

Dos encuentros vivenciales con la terapia gestalt

Carmen Mateu Marqués¹, Elvira Dueñas Jurado²

RESUMEN A través de sus experiencias profesionales y personales como estudiantes y como terapeutas gestalt las autoras descubren los conceptos, técnicas, métodos, escuelas, programas de formación, campos de aplicación, investigación, logros y limitaciones de la Gestalt terapia.

PALABRAS CLAVE Conceptos, técnicas y métodos de la Gestalt terapia.

ABSTRACT Through their professional and personal experiences as students and Gestalt Therapist, the authors describe the concepts, techniques, methods, schools, training programs, fields of application, research, achievements and limitations of Gestalt therapy.

KEY WORDS Concepts, techniques, methods of Gestalt therapy.

INTRODUCCIÓN

La sección de Terapia Gestalt del Colegio, nos ha invitado a participar en el dossier que la revista quiere publicar sobre Terapia Gestalt. Parece que esta va a ser la primera ocasión que se hace algo semejante, será casi como su primera presentación pública en este organismo profesional colegiado. ¿Por dónde empezar?, ¿cómo podríamos resumir, junto con los compañeros que participan en el dossier, algo que realmente transmita la EXPERIENCIA que para nosotras ha supuesto nuestro transcurrir por la terapia Gestalt? Decididamente queremos empezar resaltando su carácter EXPERIENCIAL, porque en terapia Gestalt, y así se lleva a cabo en los programas de formación que imparten numerosos centros en la actualidad -tanto en España como fuera de ella-, los conocimientos teóricos se aprenden no sólo a través de su lectura y elaboración en grupo, sino también a través de su vivencia, mediante ejercicios experienciales o mediante la participación e implicación de sus integrantes en juegos de roles. También a través de la posterior elaboración de la vivencia en el grupo, tanto desde la persona como individuo en proceso, como desde los conceptos/constructos teóricos que se están aprendiendo.

Sí, decididamente queremos empezar este artículo de ese modo, e incluso para continuar siendo congruentes con este principio básico hemos decidido entremezclar en nuestra exposición lo profesional/racional y lo personal/vivencial, escogiendo un estilo que quizás os haya llamado ya la atención por lo coloquial que resulta. Nos proponemos desarrollar a través de nuestras experiencias vividas, como estudiantes en formación primero y como profesionales después, los conceptos que identifican a la TG, sus técnicas, escuelas, planes de formación, sus campos posibles de aplicación, recordar a los profesionales con los que hemos tenido contacto, el tema de la investigación, logros y también limitaciones. Nuestro objetivo es aportar aquella información básica que creemos puede interesar a los lectores de la revista, en este primer dossier introductorio al que no dudamos seguirán otros más. Para ello trataremos de responder a tres preguntas que nosotras creemos son las que más curiosidad suelen producir a los/las que empiezan a interesarse, o están ya interesados, por la terapia Gestalt.

¿Cómo conocísteis la terapia Gestalt y que encontrásteis en ella?

C.M.: Mi encuentro con la terapia Gestalt se produjo en 1986 cuando decidí dedicarme a la terapia aplicada abriendo un gabinete privado. Mi formación hasta ese momento había sido más bien de tipo teórico, a través de lecturas y clases sobre terapias conductuales y cognitivas fundamentalmente. Sin embargo, en el contacto con los clientes, me di cuenta que si bien había adquirido conocimientos y técnicas para intervenir

con lo que podríamos llamar “conductas”, “variables ambientales” o “ideas”, sabía muy poco sobre los sentimientos y las emociones. El problema era que en consulta, cuando los clientes acudían en estados más o menos críticos o angustiados, la expresión de emociones como por ejemplo la tristeza a través del llanto, surgían con rapidez y el único recurso que conocía hasta ese entonces de tratar de no reforzar el llanto, me parecía excesivamente simple.

Así que decidí ampliar mi formación, quería saber qué hacer con las emociones y los sentimientos cuando me encontraba con ellos en las

Hemos decidido entremezclar en nuestra exposición lo profesional/racional y lo personal/vivencial.

¹Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad Psicología. U.V.

