

Terapia Gestalt: la vía del vacío fértil

FRANCISCO PEÑARRUBIA

Alianza, Madrid, 1998

283 págs.

Lo que va de una silla a un diván

Manuel Villegas

1 septiembre, 1998

La imagen de la silla que aparece en la portada de este libro puede simbolizar la terapia Gestalt, así como el diván representa al psicoanálisis. La silla fue utilizada en la práctica clínica por Friedrich Salomon Perls (1893-1970) –Fritz para los amigos–, el fundador de la llamada terapia Gestalt, y encarna la ruptura epistemológica con la praxis psicoanalítica. Una ruptura que se puede explicar de manera breve y precisa.

Para empezar con uno de los conceptos básicos del psicoanálisis, por «inconsciente» se entiende en la terapia Gestalt, no lo reprimido, sino aquello que no está presente a la conciencia «aquí y ahora»,

por falta de contacto con la realidad. Por otro lado, el dinamismo psicológico no se busca ya en las fuerzas psicosexuales, sino en la relación organismo-medio, es decir, en la fuerza del campo que los incluye. Además, se busca una relación dual, realísima y actual, entre terapeuta y paciente, los cuales entrarán a formar parte del mismo campo dinámico mediante una relación de simpatía. La terapia Gestalt, como recuerda Villegas, «no aplica la interpretación de los sueños, sino que explora sus elementos para que el soñante capte su mensaje existencial». Y en fin, la terapia Gestalt «se opone a la actitud distante del terapeuta, defendiendo en su lugar una presencia transparente y humana, desde luego más adecuada a la personalidad de Fritz» (pág. 38).

¿Qué tiene que ver todo esto con la sustitución del diván por la silla? Ante todo conviene señalar que no se trata de cualquier silla, sino que las hay de dos tipos: la «silla caliente» y la «silla vacía». Perls, que no era un gran teórico, sino más bien un notable escenificador de la terapia, tomó esta técnica del psicodrama de Moreno y de sus años de formación en la escuela dramática de Reinhardt. Cuando llevaba a cabo su terapia tenía junto a sí dos sillas. En una de ellas sentaba a la persona con la que iba a trabajar: la llamaba la «silla caliente» por el grado de compromiso que pedía al paciente, para que se pusiera en situaciones de dolor, de excitación, de riesgo. Frente a ésta había otra, la «silla vacía», donde iban a sentarse imaginariamente personas significativas o aspectos de sí mismo proyectados, con quienes el paciente tenía que establecer diálogos. El uso de la silla es la exploración interna. Perls se inspiró en el rabino Nachman de Breslau (1772-1810), quien, en un pequeño libro de aforismos titulado precisamente *La silla vacía*, escribió: «¿Está vacía la silla donde estás sentado? No parece posible si de hecho está sentado en ella. Pero sí lo es que la persona que se sienta en ella esté vacía. Entonces, si es así, la silla está vacía, aunque esté ocupada».

La terapia practicada por Perls puede resumirse, como hace Claudio Naranjo, es la siguiente ecuación: Terapia Gestalt = (conciencia + espontaneidad) x (apoyo + confrontación) (pág. 151). Mayor conciencia y espontaneidad son los objetivos que tiene que alcanzar el cliente a través del proceso de darse cuenta y conectar con el aquí y ahora. Apoyo y confrontación son las actitudes que tiene que desarrollar el terapeuta: apoyo a la persona, confrontación con su parte neurótica. Tal vez uno de los aspectos más llamativos de la terapia de Perls sea la actitud que adoptaba en su trabajo: una mezcla de simpatía y frustración.

Los planteamientos de Perls pueden verse como atrevidos, novedosos en el momento de su aparición y todavía hoy día heterodoxos y chocantes, pero no carentes de sinceridad y empeño terapéutico. Y la terapia Gestalt no sería lo que es sin la huella personalísima de su fundador. «Un buen terapeuta -decía Laura Perls- no utiliza técnicas, sino que se aplica él mismo a las situaciones... Las técnicas más variadas pueden aplicarse dentro del marco de la terapia Gestalt con tal de que sean existenciales, experienciales y experimentales».

