

Aportaciones a la Terapia Gestalt.

Autores: Yaro Starak, Anna Bernet, Anne Maclean, Nickei Falconer, Jan Bradman y Michael Maclean.

El libro tiene una variedad de autores y temas, todos enlazados con la teoría y/o la práctica Gestalt. Ha sido traducido al castellano por Manuel Sorando Martínez y publicado por el Instituto de Terapia Gestalt de Valencia, fue escrito en 1994 en Nueva Zelanda, sus autores son de Australia y Nueva Zelanda, es decir Gestalt del Pacífico Sur.

Los autores nos hablan de Jorge Rosner, su maestro, fundador del Instituto de Terapia Gestalt de Toronto y alumno de Perls en Cleveland. El primer capítulo, «La terapia Gestalt de Fritz Perls y la búsqueda de la identidad humana» de Yaro Starak ensalza el poder del darse cuenta como la gran ventaja y a la vez la gran desventaja de la raza humana. Es este misterioso poder del darse cuenta lo que nos permite en primer lugar investigar en el interior de la persona y en segundo lugar tratar de contestar cuestiones acerca de la conciencia. También nos habla de la Gestalt hoy, de los cambios producidos desde Fritz Perls y de cual es su esencia. El autor describe la Gestalt de Rosner y el concepto de la aceptación del riesgo como algo fundamental para este autor:

«El proyecto vivir con Sida» es otro de los trabajos de Yaro Starak. Introduce el tema hablándonos del Sida, la fundación Bacon para el Sida y la Terapia Gestalt por separado, pasando después a descubrirnos su experiencia en un taller con portadores de VIH y Sida, es un testimonio muy bonito, ajustado a la realidad, (el autor no describe sólo los triunfos), y sobre todo muy novedoso.

El tercer capítulo, «El I Ching y la habilidad del darse cuenta» también de Yaro Starak nos muestra las similitudes entre la Gestalt y el concepto oriental representado por el I Ching. Relaciona el ciclo de la experiencia Gestáltica con el modelo del rey Wen y nos habla también de los pasos a seguir para conseguir la plenitud de conciencia: reconocimiento, práctica, discernimiento y perseverancia. Es un punto de encuentro entre la filosofía oriental y la terapia Gestalt. Fácil encuentro debido a la gran influencia de la filosofía oriental en Fritz Perls.

Anne Maclean nos aporta un interesante trabajo «El espíritu de la Gestalt». La autora es una terapeuta Gestalt que ha explorado la energía corporal y el sistema chakra. Su trabajo resulta diferente al unir ambos conceptos, se produce una plena conciencia y un profundo contacto. Hay dos conceptos particulares de la Gestalt que une al sistema energético chakra: la toma de conciencia en la tres zonas la interna, la externa y la intermedia y en segundo lugar el contacto.

El artículo «Contacto y retirada» de Anne Bradman terapeuta del Instituto Hope dedicado al asesoramiento y trabajo grupal para personas en situación de separación y divorcio, nos habla del trabajo Gestáltico para estas situaciones. La Terapia Gestalt invita a la gente que está poniendo fin a una relación amorosa a seguir el proceso señalado por Elizabeth Kübler Ross de aflicción, choque, negación, ira, pacto y finalmente a través del vacío la aceptación. El artículo incluye estudio de casos.

«La gestalt y el self» de Anna Bernet es quizás el capítulo más complejo. Nos habla de las dificultades para definir la gestalt, esto se debe según la autora a la falta de claridad en la definición inicial de la teoría del self y al intento de definir la Gestalt desde una perspectiva psicológica y no desde una perspectiva holística. La Terapia Gestalt surge de un modelo que se plantea la relación cuerpo, ego, self como una totalidad. Aún así el cómo funciona es confuso, el aspecto espiritual es evitado en la Terapia Gestalt como algo misterioso, indefinible. El propio Perls comenta que la descripción del self es desconcertante.

El trabajo de Nikei Falconer «Convertir la paja en oro: la solución a través de la dificultad en terapia Gestalt» habla del paso del apoyo del entorno al autoapoyo, reforzar la autoayuda es algo esencial en el proceso terapéutico. Para Perls la dificultad es ahí donde nos estancamos, donde nos sentimos perdidos. Partiendo del cuento del enano saltarín analiza el proceso para lograr el autoapoyo a través de la dificultad, dicién-

do cosas tan interesantes como «*Servirse del elemento destructivo puede conducir a tener más poder y mayor creatividad*» En el cuento Rubí, la hija del molinero, va aprendiendo a utilizar sus propios recursos para superar la dificultad, pidiendo ayuda al exterior; desarrollando así cada vez un mayor autoapoyo. Como Rubí en el cuento, el camino para llegar a la autoresponsabilidad y al conocimiento del autoapoyo interior, está plagado con la amenaza de estanques con cocodrilos y con la amenaza de la pérdida de nuestros tesoros. La dificultad, si queremos vivirla y experimentarla, se convierte en un vacío creativo de donde surge nuestro auténtico yo. Para finalizar «El extraño caso del unicornio en el jardín» de Michael Maclean. Es un trabajo sobre la experiencia personal al escribir un artículo que incluye la relación del autor con su crítico cuando este siente un destello y relaciona el cuento del unicornio en el jardín con la experiencia de la muerte de su padre, sintiendo necesidad de escribir sobre ello. Este conjunto de capítulos tienen algo en común aportan algo a la gestalt y son más que la suma de las partes, me dan la sensación de una Gestalt que está viva y palpitante. Tiene una parte práctica importante, sin dejar de lado la teoría, introduciendo experiencias novedosas y por sí fuera poco es muy fácil de leer. ¡Que lo disfrutes!

Raquel Ros Monrós
Instituto de Terapia Gestalt de Valencia