²VINCULO. Centro de Psicoterapia Gestalt. C/. Lo Rat Penat, 13-19. Tfno.: 96 337 25 16.

sesiones de terapia. Comencé a preguntar e informarme de lo que se estaba haciendo, cuando cayó en mis manos la Revista del Colegio Oficial de Psicólogos y me enteré de los cursos de formación en Terapia Gestalt que tutoraba en aquella época Elvira Pérez Aparicio, en colaboración con la Asociación Española de Terapia Gestalt. Dicha formación implicaba, de modo muy resumido, un fin de semana cada mes, durante tres años. A lo largo de ellos se impartía diferentes aspectos este tipo de terapia como, los principios básicos que la identifican tales como la concepción holística del ser humano; sus conceptos o constructos propios como el ciclo de la experiencia, la relación figura-fondo, el ajuste creador, el contacto y sus mecanismos de interrupción; las técnicas de intervención como la de la silla caliente o la silla vacía, y todo ello siempre también a nivel experiencial o vivencial. Durante el primer año incluso no se nos “facilitaba” material para leer, se trataba de primar el aprendizaje a través de la experiencia obtenida en los ejercicios que realizábamos. Sólo después comenzó a dárse nos bibliografía de una manera sistemática.

El cambio con la formación anterior recibida fue impactante para mí, por poner un ejemplo, antes siempre iba con papel y boli dispuesta a escuchar/copiar lo que se impartiera. En esta nueva formación el papel y el boli quedaron a un lado, no se trataba de copiar, ni de adoptar una actitud de asimilación desde la pasividad. Lo que se me pedía eran cosas diferentes, como que mi implicara y centrarse mi atención en mi propio interior observando lo que sucedía y lo verbalizara ante la atenta, también, escucha del otro. Aprendí de modo vivencial -y pude observar que otro tanto les sucedía a otros-, que por lo general el llanto no se mantenía indefinidamente ni se incrementaba porque alguien “le hiciera caso” reforzándolo con ello, sino que en la mayoría de ocasiones cesaba y se resolvía cuando se expresaba, dejando una sensación corporal de alivio -así como la desaparición de ideas recurrentes o de los deseos persistentes de llanto-, si éste además había sido escuchado y comprendido por un otro empático.

Durante mi formación en Gestalt encontré mucho más que no sólo recursos para trabajar con las emociones, del modo más directo que había conocido hasta ese entonces. Encontré también un modelo teórico que, a pesar de ser polémico, me permitía trabajar con los clientes de un modo vivo y más cercano a la vida real, tal como ellos mismos la expresan cotidianamente. A lo largo de los tres años, además de los talleres de fin de semana cada mes, por donde pasaron diferentes profesionales – Elvira Pérez Aparicio, Jean Marie Robine, Carmen Vázquez, Paco Peñarrubia, Celedonio Castanedo, Ricardo Zerbeto, y otros- a impartir los diferentes conceptos antes mencionados aplicados a temáticas como la terapia individual y de grupo, sexualidad, parejas, adolescencia, drogodependencias, etc., etc., también sucedieron otras muchas cosas: Primeras Jornadas de Gestalt en Valencia, Reuniones de Gestalt fuera de Valencia, grupos de traducción y estudio del libro básico de referencia de la Terapia Gestalt, Perls, F.

Herffeline, R. & Goodman, P. (1951) *The Gestalt Therapy*. Julian Press.

Y todo esto se producía al mismo tiempo que nos sentíamos arropados por un contexto fundamental que nos potenciaba y dinamizaba: el que nos proporcionaban las relaciones que se establecieron entre las personas que asistíamos al mismo grupo de formación. Juntos, facilitados por Elvira Pérez Aparicio, creamos una red de apoyo de gran utilidad para nuestra formación y crecimiento. Durante los talleres adoptábamos unas veces el papel de cliente, otras el de terapeuta, otras el de observador, otras el de elaboradores activos de nuestras propias experiencias como participantes, a través de los feedbacks que obteníamos del grupo tras cada trabajo experiencial. Aprendimos de un modo vivencial y elaboramos teóricamente los conceptos y las técnicas de la TG, conocimos acerca de las introyecciones, proyecciones, retroflexiones, propias y las del otro. Cada fin de semana teníamos la oportunidad de ver trabajar a un profesional diferente – aunque todos lo estuvieran haciendo desde el mismo modelo-, con cada uno de los que integrábamos el grupo que a su vez también éramos diferentes. Se trataba de un contexto muy rico y no exento de dificultades.

