

¿QUÉ ES LO TERAPÉUTICO EN TERAPIA GESTALT?

SEIS EJES NUCLEARES EN LA TEORÍA DEL SELF, QUE NOS ORIENTAN PARA ARTICULAR NUESTRAS INTERVENCIONES DESDE LA PERSPECTIVA DE CAMPO.

1.- Ampliar las modalidades de Contacto en el campo organismo/entorno.

El primer eje principal por el que se articula la teoría y método de la Terapia Gestalt y por el que opera el cambio de paradigma que proponen Pelrs y Goodman, es el concepto de Contacto, y por ende el de frontera-contacto. Contacto entendido como la operación por la que construimos los significados en el campo organismo-entorno. Y frontera-contacto como la membrana experiencial donde sucede la operación de contacto. El trabajo terapéutico consistirá pues en explorar/identificar, y asistir de consciencia a las modalidades de contacto (verbos) momento a momento por las que opera nuestro paciente. Las dos preguntas fundamentales que nos hacemos como terapeutas son: Contacto con qué y en qué forma. El trabajo terapéutico irá encaminado a ampliar las modalidades de contacto del paciente.

2.- Self "temporalizado": Dimensión temporal de la experiencia.

La Terapia Gestalt está inscrita en una dimensión "temporal". Propone una concepción de Self "deslocalizado", "temporalizado", "descentralizado". No se trata de una entidad fija. Sólo es un pequeño factor en la interacción total organismo/entorno, pero es él quien juega el papel crucial de descubrir y construir los significados mediante los cuales crecemos. Si Contacto es la operación por la que construimos los significados, Self es el factor crucial que permite construirlos. El self es la frontera-contacto en actividad; su actividad consiste en formar figuras y fondos. En consecuencia, el trabajo terapéutico se inscribe en los verbos, en la acción. Centrarse en el aquí y ahora de la situación es la herramienta fundamental para introducir novedad en la experiencia. El interés no estará tanto en un presente orientado al pasado, como en un presente orientado a lo que sigue. El sentido de cada movimiento será articulado por sus implicaciones en el instante siguiente. Si hay novedad posible, será en el presente. Nuestro trabajo en el presente no estará orientado a "descubrir" en el sentido de realizar "arqueología", como a la creación, y construcción de una forma, a "desplegar" la experiencia en la situación presente, favoreciendo el contacto con la novedad.

3.- La Terapia Gestalt es una fenomenología aplicada: lo primero es la situación.

La Terapia Gestalt entendida como una fenomenología aplicada, orienta nuestro trabajo práctico hacia el análisis de la estructura de la experiencia tal y como se da en el presente, sea cual sea su grado de contacto. La psicoterapia es ante todo concebida como una "SITUACIÓN", "situación de contacto". El eje principal que está a la base en nuestra teoría es: "lo primero es el campo". Afirmación por la que se produce el cambio radical desde un paradigma individualista, donde lo primero es el "organismo", a un paradigma de campo, donde "lo primero es la situación". Así, el foco del trabajo tiene su punto de partida en el rastreo del "ello de la situación".

4.- Exploración del "ello de la situación", como plataforma para la construcción de la Figura.

La exploración del "ello de la situación" como una puerta de acceso fundamental a la construcción de la figura, apoyada o nutrida por lo que "puja" como excitación en el momento presente. El concepto de "intencionalidad", se vuelve una clave de acceso al ello de la situación. Dado que se nos abre al universo de la consciencia de los micro-impactos, apoyándonos en las afirmaciones: "el otro me afecta" o "aparecer con motivo de otro". Así, estamos invitados a trabajar en terapia focalizando nuestro interés en los micro-impactos que se suceden entre paciente y terapeuta momento a momento, partiendo de lo "indiferenciado", para co-construir una diferenciación progresiva de la experiencia, que es en sí misma el proceso de contacto. Favoreciendo de este modo, el acceso a las necesidades, deseos, apetitos que la situación está gestando en el presente, permitiendo la articulación de la experiencia como nueva y real.

5.- Las representaciones de la función personalidad quedan movilizadas como consecuencia de la confrontación con lo nuevo de la situación.

El trabajo terapéutico no consiste en hacer "explotar" las representaciones de la función personalidad del paciente de cualquier modo, o cambiarlas por otras en nombre del "saber" del experto que decide lo que es mejor para la persona, invitándola a introyectar. El trabajo consiste en que las representaciones fijas e inamovibles que el paciente tiene de sí mismo, del mundo y de los otros, queden confrontadas y flexibilizadas por la inevitable novedad de la experiencia creada en el presente del encuentro terapéutico. La terapia no consiste en restar, sino en sumar posibilidades. En efecto, el trabajo terapéutico no consiste en desasistir al paciente de "sus" modalidades de contacto, sino en ampliarlas, lo que tiene como consecuencia movilizar su función personalidad.

6.- La Figura/Gestalt tiene propiedades estéticas. Lo que nos ofrece un criterio autónomo de realidad y profundidad de la experiencia.

La terapia como estética: realizamos el análisis de la Figura, que tiene propiedades estéticas. Lo que es fundamental en psicoterapia, dado que nos proporciona un criterio autónomo de realidad y profundidad de la experiencia. Así, los criterios por los que decimos que se ha dado una experiencia de ajuste creativo, provienen de la situación en sí misma. En terapia estamos interesados en reconstruir las vinculaciones entre la figura y su fondo, y la construcción de sentido que se produce precisamente por este contraste. Así, el trabajo terapéutico consiste en la co-creación de nuevas formas de experiencia ajustadas a las situaciones. El síntoma/sufrimiento es considerado entonces como una "modalidad", quizás ahora fijada u obsoleta, pero que fue un ajuste creativo en su génesis. Por lo que, la terapia se inscribe en coordenadas que tienen que ver con la antropología, la fenomenología y la estética, más que en un dominio de la psicopatología, de la enfermedad.

Autores Grupo SELF: Imanol Aizpurua Laboa, M.Teresa Díez Sales; Elvira Dueñas Jurado, Celia Elu Ortiz, J.Lluís Furió Vidal, Lledó González Buils, Antonio Guiu Bret, Jesús Hernández Francés, Stela Jaúdenes Vaquer, Inmaculada Montoya Castilla, Carmel Ortolá Pastor y M^a Francisca Rabanal Miguel.

estoestoeslaegestalt@gmail.com