a ‘punto de graduarse’ no para. La incertidumbre es una sensación bastante conocida y transitada. Exploro un poco más que me dice la incertidumbre y encuentro que se trata de la sensación de “*no saber*”.

Y una vocecita interna aparece diciendo: -¿realmente se puede atravesar este momento vital de culminación de una carrera universitaria ‘más relajada’? ¿No será que tienes miedo a lo que vendrá? ¿A lo que ‘imaginas’ que puede pasar? No lo sé. ‘Aquí y ahora’ me duele la parte baja de la espalda. Y siento una ‘tensión’. ¡¡Es incómoda!! ¡¡Me duele!!

Retomando las palabras de Perls, esto obliga a dejar de lado el plano de ‘la fantasía’. Toda la especulación en torno a lo que podría ser, a lo que fue. Salir del “plano del pensar” que tan confuso y misterioso resulta: imaginar, teorizar, anticipar. El cuerpo, *mi cuerpo* hoy manifiesta concretamente esa sensación de ‘tensión’. Una mirada holística de la situación me brinda algo más de información. Esa tensión... ¿es sólo física?

¿Cómo empezar a escribir las “reflexiones finales” sin mencionar esto que me pasa? Si aprendí algo en todo éste proceso de investigación debo ser fiel a mis nuevos conocimientos, omitir mi vivencia no sería para nada genuino. ‘*darme cuenta*’ de este dolor, poder integrarlo de algún modo al proceso de escritura, poder compartirlo. Hoy, algo de toda esa teoría revisada ‘se muestra’. ‘Me muestra’.

Y sin notarlo estoy respondiendo casi con naturalidad a dos de las preguntas de la problemática ¿Puede ser el cuerpo una herramienta para el ‘darse cuenta’? ¿A qué se refiere con una mirada holística e integradora? Dos de los interrogantes que guiaron mi indagación. Y hago eco de las palabras de Domato... “pasar de fenómenos corporales a los mentales, y de éste plano otra vez al cuerpo; para amplificar el campo de consciencia”.

Respecto de ¿Cómo incluir lo corporal en el proceso terapéutico? Adriana Schnake, Serge Ginger y Mirta Domato compartieron genuinamente sus experiencias clínicas. Haciendo honor a su ‘estilo’ terapéutico personal. Entendiendo por ‘estilo’ esa veta de creatividad que corre por cuenta del terapeuta, que tanto se valora dentro del Enfoque.

Resulta esclarecedora la visión de Ginger respecto de la intervención directa o no sobre el cuerpo del paciente. Y ejemplifica a profesionales ampliamente reconocidos por su trayectoria en el campo de la Gestalt como Zinker o Robine que no utilizan, sino rara vez al cuerpo de un modo activo o interactivo; si bien la atención al cuerpo es permanente siguiendo la premisa de la mirada fenomenológica, ellos prefieren observarlo y abordarlo verbalmente. Apoyándose en el segundo principio propuesto por Yontef: el ‘existencialismo dialogal’.

Peñarrubia también delinea una clasificación similar de acuerdo al ‘estilo terapéutico’ identifica el *estilo orgánico*, o *estilo sistemático*. El primero tiene que ver con un abordaje apuntalado en lo fenomenológico, donde el paciente es quien remite a su propia conciencia corporal, dirigido y acompañado por el terapeuta. En el *estilo sistemático* supone la inclusión de técnicas corporales de otros enfoques (que necesitan un entrenamiento y dedicación sistemática por parte del terapeuta). El terapeuta coordina directivamente el trabajo corporal y después elabora gestálticamente aquello que se movilizó.

Si podemos comprender el cuerpo como un gran capital de información, receptor permanente de múltiples estímulos, puede convertirse en una brillante herramienta de abordaje en la psicoterapia. Puede ser un gran aliado en el proceso de ‘darse cuenta’. El desafío es *como* instrumentalizarlo, *para qué*. Creo que es un proceso de reaprendizaje y reconstrucción de registros perceptuales. Donde se pueda tomar contacto con la emocionalidad, integrarla a las percepciones corporales y así trabajar en una amplitud de conciencia que permita una comprensión holística de los procesos personales.

Comprender y aplicar lo que implica la ‘mirada holística’ propuesta por Perls, entrenar la mirada/escucha activa fenomenológica para poder liberar la mente de prejuicios o preconcepciones, descubrirse en los ‘darse cuenta’ personales, para así acompañar a los pacientes en sus propios descubrimientos es algo que propone un entrenamiento permanente. No solo dentro del consultorio, sino en la propia vida. Éste recorrido bibliográfico me encuentra con una certeza personal: ‘*La actitud Gestáltica es algo a lo que se llega, y es desde ahí donde también se parte*’.

Referencias bibliográficas

DOMATO M. 2007. *Somos Cuerpo, Morada de lo inconcluso*. Buenos Aires. Ed Omeba

FEDERACION ESPAÑOLA DE ASOCIACION DE PSICOTERAPEUTAS, 1992. *Estatutos de Fundación*. Disponible en: <http://www.feap.es/index.php/federacion/estatutos> recuperado 25/10/2017.

GINGER S. 1993. *La Gestalt: Una Terapia de Contacto*. México DF. Ed El manual moderno

PEÑARRUBIA F. 1998. *Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil*. Madrid. Ed Alianza

PERLS F. 1999. *El Enfoque Gestáltico, testimonios de terapia*. Santiago de Chile. Ed Cuatro Vientos.

SCHNAKE A. 2004. *La Voz del Síntoma, del discurso médico al discurso organísmico*. Santiago de Chile. Ed Cuatro Vientos

SCHNAKE A. 2005. *Los Diálogos del Cuerpo, el enfoque holístico de la enfermedad*. Santiago de Chile. Ed Cuatro Vientos.

SINAY S. 1997. *Gestalt para principiantes*. Buenos Aires. Ed Era Naciente SRL

YONTEF G. 2005. *Proceso y Dialogo en Gestalt, ensayos de Terapia Gestaltica*. Santiago de Chile. Ed Cuatro Vientos.