En este contexto terapéutico y de formación pudimos ver en acción un modo diferente de trabajar en terapia. Aquí

el terapeuta dejaba hablar al cliente espontáneamente y a través de ejercicios vivenciales o de preguntas iba iluminando, facilitando en el darse cuenta, aspectos de su experiencia no reconocidos o no integrados hasta ese momento. Y esto se hacía, lo que resultó ser un aspecto muy importante en mi propio proceso de terapia personal, respetando el propio ritmo, sin

presionar ni forzar un proceso que se significaba como idiosincrásico. Me sentí más reconocida y respetada de lo que me había sentido nunca, fue fantástico para mí en aquellos momentos. Fue estimulante, enriquecedor y lo más próximo a la terapia tal como yo la había imaginado.

E.D.: En mi caso la vía de acceso a la terapia gestalt como para muchos estudiantes de psicología fueron las prácticas preprofesionales. Las psicólogas del gabinete psicopedagógico donde las realicé, me ofrecieron la posibilidad de asistir al grupo de terapia con mujeres que venían haciendo desde hacía algunos años.

Este primer contacto con la terapia en grupo -sin que yo tuviera idea acerca de cuál era el modelo que sustentaba el trabajo-, movilizó mi curiosidad. Las mujeres exploraban sus propias vivencias cotidianas, acompañadas por estas dos terapeutas que intervenían de un modo que favorecía el acceso, reconocimiento y expresión de emociones y necesidades. Un miércoles, involucrada en el trabajo de una de las mujeres, me descubrí desbordada por mis propias emociones, aquellas que de algún modo yo había aprendido a callar. Lo que comenzó siendo una simple técnica de rol playing, acabó tocando profundamente mi propia experiencia personal y, por supuesto, mi “vena” profesional.

Aprendimos de un modo vivencial y elaboramos teóricamente los conceptos y las técnicas de la T.G.

Esta experiencia hizo que me planteara seriamente hacer formación en esta orientación terapéutica. El año siguiente comencé el programa de formación para terapeutas que se impartía en el Centro de Terapia Gestalt de Valencia, con Jean Marie Robine como formador responsable de dicho programa.

Desde el principio de la formación tuve la vivencia de recibir algo que realmente “encajaba” con lo que yo esperaba encontrar respecto a la terapia. Si bien en ocasiones no resultaba fácil seguir los conceptos teóricos y sus implicaciones terapéuticas, cuanto más tiempo transcurría y aprehendía este tipo de terapia, más sentía que estaba donde quería estar. Nuestros trabajos vivenciales, discusiones teóricas, y elaboraciones en grupo, me ayudaron al principio de la formación, a descubrir y articular mucho de mi vida personal, y, a medida que avanzábamos, también a reflexionar y encontrar vías de exploración ante los distintos nudos en los que me veía envuelta en el trabajo con los clientes.

Como el resto del grupo, cada fin de semana durante cuatro años, trataba de seguir el flujo de lo que sucedía en los trabajos que realizábamos, ensayaba hipótesis que me ayudaban a comprender cuál era la línea o el proceso que seguía el terapeuta para intervenir. Me resultaba impactante ver cómo las intervenciones parecían ser casi siempre “justo el paso siguiente” en la experiencia del cliente, lo que resultaba sumamente respetuoso con el ritmo de cada uno de nosotros. El interés se focalizaba en entender los supuestos teóricos y metodológicos que sostenían las técnicas que, manejadas por los terapeutas-formadores parecían a veces sencillas, otras veces mágicas e incluso en algún momento espectaculares.