A pesar de la aparente anarquía con que Perls desarrollaba su trabajo y de la falta de respeto hacia lo convencional y académico, sus aportaciones intuitivas y creativas a la psicoterapia no han caído en saco roto. Él mismo se cuidó de publicar, primero de forma más formal y sistemática en su obra *Yo, hambre y agresión* (1947) y luego a través de textos más autobiográficos, personales y experienciales como *Sueños y Existencia o Dentro y fuera del cubo de basura*, su concepción de la patología y la psicoterapia desde el punto de vista gestáltico. Desde entonces, numerosos seguidores han intentado recoger y sistematizar su pensamiento y reflejar de modo operativo su modo de actuar.

El libro de Peñarrubia es uno de estos intentos, con un interés añadido al tratarse de un trabajo original, escrito por un autor español que reúne la formación teórica y la experiencia clínica necesarias junto a una destacada preparación académica y profesional. Su autor ocupa ahora la presidencia de la Asociación Española de Terapia Gestalt.

El libro pasa revista a los antecedentes, «los contextos», en que surgió la terapia Gestalt y que son, como queda ya dicho, el psicoanálisis –contra el que Perls se rebeló– y la psicología de la forma (*Gestalt*), con la cual mantiene sin embargo una relación más metafórica que de dependencia teórica. Entre los mentores de Perls, el autor cita al filósofo Friedlander, el gestaltista Kurt Goldstein, a Jan Smuts y a Martin Buber, a Karen Horney y a Wilhelm Reich, a Max Reinhardt y, de forma más específica aún, a Moreno, el creador del psicodrama. En la segunda parte del libro se sientan las bases teóricas para entender la concepción que la terapia Gestalt tiene del funcionamiento tanto sano como patológico de la psique humana y de la manera en que actúa la terapia. Se trata de una exposición clara y didáctica, que resulta muy asequible. Una tercera parte ofrece una reflexión sobre el terapeuta y su oficio, donde se tratan aspectos tan fundamentales como las condiciones del terapeuta gestáltico, la problemática del diagnóstico y la cuestión siempre recurrente de la transferencia.

Un apéndice final aporta información especialmente interesante para los lectores españoles, pues representa un primer intento de dar a conocer al público en general, más allá de los círculos de las revistas especializadas, la corta historia de la terapia Gestalt en España, su implantación entre nosotros, los trabajos de autores españoles y las publicaciones disponibles en castellano.

Históricamente, la terapia Gestalt se dividió con el paso de los años en dos corrientes, la de la costa Este y la de la costa Oeste de los Estados Unidos. La primera corresponde a los comienzos de la terapia Gestalt en los años cincuenta en Nueva York y ha seguido su andadura a través de los años y se ha proclamado la corriente ortodoxa. Como tal, ha puesto el énfasis en la sistematización teórica y ha producido un mayor número de textos. Entre sus representantes destacan Paul Goodman y la ex mujer de Perls, Laura. La segunda corriente, la Gestalt californiana o de la costa Oeste, corresponde a los años sesenta en que Perls se estableció en Esalen, consolidó su orientación «y su persona y su método alcanzaron una resonancia que desbordó el mundo de la psicología». Esta tendencia, como señala Peñarrubia, «ha puesto el acento en la intuición, la relación y la actitud más que en la formulación teórica: su producción teórica es, en consecuencia, menor... y por eso considero *Lavieja y novísima Gestalt* (una colección de transcripciones de los talleres de Perls) como el libro capital de esa corriente» (pág. 22). El propio Peñarrubia se inscribe en esta tendencia.

Y a esta orientación responde el subtítulo del libro, *La vía del vacío fértil*, con que su autor ha querido contextualizar su opción: «Elegí la metáfora del vacío fértil con que Fritz nombraba el desapego interior, sustituyendo el término de terapia por el de *vía* como deuda de mi aprendizaje con Claudio Naranjo y su reformulación de la terapia como un proceso espiritual, una nueva plasmación de lo que las tradiciones orientales y occidentales han venido haciendo desde siempre: darle forma a la genuina aspiración humana de autoconocimiento y autoperfeccionamiento» (pág. 23). Este planteamiento de la terapia como camino de autorrealización constituye el punto común que entronca la Gestalt con la corriente más amplia del movimiento de la psicología humanista. Como dice Perls: «La Gestalt es demasiado beneficiosa para limitarla a los neuróticos».