Tras estos once años de “pelearme” con la teoría y el método de la terapia gestalt, he decidido que necesito tener aún más paciencia para entenderla. Me refiero al hecho de que no resulta fácil asimilar, enseñar y desplegar una teoría que como sistema de pensamiento nos sacude del punto de vista individualista del que somos herederos, situándonos en una perspectiva de “campo” con las implicaciones terapéuticas que esto conlleva. Creo que la terapia gestalt nos devuelve una actitud ante la vida, ante las relaciones, y en última instancia ante lo Otro, de co-construcción, de mutua influencia, de perpetuo movimiento, de co-responsabilidad. Así, terapeuta y cliente co-laboran juntos en la construcción y articulación de la experiencia global del cliente. De ahí que la terapia gestalt se defina como una terapia experiencial y holista. Trata de acoger la complejidad de la experiencia humana de forma global, sin reducirla, sin dividirla. Describe las operaciones de contacto del “campo organismo/entorno”, por lo que elabora conceptos referidos siempre a procesos en movimiento. En ello estriba según mi humilde opinión, la riqueza y la complejidad de este acercamiento.

Considero que la terapia gestalt tiene el reto de “explicarse todavía mejor”. Esto significa que, como terapeutas gestalt necesitamos hacer un esfuerzo por describir nuestros conceptos y procesos de manera que sean cada vez más transparentes. El objetivo es claro, que nuestros conceptos y principios fundamentales nos sirvan lo máximo posible como guías para nuestras intervenciones. Sería algo así como desplegar más minuciosamente todavía las descripciones de los microprocesos a los que hacemos

referencia, como el ciclo de construcción-destrucción de gestalt, los microprocesos que constituyen las distintas interrupciones del contacto, etc. De este modo contaríamos con “micro-descripciones” precisas, que tanto en el camino de aprendizajes de terapeutas gestalt, y más tarde como profesionales, resultaría menos confuso identificar en qué punto estamos en un determinado trabajo de exploración con un cliente, e identificar la dirección que pretendemos seguir.

La terapia gestalt es relativamente joven, unos 50 años. La trayectoria que lleva trazada, nos permite empezar a tomar el pulso tanto a sus potencialidades como a sus limitaciones. Partimos de un claro eje teórico, la teoría del self de Perls y Goodman (1951). Eje que necesitamos seguir desarrollando y articulando, y por supuesto, enriqueciendo con las aportaciones de otras aproximaciones. Como nos contaba Jean Marie Robine en una entrevista que le hicimos hace algunos años (Mateu y Dueñas, 1997), la terapia gestalt como ha sucedido con todos los sistemas de pensamiento a lo largo de la historia, no es algo estático. Supongo que hará sus aportaciones en este momento del desarrollo del conocimiento, y con el tiempo se verá superada e integrada en un paradigma más amplio. Sin embargo, pienso que para ser asimilada nutritivamente en un cuerpo más amplio, aún necesitamos desestructurar mucho más nuestro alimento teórico y metodológico para facilitar esa digestión e integración que vislumbra Robine.

¿Qué sucedió después, cómo ha influido este encuentro en vuestro trabajo posterior como profesionales de la terapia?

C.M.: A pesar de mis planes de dedicar más tiempo a la práctica de la terapia la vida me encauzó por otros derroteros y volví a la Facultad de Psicología. Allí me he ido centrando cada vez más, en la docencia e investigación de la Psicoterapia, concretamente en el campo de las psicoterapias experienciales donde se sitúa fundamentalmente mi interés. Visto en retrospectiva la influencia que ha supuesto mi encuentro con la Terapia Gestalt fue sin duda significativo, creo que abrió una nueva dimensión y marcó la dirección de un nuevo camino que ha ido llevándome hasta donde hoy estoy.

En la docencia por ejemplo su influencia me lleva a insistir mucho en el concepto de modelo y en la existencia en Psicoterapia de diferentes modelos, cada uno con sus aportaciones peculiares. Aclarado esto, trato de transmitir algo, al menos, de lo aprendido durante mi formación en Gestalt y yo creo que eso los alumnos que pasan por mis aulas acaban reconociéndolo. De hecho me encontré un amigo en Albacete que me dijo: “... le he contado a un ex-alumno tuyo que vive por aquí que te conocía y me ha dicho: sí, esa le da mucho a la Gestalt”. Utilizando otro lenguaje, algo más académico y concreto, esto podría traducirse como: “los alumnos estudian en los libros de Bernstein, D. & Nietzel, T. (1982) *Introducción a la Psicología Clínica*. México, MacGraw-Hill y de Feixas, G. & Miró, T. (1993) *Aproximaciones a la Psicoterapia*. Barcelona, Paidós, los fundamentos de la Terapia Gestalt.” Y tengo que decir que se muestran muy interesados por ella, incluso a algunos esto les lleva a profundizar más, lo que pueden hacer gracias a la difusión que de la Terapia Gestalt hace en castellano la editorial Cuatro Vientos entre otras, así como

a los centros de formación y gabinetes privados que hay en Valencia. Y pronto, con los nuevos planes de estudio, podré ampliar más mi docencia y los alumnos podrán conocer más sobre la terapia Gestalt, gracias a la nueva asignatura que se implantará titulada Tratamientos experienciales y sistémicos que el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de nuestra Facultad aprobó aceptando mi propuesta.

También hemos organizado –esto lo he hecho casi siempre con ayuda de estudiantes especialmente interesados por la Psicoterapia-, charlas y talleres a los que acudieron y siguen acudiendo, profesionales que practican no sólo la gestalt sino también otros modelos como son el psicoanálisis, conductismo-cognitivism, terapia focalizada en las emociones, sistémica, bioenergética, etc. Se trata en este caso -congruentemente con los planteamientos de la gestalt también-, de proporcionar al alumno diferentes experiencias donde ellos puedan vivenciarse y reconocerse a sí mismos y desde donde, con un criterio más consciente, puedan elegir su propio modelo en función de sus necesidades y del momento de su proceso en el que se encuentren. Algunos alumnos que han colaborado conmigo, se van abriendo caminos con curriculums de formación en terapia Gestalt, los cuales comienzan a ser cada vez más reconocidos por las instituciones, sobre todo por Ayuntamientos y Centros de Salud Mental y yo trato de ayudarles en lo poco que puedo.

E.D.: El último año de carrera coincidió con el primer año de formación en gestalt. Así, cuando me lancé a la aventura de construir un espacio como profesional, lógicamente mis guías teóricas, metodológicas, éticas y estéticas, tenían su ancla en esta orientación en la que permanecen de modo fundamental. Esto significa, que cuestiones como el modo de organizar el espacio físico en la consulta, el tipo de contrato que establezco desde la primera sesión, cómo entiendo la terapia, a qué me siento comprometida con mi cliente, el interés por el trabajo terapéutico con las emociones, el tipo de técnicas de las que me puedo servir en un momento dado para la exploración, etc, constituyen en gran medida un resultado del compromiso con esta orientación. Sin embargo, estos aspectos que podrían considerarse como los más “formales”, están arraigados en lo que considero la influencia más importante que ha tenido la terapia gestalt en mi trabajo como profesional, y que tiene su raíz en ese “fondo” que tiene que ver con la perspectiva de campo que anteriormente hemos apuntado. Se trata de un tipo de mirada que organiza nuestra comprensión del proceso terapéutico, del cambio, de la relación terapéutica, del ser humano, de la salud, etc. Una mirada que concibe la terapia como un proceso relacional en el que terapeuta y cliente colaboran en la articulación o co-construcción de la experiencia del cliente. Este proceso de organización de la experiencia que permanece en un continuo fluir, toca de lleno algunos de los conceptos fundamentales en la terapia gestalt, entre ellos el “aquí y ahora”. Concepto que no se puede reducir a una técnica simple que propone al cliente hablar en presente como si pasado y futu-

ro no tuvieran sentido. Más bien “el aquí y ahora” se refiere a ese estar disponibles para la situación (más allá de la técnica que empleemos), permanecer abiertos a las distintas posibilidades de contacto con el entorno, ser conscientes del fluir de la experiencia y de los modos en que la organizamos en el campo organismo/entorno en cada momento, así como de las distintas posibilidades de articularla de un modo flexible, creativo y ajustado a las necesidades siempre en movimiento.

Como terapeutas somos colaboradores activos de lo que está sucediendo en el campo terapeuta-cliente en el presente de la sesión terapéutica, en cada micro-proceso que se despliega. Sin embargo, nuestra elección como terapeutas puede ser trabajar

“como si” no perteneciéramos a ese campo específico, es decir, hablar de las proyecciones del cliente, de sus

introyecciones, de su vergüenza, como si en absoluto estuviéramos de “algún modo” implicados en cada experiencia concreta (relación sujeto-objeto). O por el contrario, tener una mirada que considera que somos parte de ese campo específico, y trata

de comprender los modos en que colaboramos en mayor o menor grado en las experiencias de nuestros clientes (relación sujeto-sujeto).

Este movimiento de construcción continua de la experiencia es lo que me sorprendió cuando entré en contacto con la terapia gestalt, y es lo que me sigue pareciendo potente en esta orientación. La experiencia como una manera respetuosa de trabajar como seres humanos con otros seres humanos. Cliente y terapeuta existen de un modo auténtico en la sesión y esto devuelve dignidad a ambos.

Y ... ¿qué pasa con la investigación en Terapia Gestalt?

C.M.: Otro de los impactos de esa nueva dimensión que abrió la Terapia Gestalt a la que me referí antes, creo que se ha producido también en la investigación que vengo desarrollando en los últimos años. Debido a la experiencia adquirida en el contacto que tuve con la práctica de la terapia durante mi formación, fue haciéndoseme cada vez más evidente que quería llevar a cabo un tipo de investigación en la que todo aquello en lo que tuviera que invertir mi tiempo, estuviera tan cerca como fuera posible de la práctica tal y como esta se da en la sesión terapéutica. También que necesitaba y quería conocer lo que se estaba haciendo en investigación desde la terapia Gestalt en otros lugares con mayor experiencia. Así que comencé a buscar cómo llevar a cabo lo que me proponía dentro del contexto institucional donde trabajo, que tiene además la gran ventaja de poder proporcionarme los medios. La experiencia acumulada tras estos últimos años de investigación de los procesos de intimidad en la terapia de parejas, en colaboración con el equipo del Prof. Greenberg (York University, Toronto-Canadá), nos ha permitido a ambas configurar un mapa más elaborado y complejo acerca de la situación de la investiga-

*Somos colaboradores activos
de lo que esta sucediendo en el campo
terapeuta-cliente.*

ción en terapia Gestalt, así como de las dificultades que podemos encontrar al tratar de aunar el mundo académico y el de la terapia aplicada.

Si tuviera que sintetizar dicho mapa, cosa nada fácil por los muchos aspectos que quedarían necesariamente poco matizados, lo primero que emerge es Kuhn (1970) y su comentario acerca de que si queremos comprender como funciona la ciencia tenemos que verla también como empresa humana. Explicaré a que me refiero, investigar sobre el proceso psicoterapéutico tratando de saber más sobre la experiencia fenomenológica (si se producía un momento de intimidad en las sesiones de terapia que grabábamos para la investigación todos -terapeuta, co-terapeuta, y observadores-, podíamos reconocerla y conseguíamos un alto índice de acuerdo), y el atraparla con palabras, criterios o marcadores (muchos autores que la investigan la definen de maneras diferentes que resaltan aspectos diferentes de la experiencia fenomenológica de la intimidad), no es fácil y requiere sobre todo de mucho tiempo y medios, de los que no suelen disponer los gabinetes privados. Así que este, entre otros muchos aspectos, afecta a la investigación que cada uno puede realizar. Aún con ello en Gestalt (terapia que se ha desarrollado fundamentalmente fuera del ámbito institucional /académico), se investiga (desde planteamientos diferentes a los que suelen darse en la academia), y mucho, como puede verse por las revistas y editoriales que publican sobre el tema, así como por los profesionales que participan en Congresos, no sólo de Gestalt, también en el seno del movimiento por la integración de las Psicoterapias. Los títulos de las revistas de algunos países son entre otros, *The Gestalt Journal* (desde 1919), *The Gestalt Review* (1997), *The British Gestalt Journal* (1991), *Quaderni di Gestalt* (1985), *Gestalt y Cahiers de Gestalt-thérapie* en Francia y *Figura y Fondo* en México.

E.D: En general, cuando queremos entender todavía más nuestra teoría de referencia y el método terapéutico que se deriva de ella, estamos abocados a la reflexión, al cuestionamiento continuo. Trabajar en terapia nos “obliga” a investigar. No obstante, la investigación acerca del proceso terapéutico, no sólo desde la perspectiva gestáltica, sino en general en el campo de la psicoterapia, es complicada y poco habitual. Como Carmen acaba de describir, por nuestra propia experiencia en los tres últimos años, sabemos que resulta complicadísimo poner en marcha un dispositivo de investigación en terapia. Entre otras muchas cosas, implica tener clara la tarea o fenómeno que queremos investigar y especificarlo, tener clientes disponibles para la investigación, tener terapeutas que estén disponibles para trabajar en terapia y ser grabados con el fin de elaborar y analizar minuciosamente lo que sucede en las sesiones. Equipos de grabación en vídeo y audio, dictáfonos para transcribir las sesiones de terapia, personas disponibles para transcribir los videos de las sesiones. Equipos de jueces o evaluadores a los que entrenar para identificar o evaluar los aspectos que previamente en el diseño se hayan seleccionado como objetivo de análisis, etc, etc.

¡Claro que es una locura!. Además, si quisiéramos llevar a cabo todo ello desde nuestros gabinetes privados, ¿de dónde sacamos todos estos medios?, “no se nos paga por investigar”,

decimos en muchas ocasiones. La realidad es que no es poco esfuerzo tratar de ser éticos con nosotros mismos y con nuestros clientes intentando mejorar en lo posible la calidad de nuestro trabajo: supervisiones permanentemente, seminarios específicos de tal o cuál tema, lecturas, equipos de reflexión, etc. Es hora quizás de empezar a reconocer que, de algún modo, no cesamos de investigar, aunque ciertamente no desde los cánones de la academia. Aquí nos podríamos perder en el discurso de “separación” entre teóricos y aplicados, en el mundo de la investigación en psicoterapia. Sin embargo, no estamos disponibles para invertir nuestra energía en esta dirección. Estamos mucho más interesadas en un discurso de colaboración e integración entre ambos mundos.

Volviendo a la terapia gestalt, los microprocesos a los que hacemos referencia como introyección, retroflexión, proyección, confluencia, o conceptos como ajuste creador, contacto, interrupción de contacto, proceso de construcción-destrucción de gestalts, figura-fondo, etc., no constituyen conceptos o procesos evidentes ni fáciles de entender. Todos los micro-procesos referidos a la dinámica de un organismo en su entorno, resultan difíciles de concretar, y esto no ayuda precisamente a la investigación en terapia.

Una de las mayores dificultades con las que nos hemos encontrado en nuestra investigación en el campo de la terapia de parejas, ha sido la necesidad de describir de manera muy concreta, fenómenos experienciales como el proceso de intimidad y sus marcadores de identificación durante la sesión para poder acotarlo en primer lugar, y en segundo lugar llevar a cabo los análisis oportunos. Y, si finalmente hemos logrado decidir sobre qué investigar y definir nuestra tarea o fenómeno de un modo concreto, la siguiente dificultad como terapeuta es: ¿investigar cómo?, ¿qué tengo que hacer?, ¿tengo la posibilidad de contar con alguien, debo hacerlo sola/o?, ¿qué hace falta, por dónde empiezo, existen métodos para que los terapeutas puedan investigar manteniéndose impregnados de las preguntas que vienen de la práctica y que son las que les llevan precisamente a investigar?.

En nuestro caso, escuchar todas estas preguntas y buscar métodos apropiados para estudiar el proceso de cambio en terapia, nos ha permitido investigar de un modo completamente focalizado a la experiencia de los clientes durante la sesión terapéutica, lo que lo ha convertido en un proceso sumamente interesante y fructífero para nuestra práctica clínica. En este sentido, quisiéramos concluir diciendo que como terapeutas gestalt necesitamos y tenemos derecho a seguir investigando de modos que nos sean útiles para la práctica, y tal y como ha sido nuestra experiencia, nos ayuden a describir y desplegar mucho más nuestra teoría y método.

Esperamos haber colaborado desde nuestras experiencias personales en esta iniciativa de abrir un espacio para la reflexión y/o conocimiento de este modelo terapéutico.

Referencias Bibliográficas

Marqués, C.; Dueñas, E.; Fuentes, I.; Blasco, M. (1997) *La Terapia Gestalt según los terapeutas Gestalt*. Nau Llibres ©